

РАССМОТРЕНА

на заседании
педагогического совета

протокол от «31» августа 2015г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ЧОУ «Православная гимназия №38»

от «01» сентября 2015г. № 176

**Рабочая программа
объединения по интересам
«Радуга»**

Автор:
Смирнова Е.Н.,
педагог дополнительного образования

**г. Старый Оскол
2015 г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа объединения по интересам «Радуга» составлена на основе авторской образовательной программы художественно-эстетической направленности «Серпантин» педагога дополнительного образования Булыгиной О.А. Данная программа была рассмотрена и рекомендована на заседании муниципального экспертного совета управления образования Старооскольского городского округа Белгородской области (протокол от 24.11.2010г № 5).

Данная программа по дополнительному образованию детей имеет некоторые особенности. В учебно-тематическое планирование, кроме основных разделов: «Азбука музыкального движения», «Классический танец», внесены темы: «Корректирующая гимнастика», «Современный танец» и «Ритмопластика». Образовательный процесс выстроен методом интеграции: все основные темы разделов взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга. Например, «Классический танец» синтезируется с «Ритмопластикой», «Современный танец» с «Корректирующей гимнастикой» и т.д. То есть, на одном занятии используется два и более видов хореографического искусства.

Педагогическая целесообразность и актуальность такого метода предполагает не только более успешное усвоение учащимися знаний, умений и навыков, но и разностороннее физическое развитие природных способностей детей, расширение двигательного диапазона, а также совершенствование личностных качеств учащихся объединения по интересам.

Цель программы: приобщение детей к хореографическому искусству и повышение уровня танцевальной культуры.

Для достижения этой цели поставлены **задачи:**

- развитие природных способностей обучающихся;
- овладение лексикой и техническими приемами;
- выработка общих двигательных навыков: точности движений, ритмичности, музыкальности;
- воспитание пластической культуры учащихся;
- эстетическое воспитание;
- развитие эмоциональности и артистизма;

Для решения этих задач и осуществления цели программы используются комплексные методы обучения, максимально учитывающие индивидуальные особенности и интересы детей.

Рабочая программа рассчитана на 7 лет обучения и предназначена для детей младшего и среднего школьного возраста. Продолжительность занятий составляет 45 – 135 минут, перерыв между академическими часами – 10 минут. В объединение по интересам принимаются все дети с нормальной мышечной, нервной и музыкально-ритмической координацией движений.

Программа объединения по интересам включает в себя 5 разделов:

- «Азбука музыкального движения», где учащимся дается определенная база навыков, на которой строится дальнейшее обучение;
- «Корректирующая гимнастика», куда входят партерная гимнастика, аэробика, шейпинг, колонетика;
- «Классический танец» включает в себя классический экзерсис у станка и на середине зала;
- «Современный танец», где обучающиеся изучают основы современного танца;
- «Ритмопластика», в котором детям дается материал, направленный на развитие пластики тела и подвижности.

Прогнозируемая результативность:

- в разделе «Азбука музыкального движения»: овладение детьми устойчивыми навыками правильной осанки (грамотная постановка рук, ног, корпуса), координирование движений и согласование их с движениями других детей. Итоговое занятие проводится в форме зачета (контрольные упражнения) в конце каждого полугодия.

- в разделе «Корректирующая гимнастика»: укрепление всего мышечно-связочного аппарата; развитие гибкости, силы, выносливости; коррекция фигуры. Итоговое занятие проводится в конце каждого полугодия в форме зачета (контрольные упражнения).
- в разделе «Классический танец»: приобретение апломба, развитие выворотности, шага, освоение техники классического экзерсиса у станка и на середине зала, прыжков, вращений, полупальцев, развитие артистизма. Итоговое занятие проводится в конце каждого полугодия в форме зачета (контрольные упражнения).
- в разделе «Современный танец»: овладение базовыми движениями различных стилей, характером исполнения, выработка резкости, четкости и точности движений; освоить понятие «точка»; развитие эмоциональности. Итоговое занятие проводится в конце каждого полугодия в форме зачета (контрольные упражнения).
- в разделе «Ритмопластика»: развитие пластичности, гибкости, подвижности; развитие чувства позы. Итоговое занятие проводится в конце каждого полугодия в форме зачета (контрольные упражнения).

Результативность

К концу 1-го года учащиеся должны знать:

- понятия: опорная и рабочая нога;
- открывание и закрывание рук в подготовительную позицию;
- нумерацию точек зала;
- позиции ног (условную и чистую);
- позиции рук;
- переход из позиции в позицию

Учащиеся должны уметь:

- исполнять танцевальный шаг;
- владеть грамотной постановкой корпуса, ног, рук и головы;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать движения;
- выполнять поскоки, галоп, параллельные прыжки;
- ходить на полупальцах и пяточках;
- исполнять легкий бег взмахом;
- подъем на полупальцы по 6-й позиции;
- передавать движением смену динамики музыки

К концу 2-го года учащиеся должны знать:

- определения: батман тандю, деми плие;
- этюд «Танец кукол»;
- переход из позиции в позицию ног;
- элементы русского народного танца

Учащиеся должны уметь:

- выполнять батман тандю вперед, в сторону, назад из 1-й позиции;
- выполнять деми плие по 1-й позиции;
- выполнять пор де бра 1,2;
- выполнять шаг польки;
- развивать навыки пружинящего движения;
- подъем на полупальцы по 1-й позиции;
- высокий бег;
- исполнять поскоки по точкам, в парах по диагонали;
- исполнять галоп по диагонали в парах

К концу 3-го года учащиеся должны знать:

- определение гранд плие, батман тандю жете;
- 3 -е пор де бра на середине зала;
- релеве лицом к станку;
- вальсовую дорожку;

- балансе

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения классического экзерсиса лицом к станку;
- элементы вальса;
- припадания;
- движения, кружения в парах;
- основной шаг рок-н-ролла;
- приставной шаг с пружиной;
- выполнять комплекс упражнений для спины «Ретро» с гимнастической палкой;
- выполнять упражнения со скакалкой

К концу 4-го года учащиеся должны знать:

- классический экзерсис лицом к станку в медленном темпе;
- понятия ан деор, ан дедан;
- позы классического танца;
- технику вращения на месте;
- положение сюр ле ку де пье;
- балансе;
- тан лие;

Учащиеся должны уметь:

- координировать движения рук, ног и головы в классическом экзерсисе;
- выполнять элементы украинского танца;
- выполнять элементы белорусского танца;
- дроби;
- выполнять комплекс упражнений бегового и прыжкового характера;
- свободно владеть танцевальным рок-н-роллом;
- элементы движений стиля диско;
- выполнять прыжковые движения в стиле хип-хоп

К концу 5-го года учащиеся должны знать:

- упражнения классического экзерсиса у станка;
- точки-этапы;
- основной шаг молдавского танца;
- основной шаг греческого танца;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять классический экзерсис;
- простые прыжки на середине зала;
- выполнять комбинации в стиле хип-хоп;
- грамотно исполнять маленькие прыжки;
- эмоционально выполнять комбинации различных стилей;
- демонстрировать выразительность поз;
- исполнять комбинации в ускоренном темпе;
- исполнять вращения с продвижением по диагонали на низких полупальцах в медленном темпе.

К концу 6-го года учащиеся должны знать:

- танцы в стиле глайдинг, флэш, тектоник;
- знать чарльстон, элементы кантри;
- понятие «стилистический» танец;
- па де буре;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять ритмические упражнения на основе кадрили, рок-н-ролла;
- выполнять элементы стилизованных танцев (испанский, цыганский, восточный);
- использовать элементы идеомоторной тренировки

- точно передавать характер исполняемых танцев;
- передавать настроение музыкального произведения;
- выполнять классический экзерсис, держась одной рукой
- точно и четко демонстрировать правила исполнения классических прыжков.

К концу 7-го года учащиеся должны знать:

- ассамбле;
- терминологию классического экзерсиса;
- элементы танца африкано, модерн, бального;
- историю классического танца

Учащиеся *должны уметь*:

- выполнять танцевальные комбинации в стиле электрик буги, хип-хоп, флэш в ускоренном темпе;
- демонстрировать легкость прыжка;
- исполнять комбинации различных стилей с экспрессией;
- демонстрировать резкость движений, точность и четкость;
- импровизировать;
- выполнять волны руками и корпусом

Материально-техническое оснащение

1. Музыкальный зал;
2. Фонотека;
3. Фортепиано;
4. Нотный материал;
5. Литература;
6. Костюмерная;
7. Спортивный инвентарь.

Учебный план

| № | Наименование разделов | Количество основных часов в год | | | | | | |
|---|------------------------------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1г.о. | 2г.о. | 3г.о. | 4г.о. | 5г.о. | 6г.о. | 7г.о. |
| 1 | Азбука музыкального движения | 46 | 70 | 46 | 42 | 42 | - | - |
| 2 | Корректирующая гимнастика | 38 | 50 | 55 | 57 | 57 | 45 | 54 |
| 3 | Классический танец | 24 | 50 | 60 | 57 | 48 | 54 | 54 |
| 4 | Современный танец | 36 | 46 | 55 | 60 | 42 | 60 | 66 |
| 5 | Ритмопластика | - | - | - | - | 27 | 57 | 63 |
| | Всего | 144 | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 |
| 6 | Творческие занятия | 72 | 72 | 72 | 72 | 144 | 144 | 144 |

Учебно-тематический план 1-й год обучения

| № | Разделы программы и темы занятий | Всего часов | Тео- рия | Прак- тика |
|-----|--|-------------|-------------|---------------|
| 1 | Раздел 1. Азбука музыкального движения | 46 | 1 | 45 |
| 1.1 | Поклон; положение рук на поясе, вдоль корпуса | | | 2 |
| 1.2 | Ритмический рисунок; ориентировка в пространстве; музыкальные игры | | | 4 |
| 1.3 | Музыкально-ритмические навыки: ходьба разного характера; различные виды шага (бытовой и танцевальный) и бега | | | 8 |
| 1.4 | Переменный шаг; подвижные игры | | | 2 |
| 1.5 | Галоп: боковой, прямой, в парах, шаг польки | | 1 | 11 |
| 1.6 | Параллельные прыжки на месте, в парах, «мячики» | | | 6 |

| | | | | |
|----------|--|------------|----------|------------|
| 1.7 | Подскоки на месте, вокруг своей оси, по диагонали, в парах | | | 8 |
| 1.8 | Контрольные упражнения; подведение итогов; психологические игры | | | 4 |
| 2 | Раздел 2. Корректирующая гимнастика | 38 | 1 | 37 |
| 2.1 | Упражнения с гимнастической палкой; упражнения для профилактики плоскостопия; пальчиковая гимнастика | | 1 | 9 |
| 2.2 | Упражнения со скакалкой; упражнения на дыхание | | | 12 |
| 2.3 | Комплекс упражнений в партере «На пляже» | | | 8 |
| 2.4 | Образные упражнения в партере; «Танец лица» | | | 4 |
| 2.5 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 4 |
| 3 | Раздел 3. Современный танец | 36 | 2 | 34 |
| 3.1 | Повороты, наклоны, вращения головой | | | 4 |
| 3.2 | Работа плеч, упражнения на сжатие-разжатие плечевого пояса | | 1 | 7 |
| 3.3 | Образная разминка | | | 10 |
| 3.4 | Танцевальный этюд «Куклы» | | 1 | 10 |
| 3.5 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 4 |
| 4 | Раздел 4. Классический танец | 24 | 2 | 20 |
| 4.1 | Постановка корпуса у станка; повороты головы у станка; позиции рук | | 1 | 9 |
| 4.2 | Позиции ног; переход из позиции в позицию | | 1 | 9 |
| 4.3 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 4 |
| | Итого: | 144 | 5 | 139 |

2-й год обучения

| № | Разделы тема занятия | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|---|-------------|----------|-----------|
| 1 | Раздел 1. Азбука музыкального движения. | 70 | 1 | 69 |
| 1.1 | Фигурная маршировка, перестроения, подвижные игры | | | 12 |
| 1.2 | Элементы русского народного танца; работа рук в русском характере; музыкальные игры | | | 20 |
| 1.3 | Разучивание и отработка комбинаций с элементами русского народного танца | | | 12 |
| 1.4 | Разучивание и отработка русского народного танца; работа над образом | | 1 | 16 |
| 1.5 | Прыжки с продвижением, с поджатием; «козлик» в комбинациях, психологические игры | | | 6 |
| 1.6 | Контрольные упражнения | | | 4 |
| 2 | Раздел 2. Корректирующая гимнастика | 50 | 2 | 48 |
| 2.1 | Комплекс корректирующих упражнений с гимнастической палкой; дыхательная гимнастика | | 1 | 17 |
| 2.2 | Упражнения для ног, растяжки в парах, упражнения для выворотности и силы ног | | 1 | 17 |
| 2.3 | Упражнения на укрепление мышц; упражнения для профилактики плоскостопия | | | 10 |
| 2.4 | Контрольные упражнения | | | 4 |
| 3 | Раздел 3. Современный танец | 46 | 1 | 45 |
| 3.1 | Выбросы рук; «маятник»; выпады в стороны с разным положением рук | | 1 | 13 |
| 3.2 | Сжатие-разжатие спины («пружина»); приставной шаг с «пружиной»; разучивание движений с использованием «пружины» | | | 10 |
| 3.3 | Разучивание комбинаций из ранее изученных элементов и | | | 18 |

| | | | | |
|----------|---|------------|----------|------------|
| | танцевальной композиции; работа над образом | | | |
| 3.4 | Контрольные упражнения | | | 4 |
| 4 | Раздел 4. Классический танец | 50 | 1 | 49 |
| 4.1 | Батман тандю в сторону, вперед, назад из 1-й позиции на 4\4 | | 1 | 17 |
| 4.2 | Батман тандю в сторону, вперед, назад с деми-плие на 4\4 | | | 12 |
| 4.3 | 1,2 пор де бра на середине зала (анфас) | | | 4 |
| 4.4 | Разучивание этюда «Танец кукол» с использованием пор де бра | | | 6 |
| 4.5 | Повторение пройденного материала | | | 6 |
| 4.6 | Контрольные упражнения | | | 4 |
| | Итого: | 216 | 5 | 211 |

3-год обучения

| № | Раздел и тема занятия | Всего часов | Тео рия | Прак тика |
|----------|---|-------------|----------|------------|
| 1 | Раздел 1. Азбука музыкального движения | 46 | 2 | 44 |
| 1.1 | Припадания в стороны, с фляком, по точкам, по кругу, по диагонали; подвижные игры | | 1 | 9 |
| 1.2 | Хороводный шаг «восьмеркой», с разворотом, в парах; шаги на полупальцах с выносом ноги на каблук | | | 6 |
| 1.3 | Вальсовые покачивания, вальсовый шаг; музыкальные игры | | 1 | 3 |
| 1.4 | Вращения на низких полупальцах вокруг себя, с продвижением по диагонали, в подскоках | | | 12 |
| 1.5 | Выпады с вращением | | | 10 |
| 1.6 | Контрольные упражнения; психологические игры | | | 4 |
| 2 | Раздел 2. Корректирующая гимнастика | 55 | 1 | 54 |
| 2.1 | Общая разминка-разогрев с прорабатыванием всех частей тела; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика | | | 12 |
| 2.2 | Комплекс упражнений для спины на середине зала «Ретро» с гимнастической палкой; в партере; прыжковой комплекс | | | 15 |
| 2.3 | Прыжки со скакалкой на выносливость; дыхательная гимнастика | | | 12 |
| 2.4 | Упражнения на развитие гибкости; маховые растяжки в партере | | 1 | 12 |
| 2.5 | Контрольные упражнения | | | 4 |
| 3 | Раздел 3. Классический танец | 60 | 4 | 56 |
| 3.1 | Батман тандю деми-плие на 2\4 (лицом к станку) | | 1 | 11 |
| 3.2 | Батман тандю жете лицом к станку (раздельно на 4\4) | | 1 | 11 |
| 3.3 | Вальсовый шаг вперед-назад, вальсовая дорожка; балансе на низких полупальцах | | | 12 |
| 3.4 | Релеве по 1-й позиции лицом к станку (4\4) | | 1 | 8 |
| 3.5 | Работа рук на середине зала; 3-е пор де бра | | | 12 |
| 3.6 | Контрольные упражнения | | 1 | 2 |
| 4 | Раздел 4. Современный танец | 55 | 1 | 54 |
| 4.1 | Общая разминка-разогрев в современном стиле с имитационными движениями «Скорость»; «штопор» | | | 12 |
| 4.2 | Работа рук: выработка резкости, «бросание камушка в воду»; сброс рук и корпуса | | | 15 |
| 4.3 | Приставной шаг с «пружиной» с высоким подниманием колена; двойное поднимание колена | | | 12 |
| 4.4 | Основной шаг рок-н-ролла на месте | | 1 | 11 |
| 4.5 | Контрольные упражнения | | | 4 |
| | Итого: | 216 | 8 | 208 |

4-й год обучения

| № | Раздел и тема занятия | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|---|-------------|----------|------------|
| 1 | Раздел 1. Азбука музыкального движения | 42 | 3 | 39 |
| 1.1 | Элементы украинского народного танца; комбинации (тройной притоп, бегунец, переступание, веревочка, чеснок) | | 1 | 14 |
| 1.2 | Элементы белорусского народного танца (притоп, галоп, основной шаг «Крыжачка», веревочка с переступанием, полька в повороте) | | 1 | 14 |
| 1.3 | Выбивание дроби полупальцами и пяткой по полу; подвижные игры | | 1 | 5 |
| 1.4 | Контрольные упражнения | | | 6 |
| 2 | Раздел 2. Корректирующая гимнастика | 57 | 1 | 56 |
| 2.1 | Упражнения для укрепления мышц в динамике и в статике | | | 15 |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения суставной гимнастики: пальчиковая гимнастика | | | 12 |
| 2.3 | Комплекс упражнений бегового и прыжкового характера со скакалкой на выносливость (темп средний и быстрый); растяжки; дыхательная гимнастика | | 1 | 12 |
| 2.4 | Упражнения на укрепление мышц на скорость в партере и на «шведской стенке» | | | 12 |
| 2.5 | Контрольные упражнения | | | 6 |
| 3 | Раздел 3. Классический танец | 57 | 1 | 56 |
| 3.1 | Батман тандю деми-плие на 2\4 слитно | | | 6 |
| 3.2 | Деми-гранд плие | | | 9 |
| 3.3 | Батман тандю жете слитно на 2\4 | | | 6 |
| 3.4 | Пассе партер на 4\4 | | 1 | 5 |
| 3.5 | Деми ронд де жамб партер (по четверти круга) каждое движение на 2\4 | | | 9 |
| 3.5 | Положение ноги сюр ле ку де пье спереди, сзади (условное, обхватное) | | | 6 |
| 3.6 | Упражнения на середине зала: танлие, пор де бра (1,2,3), эпольман круазе, эффасе вперед, назад; арабеск (1-4) | | | 9 |
| 3.7 | Контрольные упражнения | | | 6 |
| 4 | Раздел 4. Современный танец | 60 | 1 | 59 |
| 4.1 | Основной шаг рок-н-ролла с продвижением, в парах; разновидности шага, носок-каблук в пол и на воздух; резкие гранд батманы; прыжок-разножка | | 1 | 14 |
| 4.2 | Элементы движений в стиле «диско» (работа бедрами и диафрагмой) комбинации в стиле «диско» | | | 15 |
| 4.3 | Прыжковые движения в стиле хип-хоп, дорожка | | | 15 |
| 4.4 | Шаги накрест на приседании (вперед-назад), движение «футбол» | | | 9 |
| 4.5 | Контрольные упражнения | | | 6 |
| | Итого: | 216 | 6 | 210 |

5-й год обучения

| № | Раздел и тема занятия | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|---|-------------|----------|-----------|
| 1 | Раздел 1. Азбука музыкального движения | 42 | 2 | 40 |
| 1.1 | Элементы движений молдавского народного танца, этюды | | 1 | 8 |
| 1.2 | Элементы движений греческого танца «Сиртаки» | | 1 | 8 |
| 1.3 | Движения и танцевальные композиции, запланированные к | | | 9 |

| | | | | |
|----------|---|------------|----------|------------|
| | постановкам; общеразвивающие игры, психологические игры | | | |
| 1.4 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 6 |
| 2 | Раздел 2. Корригирующая гимнастика | 57 | 1 | 56 |
| 2.1 | Упражнения на укрепление мышц всех частей тела в динамике, в статике и на скорость; упражнения на дыхание, расслабление | | | 18 |
| 2.2 | Комплекс упражнений бегового и прыжкового характера со скакалкой на выносливость | | | 15 |
| 2.3 | Коланетика: растяжки | | 1 | 18 |
| 2.4 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 6 |
| 3 | Раздел 3. Классический танец | 48 | 2 | 46 |
| 3.1 | <i>Лицом к станку.</i> Деми ронд де жамб партер слитно (ан деор, ан дедан) по 4\4 | | | 6 |
| 3.2 | Батман фраппе носком в пол; по 4\4 | | 1 | 6 |
| 3.3 | Батман фондю носком в пол по 4\4 | | | 6 |
| 3.4 | Ронд де жамб ан лер (ан деор, ан дедан) по 4\4 на 45 градусов | | | 6 |
| 3.5 | Ватман релеве лян на 90 градусов (4\4) | | | 6 |
| 3.6 | Гранд батман жете отдельно через точку батман тандю по 4\4 (позднее слитно) | | 1 | 5 |
| 3.7 | <i>На середине зала:</i> Соте по всем позициям | | | 6 |
| 3.8 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 6 |
| 4 | Раздел 4. Современный танец | 42 | 2 | 40 |
| 4.1 | Элементы движений стиля фристайл; разучивание композиций | | | 9 |
| 4.2 | Волна корпусом (заучивание у стены); волны в сторону с переступанием | | 1 | 9 |
| 4.3 | Прохождение точек этапов; упражнения для выработки умения держать точку в пространстве | | | 9 |
| 4.4 | Разучивание композиции в стиле хип-хоп | | 1 | 9 |
| 4.5 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 9 |
| 5 | Раздел 5. Ритмопластика | 27 | 1 | 26 |
| 5.1 | Общая разминка на растяжку мышц | | | 6 |
| 5.2 | Растяжка ног на середине зала | | | 6 |
| 5.3 | Импровизированное пор де бра на середине зала; композиция | | 1 | 6 |
| 5.5 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 6 |
| | Итого: | 216 | 8 | 208 |

6-й год обучения

| № | Раздел и тема занятия | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|--|-------------|----------|-----------|
| 1 | Раздел 1. Корригирующая гимнастика | 45 | 2 | 43 |
| 1.1 | Комплекс упражнений в беге и прыжках на основе элементов танцевальной кадрили | | | 9 |
| 1.2 | Комплекс упражнений в прыжках на основе рок-н-ролла | | 1 | 9 |
| 1.3 | Комплекс упражнений «Классики» | | | 9 |
| 1.4 | Комплекс упражнений на расслабление с использованием элементов идеомоторной тренировки; театральные игры | | 1 | 6 |
| 1.5 | Упражнения для выработки равновесия | | | 6 |
| 1.6 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 6 |
| 2 | Раздел 2. Классический танец | 54 | 1 | 53 |
| | Экзерсис у станка (одной рукой за палку) из 5-й позиции вначале из проученных упражнений | | | |
| 2.1 | Батман фраппе на 4\4 (рабочая нога на воздух 45 градусов) | | | 9 |

| | | | | |
|----------|---|------------|----------|------------|
| 2.2 | Пти батман сюр ле ку де пье; Батман дубль фраппе на 4\4 | | | 6 |
| 2.3 | Батман сутеню в 5-ю позицию на 4\4 | | | 3 |
| 2.4 | Батман фондю носком в пол (позднее на 45 градусов)на 4\4 | | | 6 |
| 2.5 | Препарасьон для ронд де жамб партера ; ронд де жамб партер | | | 3 |
| 2.6 | Па де буре с переменной ног лицом к станку | | 1 | 5 |
| 2.7 | Батман девлопе (проучивание лицом к палке) на 4\4 | | | 6 |
| 2.8 | На середине зала: Прыжки: эшапе, шанжман де пье; па де буре | | | 9 |
| 2.9 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 6 |
| 3 | Раздел 3. Современный танец | 60 | 2 | 58 |
| 3.1 | Глайдинг стиль. Элементы движений, разучивание композиций | | 1 | 11 |
| 3.2 | Элементы танца в стиле «кантри», разучивание композиций | | | 12 |
| 3.3 | Элементы танца «чарльстон», этюд | | | 9 |
| 3.4 | Элементы стиля флэш; разучивание композиций | | | 12 |
| 3.5 | Элементы стиля тектоник | | 1 | 8 |
| 3.6 | Контрольные упражнения | | | 6 |
| 4 | Раздел 4. Ритмопластика | 57 | 3 | 54 |
| 4.1 | Элементы испанского стилистического танца; разучивание композиций | | 1 | 11 |
| 4.2 | Элементы цыганского стилистического танца | | 1 | 11 |
| 4.3 | Элементы восточного стилистического танца; разучивание композиций | | 1 | 11 |
| 4.4 | Вырабатывание пластики в партере | | | 9 |
| 4.5 | Элементы джаз танца; разучивание композиций | | | 6 |
| 4.6 | Контрольные упражнения | | | 6 |
| | Итого: | 216 | 8 | 208 |

7-й год обучения

| № | Раздел и тема занятий | Всего часов | Теория | Практика |
|----------|---|-------------|----------|-----------|
| 1 | Раздел 1. Корригирующая гимнастика | 54 | 1 | 53 |
| 1.1 | Комплекс упражнений коланетик | | | 12 |
| 1.2 | Комплекс упражнений ритмической гимнастики | | | 12 |
| 1.3 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой «Джаз» | | | 12 |
| 1.4 | Шейпинг комплекс | | 1 | 12 |
| 1.5 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 6 |
| 2 | Раздел 2. Классический танец | 54 | 2 | 52 |
| 2.1 | Повторение | | | 6 |
| 2.2 | Батман сутеню с подъемом на полупальцы в 5-ю позицию по 4\4 | | | 6 |
| 2.3 | Батман фондю (на 45 градусов) по 4\4 | | | 6 |
| 2.4 | Гранд батман жете пуанте на 4\4 | | | 9 |
| 2.5 | Середина зала: Пор де бра с наклоном корпуса вперед, с перегибами корпуса назад и в стороны в невыворотной 1-й позиции | | 1 | 9 |
| 2.6 | Па ассамблее (лицом к палке, позднее на середине зала) на 4\4 | | 1 | 6 |
| 2.7 | Па де баск на 3\4 | | | 6 |
| 2.8 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 6 |
| 3 | Раздел 3. Современный танец | 60 | 2 | 58 |
| 3.1 | Элементы танца электрик буги | | | 6 |
| 3.2 | Фристайл | | | 12 |
| 3.3 | Усложненные: элементы танца глайдинг; разучивание | | 1 | 9 |

| | | | | |
|----------|--|------------|----------|------------|
| | композиций | | | |
| 3.4 | Элементы танца хип-хоп; разучивание композиций | | 1 | 12 |
| 3.5 | Элементы танца флэш; разучивание композиций | | | 15 |
| 3.6 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 6 |
| 4 | Раздел 4. Ритмопластика | 48 | 2 | 46 |
| 4.1 | Элементы танца африкано; разучивание композиций | | 1 | 12 |
| 4.2 | Элементы танца модерн; разучивание композиций | | | 9 |
| 4.3 | Элементы бального танца (ча-ча-ча, румба, джайв) | | 1 | 9 |
| 4.4 | Усложненные: элементы испанского стилистического танца; разучивание композиций; театральные игры | | | 12 |
| 4.6 | Контрольные упражнения | | | 6 |
| | Итого: | 216 | 7 | 209 |

Содержание

1-й год обучения

1. Азбука музыкального движения.

На практических занятиях дети изучают:

- положение рук на поясе;
- ритмический рисунок;
- ориентировка в пространстве;
- музыкально-ритмические навыки;
- различные виды шага;
- бег, галоп, подскоки, шаг польки;

На теоретических занятиях дети изучают:

- терминологию
- проводятся беседы на тему «Первые танцы древности»

2. Корригирующая гимнастика.

На практических занятиях дети изучают:

- упражнения с гимнастической палкой; упражнения для профилактики плоскостопия;
- комплекс упражнений «На пляже» на укрепление мышц спины и брюшного пресса; пальчиковая гимнастика;
- упражнения со скакалкой; дыхательная гимнастика;
- образные упражнения в партере; «Танец лица», «Танец руки» и т.д.

На теоретических занятиях дети изучают:

- проводятся беседы на тему «Музыка и танец как средство оздоровления», «Осанка – стройная спина!»
- терминологию;
- видеоматериалы;

3. Классический танец:

На практических занятиях дети изучают:

- точки в пространстве;
- позиции рук и ног;
- постановка корпуса у станка.

На теоретических занятиях дети изучают:

- терминологию; проводятся беседы на тему «Термины классического танца», «Первые танцы древности».

4. Современный танец:

На практических занятиях дети изучают:

- упражнения на сжатие-разжатие плечевого пояса;
- упражнения на подвижность шейных позвонков;
- образная разминка, этюд «Жуклы»;

На теоретических занятиях дети изучают:

- видеоматериалы;

- проводятся беседы на тему «Что такое современный танец?», «Стили современного танца».

5. Творческие занятия предполагают усложнение учебного материала по всем разделам и постановочную работу.

2-й год обучения

1. Азбука музыкального движения:

На практических занятиях дети изучают:

- перестроения;
- элементы русского народного танца, разучивание комбинаций;
- прыжковые комбинации;
- разучивание танцевальной постановки.

На теоретических занятиях дети изучают:

- терминологию;
- проводятся беседы на тему «История русского народного танца»

2. Корректирующая гимнастика:

На практических занятиях дети изучают:

- комбинации с гимнастической палкой; дыхательная гимнастика
- упражнения для ног (растяжки, выработка выворотности и силы ног);
- упражнения на укрепление мышц; упражнения для профилактики плоскостопия; пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз;

На теоретических занятиях дети изучают:

- видеоматериалы;
- проводятся беседы на тему «Воспитание навыка правильной осанки» (в разных положениях).

3. Классический танец:

На практических занятиях дети изучают:

- упражнения классического экзерсиса лицом к станку (батман тандю, деми-плие);
- прокручивание 1,2-го пор де бра на середине зала;
- разучивание этюда

На теоретических занятиях дети изучают:

- терминологию;
- проводятся беседы на тему «Что такое балетный шаг, выворотность»

4. Современный танец:

На практических занятиях дети изучают:

- выпады;
- «пружина» (сжатие-разжатие корпуса);
- разучивание комбинаций с нарастанием темпа.

На теоретических занятиях дети изучают:

- объяснение техники исполнения движений;
- проводятся беседы на тему «Стили современного танца»

5. Творческие занятия предполагают увеличение нагрузки с отработкой сложных элементов, введение прыжковой техники в разделе «Классический танец».

3-й год обучения

1. Азбука музыкального движения.

На практических занятиях дети изучают:

- различные припадания с открыванием и закрыванием рук;
- хороводный шаг;
- элементы вальса;
- вращения, вращения в комбинациях с другими движениями;

На теоретических занятиях дети изучают:

- терминологию народного танца;
- проводятся беседы на тему «Хороводы», «Музыка вальса»

2. Корректирующая гимнастика:

На практических занятиях дети изучают:

- разминка с прорабатыванием всех частей тела; пальчиковая гимнастика;
- комплекс упражнений с гимнастической палкой для спины «Ретро»;
- прыжки со скакалкой на выносливость; дыхательная гимнастика;
- упражнения на развитие гибкости, растяжки; гимнастика для глаз

На теоретических занятиях дети изучают:

- мышечное строение тела;
- проводятся беседы на тему «Виды нарушений осанки»

3. Классический танец:

На практических занятиях дети изучают:

- Экзерсис лицом к станку;
- вальс, балансе;
- упражнения на середине зала (3-е пор де бра)

На теоретических занятиях дети изучают:

- терминологию классического танца;
- проводятся беседы на тему «Первые балы»

4. Современный танец:

На практических занятиях дети изучают:

- разминка с имитационными движениями «Скорость», «Штопор»;
- выработка резкости рук;
- основной шаг рок-н-ролла;
- приставные шаги;

На теоретических занятиях дети изучают:

- видеоматериалы;
- проводятся беседы на тему «История современного танца: чарльстон»

5. Творческие занятия предполагают усложнение вращений в разделе «Азбука музыкального движения», постановочную работу и отработку сложных элементов.

4-й год обучения

1. Азбука музыкального движения:

На практических занятиях дети изучают:

- элементы украинского танца в комбинациях;
- элементы белорусского танца в комбинациях;
- выбивание дробей;

На теоретических занятиях дети изучают:

- терминологию;
- видеоматериалы;
- проводятся беседы о украинском и белорусском танцах; разновидности положения рук в этих танцах.

2. Корригирующая гимнастика:

На практических занятиях дети изучают:

- упражнения на укрепление мышц спины в динамике и в статике, на скорость;
- общеразвивающие упражнения суставной гимнастики «Пальчиковая гимнастика»;
- беговой и прыжковой комплекс; дыхательная гимнастика;
- упражнения на развитие выворотности в танце.

На теоретических занятиях дети изучают:

- видеоматериалы.;
- проводятся беседы «В здоровом теле – здоровый дух!».

3. Современный танец:

На практических занятиях дети изучают:

- рок-н-ролл;
- элементы движений в стиле диско;
- прыжковые движения в стиле хип-хоп;
- шаги накрест, разновидности.

На теоретических занятиях дети изучают:

- объяснение техники исполнения;
- видеоматериалы;
- проводятся беседы на тему «Основы современного танца».

4. Классический танец:

На практических занятиях дети изучают:

- элементы классического экзерсиса лицом к станку (проучивание);
- упражнения на середине зала: пор де бра, позы классического танца;

На теоретических занятиях дети изучают:

- терминологию;
- проводятся беседы на тему «Русские балеты и их композиторы»

5. Творческие занятия предполагают расширение лексического материала украинского и белорусского танцев, в разделе «Корректирующая гимнастика» введение силовой нагрузки, постановочная работа.

5-й год обучения

1. Азбука музыкального движения:

На практических занятиях дети изучают:

- основные движения молдавского народного танца;
- элементы греческого танца «Сиртаки»;
- движения, запланированные к постановкам.

На теоретических занятиях дети изучают:

- терминологию и историю народного молдавского и греческого танцев.

2. Классический танец:

На практических занятиях дети изучают:

- экзерсис у станка (лицом к станку, прокручивание);
- простые прыжки на середине зала;

На теоретических занятиях дети изучают:

- терминологию и историю классического танца;
- проводятся беседы на тему «Великая русская балерина Анна Павлова»

3. Корректирующая гимнастика:

На практических занятиях дети изучают:

- партерная гимнастика;
- различные виды растяжек;
- комбинации на середине зала в спортивном стиле.

На теоретических занятиях дети изучают:

- видеоматериалы «Танцы народов мира»
- проводятся беседы на тему «Известные спортсмены Старого Оскола»

4. Современный танец:

На практических занятиях дети изучают:

- элементы стилей фристайл, хип-хоп, разучивание композиций;
- волны, прохождение точек-этапов;

На теоретических занятиях дети изучают:

- проводятся беседы на тему «История брейка (хип-хопа)»

5. Ритмопластика:

На практических занятиях дети изучают:

- упражнения для рук, корпуса (пор де бра импровизированное);
- упражнения на растяжку.

На теоретических занятиях дети изучают:

- проводятся беседы на тему «Ритм и пластика в танце начала 20 века»

6. Творческие занятия предполагают расширение лексики молдавского народного танца; введение силовой нагрузки на скорость; позы классического танца для развития артистизма.

6-й год обучения

1. Корректирующая гимнастика:

На практических занятиях дети изучают:

- беговой и прыжковой комплекс на основе танцевальной кадрили, на основе движений рок-н-ролла;
- прыжковой комплекс на выносливость «Классики»;
- упражнения на расслабление, для выработки равновесия;

На теоретических занятиях дети изучают:

- видеоматериалы;
- проводятся беседы на тему «Брюшное и ритмичное дыхание», «Полное дыхание».

2. Классический танец:

На практических занятиях дети изучают:

- экзерсис у станка (одной рукой);
- элементы экзерсиса на середине зала;
- связующие и вспомогательные движения;
- простые прыжки.

На теоретических занятиях дети изучают:

- основы классического танца;
- терминологию;
- «День рождения танца. Жан Жак Новер»

3. Современный танец:

На практических занятиях дети изучают:

- основные движения стилей: глайдинг, чарльстон, флэш, кантри, тектоник;
- разучивание композиций;

На теоретических занятиях дети изучают:

- видеоматериалы;
- проводятся беседы на тему «Король танца Майкл Джексон. Стиль глайдинг: «лунный шаг».

4. Ритмопластика.

На практических занятиях дети изучают:

- элементы испанского, цыганского, восточного стилистических танцев, джаз танец;
- элементы пластики в партере;

На теоретических занятиях дети изучают:

- видеоматериалы;
- беседы на тему «Танец Айседоры Дункан», «Цыганский танец – история и особенности»

5. Творческие занятия предполагают выработку устойчивости (апломба); постановочную работу и отработку сложных элементов.

7-й год обучения

1.Корригирующая гимнастика.

На практических занятиях дети изучают:

- комплекс ритмической гимнастики;
- комплекс на укрепление спины «Джаз»;
- элементы коланетики;
- элементы шейпинга.

На теоретических занятиях дети изучают:

- видеоматериалы;
- объяснение техники исполнения .

2. Современный танец.

На практических занятиях дети изучают:

- элементы танцев электрик, буги, фристайл, глайдинг, флэш (усложненные);
- разучивание композиций;

На теоретических занятиях дети изучают:

- основы современного танца;
- видеоматериалы;
- проводятся беседы «Современные музыкальные стили».

3. Классический танец.

На практических занятиях дети изучают:

- классический экзерсис у станка (комбинации в среднем темпе);
- подъем на полупальцы;
- усложненное пор де бра;
- прыжки с одной ноги на две;

На теоретических занятиях дети изучают:

- терминологию;
- видеоматериалы;
- проводятся беседы из истории мирового балета.

4. Ритмопластика:

На практических занятиях дети изучают:

- элементы танца африкано, модерн, бального;
- элементы испанского стилистического танца (усложненные);
- разучивание комбинаций.

На теоретических занятиях дети изучают:

- видеоматериалы;
- проводятся беседы на тему «История стиля фламенко»

5. Творческие занятия предполагают усложнение силовой нагрузки в разделе «Корригирующая гимнастика»; усложнение и расширение лексики современного танца; введение пантомимы в разделе «Ритмопластика» и постановочную работу.

Методическое обеспечение 1-й год обучения

| № | Тема и цель раздела | Методы, формы, приемы организации образовательного процесса |
|---|--|---|
| 1 | «Азбука музыкального движения» Цель: овладение детьми навыками правильной осанки | Методы и приемы: <ul style="list-style-type: none">- практический (показ);- эмоционального воздействия (рефлексия);- мотивация и стимулирование;- игровая методика (подвижные игры, музыкальные игры, психологические игры);- беседа из серии «Азбука нравственности»;- диагностика (контрольные упражнения) Данный раздел предполагает: <ol style="list-style-type: none">1. Использование образных сравнений;2. Постоянный контроль преподавателя (обращается особое внимание на положение головы);3. Самоконтроль учащихся |
| 2 | «Корригирующая гимнастика» Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата, развитие выворотности, гибкости, шага | Методы и приемы: <ul style="list-style-type: none">- показ;- объяснение;- практический;- дифференцированный подход;- рефлексия деятельности;- диагностика;- психологические игры: «Комплимент» Данный раздел предполагает: <ol style="list-style-type: none">1. использование образных сравнений;2. формирование способности длительного удержания тела в правильном положении;3. использование специальных упражнений на расслабление (образные);4. использование пальчиковой гимнастики и гимнастики для глаз;5. профилактика плоскостопия6. постепенное повышение и понижение нагрузки |
| 3 | «Классический танец» Цель: формирование правильной осанки у | Методы и приемы: <ul style="list-style-type: none">- практический;- анализ и образное сравнение;- диагностика (контрольные упражнения); |

| | | |
|---|--|---|
| | станка, овладение позициями ног и рук | - диалогическое слово; - убеждение; - воспитывающие ситуации; Данный раздел предполагает: 1. чередование нагрузки (не перегружать обучающихся упражнениями у станка, не застаиваться в одном и том же положении); 2. после станка рекомендуются прыжки |
| 4 | «Современный танец» Цель: выработка четкости и точности движений | Методы и приемы: - практический; - объяснение; - психологические игры: «Аплодисменты по кругу»; - образное сравнение; Практический; - диагностика; - моделирование ситуации Данный раздел предполагает: 1. выработка навыка остановки любого движения; 2. научиться выполнять движения, разложенные на множество точек |

2-й год обучения

| № | Тема и цель раздела | Методы, формы, приемы организации образовательного процесса |
|---|---|---|
| 1 | «Азбука музыкального движения» Цель: овладение навыками правильной осанки, выработка координации движений и согласование их в пространстве, развитие музыкальности и танцевальности | Методы и приемы: - практический (показ); - продуктивный метод; - мотивации и стимулирования; - игровая методика (подвижные игры, музыкальные игры, психологические игры); - беседа; Данный раздел предполагает: - метод проб и ошибок; - контроль преподавателя; - напоминание; - ориентировка в пространстве |
| 2 | «Корректирующая гимнастика» Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата, развитие выносливости, коррекция фигуры | Методы и приемы: - объяснение; - практический; - рефлексия деятельности (выражение положительной оценки); - диагностика; - беседа «Хорошая осанка – залог здоровья»; - подвижные игры: «Музыкальные падения»; «Гори, гори ясно!»; - Данный раздел предполагает: - закрепить способность длительного удержания тела в правильном положении; - упражнения должны охватывать все части тела; - нагрузка должна быть дозированной; - использование дыхательной гимнастики |
| 3 | «Классический танец» Цель: закрепление правильной осанки у станка, освоение простейших упражнений классического экзерсиса | Методы и приемы: - практический; - объяснение; - репродуктивный метод; - образное сравнение; - диалог; - рефлексия (выражение положительной оценки); - беседа - диагностика; Данный раздел предполагает: - на основе элементарных движений составляются учебно-танцевальные композиции; - несколько ускоряется общий темп урока |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | <p>«Современный танец» Цель: выработка резкости движений</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение; - репродуктивный метод; - показ; - аудиовизуальный; - образное сравнение; - рефлексия; <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование танцевально-игрового тренинга - закрепление выполнения движений с точкой |
|---|---|---|

3-й год обучения

| № | Тема и цель раздела | Методы, формы, приемы организации образовательного процесса |
|---|---|---|
| 1 | <p>«Азбука музыкального движения» Цель: развитие координации движений (чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки)</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и объяснение; - самостоятельная работа по заданию учителя; - метод контроля и самоконтроля; - диалог; - игровой тренинг; (подвижные игры, общеразвивающие игры, психологические игры; <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обратить внимание на ускоренный темп занятия; - вырабатывается потребность у обучающихся к самодисциплине; - выработка артистизма |
| 2 | <p>«Корригирующая гимнастика» Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование техники упражнений</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ (должен быть ярким, выразительным и понятным); - Беседа «В здоровом теле- здоровый дух»; - объяснение техники выполнения (д.б. образным и кратким); - репродуктивный (выполнение упражнения); - повторение; <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения упражнений перед зеркалом; - выполнение упражнений д.б. ненапряженным, без перегрузки |
| 3 | <p>«Классический танец» Цель: развитие силы ног и стопы. Дальнейший переход от полувыворотных позиций к выворотным</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практический; - объяснение; - репродуктивный метод; - образное сравнение; - диалог; - беседа «Первые балы»; - диагностика <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - введение понятия и ощущения подтянутости спины в пояснице |
| 4 | <p>«Современный танец» Цель: выработка резкости и четкости движений</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение; - практический; - аудиовизуальный; - диагностика - подвижные игры «Ручеек», «Музыкальные падения»; <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - творческие задания; - использование танцевально-игрового тренинга |

4-й год обучения

| № | Тема и цель раздела | Методы, формы, приемы организации образовательного процесса |
|---|---|--|
| 1 | <p>«Азбука музыкального движения» Цель: продолжать</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная работа по заданию учителя; - метод контроля и самоконтроля; - диалог; |

| | | |
|---|---|---|
| | развивать мышечную координацию, групповое взаимодействие мышц | - игровой тренинг (подвижные игры, психологические игры, общеразвивающие игры); Данный раздел предполагает: - развитие легкости прыжка; - умение сохранить во время прыжка рисунок позы |
| 2 | «Корректирующая гимнастика» Цель: совершенствование техники упражнений | Методы и приемы: - показ; - объяснение техники выполнения (краткое); - целостный метод; - рефлексия; Данный раздел предполагает: - соревновательный метод Количество упражнений должно не снижать активности учащихся и качества обучения |
| 3 | «Классический танец» Цель: развивать устойчивость (апломб) | Методы и приемы: - практический; - объяснение; - образное сравнение; - рефлексия; - контроль и самоконтроль обучающихся; - метод мотивации Данный раздел предполагает: - введение работы на полупальцах; |
| 4 | «Современный танец» Цель: развитие легкости и амплитуды движений | Методы и приемы: - показ; - контроль и самоконтроль обучающихся; - самостоятельная работа по заданию педагога; - мотивация достижения Данный раздел предполагает: - развитие прыгучести; - развитие выносливости; - метод соревнования |

5-й год обучения

| № | Тема и цель раздела | Методы, формы, приемы организации образовательного процесса |
|---|--|--|
| 1 | «Азбука музыкального движения» Цель: продолжать совершенствовать танцевальную технику, свободно двигаться с полной эмоциональной отдачей | Методы и приемы: - объяснение ; - целостный показ; - игровой тренинг (театральные игры) - самостоятельная работа по заданию педагога; |
| 2 | «Корректирующая гимнастика» Цель: развитие силы и выносливости | Методы и приемы: - объяснение; - контроль и самоконтроль; - мотивация достижения; - диагностика; - метод соревнования Данный раздел предполагает: - эффективность силовых упражнений при довольно частой смене формы упражнения и количества их повторений |
| 3 | «Классический танец» Цель: продолжать вырабатывать устойчивость (апломб) | Методы и приемы: - объяснение; - контроль и самоконтроль; - аудиовизуальный; |

| | | |
|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - мотивации достижения; - эмоционального воздействия <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение количества движений, входящих в одну комбинацию; - составление учебно-танцевальных комбинаций на осмысленное восприятие и передачу характера музыки |
| 4 | <p>«Современный танец» Цель: продолжать совершенствовать легкость и амплитуду движений</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ; - объяснение; - аудиовизуальный; - самостоятельная работа по инициативе учащихся; - творческие задания |
| 5 | <p>«Ритмопластика» Цель: развитие пластики тела и выразительности движений</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение; - показ; - стимулирование и мотивация; - аудиовизуальный <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширение двигательного диапазона; - развитие гибкости |

6-й год обучения

| № | Тема и цель раздела | Методы, формы, приемы организации образовательного процесса |
|---|--|---|
| 1 | <p>Корригирующая гимнастика Цель: совершенствование всех психомоторных способностей</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - посменное и попеременное (соревновательное) выполнение упражнений; - объяснение техники исполнения; - вариативное повторение упражнения (в другую сторону, с другой ноги, с дополнительными движениями); - игровой тренинг (театральные игры); <p>Данный раздел предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование «школы движений», гимнастического стиля. |
| 2 | <p>Классический танец Цель: выработка точности и четкости движений классического экзерсиса</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение; - контроль и самоконтроль; - повторение пройденных упражнений; - эмоциональное воздействие |
| 3 | <p>Современный танец Цель: выработка техники и точного стиля исполнения</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ; - объяснение; - беседа; - аудиовизуальный; - соревнование с установкой на лучшее техническое исполнение |
| 4 | <p>Ритмопластика Цель: формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ; - объяснение; - творческие задания; - метод идеомоторной тренировки |

7-й год обучения

| № | Тема и цель раздела | Методы, формы, приемы организации образовательного процесса |
|---|---|---|
| 1 | <p>Корригирующая гимнастика Цель: формирование культуры движений</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ; - объяснение; - стимулирование и мотивация; - вариативное исполнение; - самокоррекция |
| 2 | <p>Классический танец Цель: выработка артистизма и</p> | <p>Методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ; |

| | | | |
|---|--|------------|---|
| | совершенствование техники исполнения классического танца | упражнений | - объяснение; - самоконтроль и самокоррекция; - эмоциональное воздействие; - метод идеомоторной тренировки |
| 3 | Современный танец Цель: воспитание эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении | умения | Методы и приемы: - объяснение; - эмоционального воздействия; - беседа; - соревнование; - аудиовизуальный |
| 4 | Ритмопластика Цель: совершенствование навыков выразительности, пластичности и грациозности | | Методы и приемы: - показ; - объяснение; - беседа; - рассказ; - аудиовизуальный; - игровой тренинг (театральные игры) |

Литература для педагога

1. Программа по дополнительному образованию (хореографическое искусство) Южного окружного управления образования Департамента образования города Москвы – 2004г. –
2. Бондаренко, Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. Бондаренко. – Киев, 1985. – 221 с.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова - М.: Рольф, 1999. – 272 с.
4. Ермолаева-Томина, Л.Б. Психология художественного творчества / Л.Б. Ермолаева-Томина – М.: Академический проект: Культура, 2005. – 304 с.
5. Ерохина, О.В Школа танцев для детей / О.В.Ерохина - Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 224 с.
6. Звездочкин, В.А. Классический танец / В.А.Звездочкин -Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 416 с.
7. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В.Костровицкая - Ленинград: Искусство, 1981. – 262 с.
8. Костровицкая, В. Школа классического танца / В.Костровицкая, А. Писарев - Ленинградское отделение: Искусство, 1976. – 272 с.
9. Красикова, И.С. Осанка / И.С. Красикова.- СПб.: Корона принт, 2001. – 176 с.
10. Петрушин, В.И. Психология художественного творчества / В.И. Петрушин – М.: Академический проект, Гаудеамус, 2006. – 490 с.
11. Раздрокина, Л.Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги/ Л.Л. Раздрокина – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 157 с.
12. Сосина, В.Ю. Ритмическая гимнастика / В.Ю. Сосина, Э.М. Фабиан. – Альбом. – К.: Рад. шк., 1990. – 254 с.
13. Полятков, С.С Основы современного танца /С.С. Полятков/ - Ростовн/Д: Феникс, 2005. – 80 с.
14. Фирилева, Ж.Е. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец /Ж.Е. Фирилева/ – Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2007. – 384 с.
15. Ярмолович, Л. Классический танец / Л. Ярмолович/ - Ленинград: Искусство, 1986. – 32 с.

Литература для учащихся и родителей

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова/ - М.: Рольф, 1999. – 272 с.
2. Касаткина, Н.А. Формы взаимодействия учителя с родителями в начальной школе / Н. А Касаткина/ - Волгоград: Учитель, 2005. – 128 с.
3. Костяева, В.Н. Нестандартный ребенок / В.Н.Костяева/ - М.: Айрис-пресс, 2004. – 192 с.
4. Красикова, И.С. Осанка /И.С. Красикова/ - СПб.: Корона принт,2001. – 176 с.
5. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская/ - СПб.: Речь, 2005. – 150 с.
6. Озерова, О.Е. Развитие творческого мышления и воображения детей / О. Е. Озерова/ - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 192 с.
7. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать / К. Фопель/ - М.: Генезис, 1999. – 541 с.

**Календарно-тематическое планирование 5 года обучения
объединения по интересам «Радуга»**

| № | Дата | Раздел и тема занятия | Воспитательная работа | Всего часов | Теория | Практика | | |
|----------|-------|---|---|---|--|-----------|---|---|
| 1 | | Раздел 1. Азбука музыкального движения | Воспитание уважительного и бережного отношения к культуре народов мира. | 42 | 1 | 41 | | |
| 1.1 | 02.09 | Элементы движений молдавского народного танца | Воспитание патриотизма, дружелюбия | | 1 | 1 | | |
| | 04.09 | Элементы движений молдавского народного танца | | | | 2 | | |
| | 07.09 | Элементы движений молдавского народного танца | | | | 2 | | |
| | 09.09 | Этюды молдавского народного танца | Воспитание патриотизма, дружелюбия | | | 2 | | |
| | 11.09 | Этюды молдавского народного танца | | | | 2 | | |
| 1.2 | 14.09 | Элементы движений греческого танца «Сиртаки» | | Воспитание эстетического вкуса через знакомство с народными танцами | | | 2 | |
| | 16.09 | Элементы движений греческого танца «Сиртаки» | | | | 2 | | |
| | 18.09 | Элементы движений греческого танца «Сиртаки» | | | | 2 | | |
| | 21.09 | Этюды греческого танца «Сиртаки» | | | | 2 | | |
| | 23.09 | Этюды греческого танца «Сиртаки» | | | | 2 | | |
| | 25.09 | Этюды народных танцев | | | | 2 | | |
| | 28.09 | Этюды народных танцев | Воспитание выносливости, трудолюбия, ответственности, терпеливости | | | | 2 | |
| 1.3 | 30.09 | Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановкам | | Воспитание взаимоуважения, взаимовыручки | | | 2 | |
| | 02.10 | Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановкам | | | | | 2 | |
| | 05.10 | Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановкам; общеразвивающие игры | | | Формирование культуры здорового образа жизни | | | 2 |
| | 07.10 | Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановкам; общеразвивающие игры | | | | | | 2 |
| | 09.10 | Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановкам; психологические игры | | | | | | 2 |
| | 12.10 | Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановкам; психологические игры | | | | | | 2 |
| 1.4 | 14.10 | Контрольные упражнения | | | | | 2 | |
| | 16.10 | Контрольные упражнения | | | 2 | | | |
| | 19.10 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 2 | | | |
| 2 | | Раздел 2. Корригирующая гимнастика | Воспитание выносливости, трудолюбия, ответственности, терпеливости, взаимоуважения, взаимовыручки | 58 | 2 | 56 | | |
| 2.1 | 21.10 | Упражнения на укрепление мышц всех частей тела в динамике, в статике | Формирование культуры здорового образа жизни | | 1 | 1 | | |
| | 23.10 | Упражнения на укрепление мышц всех частей тела в динамике, в статике | | | | 2 | | |
| | 26.10 | Упражнения на укрепление мышц всех частей тела в динамике, в статике | | | | 2 | | |
| | 28.10 | Упражнения на укрепление мышц всех частей тела в динамике, в статике | | | 2 | | | |
| | 30.10 | Упражнения на укрепление мышц всех частей тела на скорость | | | 2 | | | |
| | 02.11 | Упражнения на укрепление мышц всех частей тела на скорость | | | 2 | | | |
| | 06.11 | Упражнения на дыхание, расслабление | | | 2 | | | |
| | 09.11 | Упражнения на дыхание, расслабление | | | 2 | | | |
| | 11.11 | Упражнения на укрепление мышц всех частей тела в динамике, в статике и на скорость; упражнения на | | | 2 | | | |

| | | | | | |
|----------|-------|---|---|-----------|----------|
| | | дыхание, расслабление | | | |
| | 13.11 | Упражнения на укрепление мышц всех частей тела в динамике, в статике и на скорость; упражнения на дыхание, расслабление | | | 2 |
| 2.2 | 16.11 | Комплекс упражнений бегового характера со скакалкой | | | 2 |
| | 18.11 | Комплекс упражнений бегового характера со скакалкой | | | 2 |
| | 20.11 | Комплекс упражнений прыжкового характера со скакалкой на выносливость | | | 2 |
| | 23.11 | Комплекс упражнений прыжкового характера со скакалкой на выносливость | | | 2 |
| | 25.11 | Комплекс упражнений бегового и прыжкового характера со скакалкой на выносливость | | | 2 |
| | 27.11 | Комплекс упражнений бегового и прыжкового характера со скакалкой на выносливость | | | 2 |
| | 30.11 | Комплекс упражнений бегового и прыжкового характера со скакалкой на выносливость | | | 2 |
| 2.3 | 02.12 | Коланетика: растяжки | | 1 | 1 |
| | 04.12 | Коланетика: растяжки | | | 2 |
| | 07.12 | Коланетика: растяжки | | | 2 |
| | 09.12 | Коланетика: растяжки | | | 2 |
| | 11.12 | Коланетика: растяжки | | | 2 |
| | 14.12 | Коланетика: растяжки | | | 2 |
| | 16.12 | Коланетика: растяжки | | | 2 |
| | 18.12 | Коланетика: растяжки | | | 2 |
| | 21.12 | Коланетика: растяжки | | | 2 |
| 2.4 | 23.12 | Контрольные упражнения | | | 2 |
| | 25.12 | Контрольные упражнения | | | 2 |
| | 28.12 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | 2 |
| 3 | | Раздел 3. Классический танец | | 48 | 2 |
| 3.1 | 30.12 | <i>Лицом к станку.</i> Деми ронд де жамб партер слитно (ан деор, ан дедан) по 4\4 | Воспитание эстетического вкуса на основе знакомства с классическим танцем и знаменитыми исполнителями классического балльного танца | | 2 |
| | 11.01 | Деми ронд де жамб партер слитно (ан деор, ан дедан) по 4\4 | | | 2 |
| | 13.01 | Деми ронд де жамб партер слитно (ан деор, ан дедан) по 4\4 | | | 2 |
| 3.2 | 15.01 | Батман фраппе носком в пол по 4\4 | Воспитание патриотизма | 1 | 1 |
| | 18.01 | Батман фраппе носком в пол по 4\4 | | | 2 |
| | 20.01 | Батман фраппе носком в пол по 4\4 | Воспитание выносливости, трудолюбия, ответственности, терпеливости, взаимоуважения, взаимовыручки | | 2 |
| 3.3 | 22.01 | Батман фондю носком в пол по 4\4 | | | 2 |
| | 25.01 | Батман фондю носком в пол по 4\4 | | | 2 |
| | 27.01 | Батман фондю носком в пол по 4\4 | | | 2 |
| 3.4 | 29.01 | Ронд де жамб ан лер (ан деор, ан дедан) по 4\4 на 45 градусов | Воспитание патриотизма | | 2 |
| | 01.02 | Ронд де жамб ан лер (ан деор, ан дедан) по 4\4 на 45 градусов | Формирование культуры здорового образа жизни | | 2 |
| | 03.02 | Ронд де жамб ан лер (ан деор, ан дедан) по 4\4 на 45 градусов | | | 2 |
| 3.5 | 05.02 | Ватман релеве лян на 90 градусов (4\4) | | | 2 |
| | 08.02 | Ватман релеве лян на 90 градусов (4\4) | | | 2 |
| | 10.02 | Ватман релеве лян на 90 градусов (4\4) | | | 2 |

| | | | | | | |
|----------|-------|--|---|-----------|----------|-----------|
| 3.6 | 12.02 | Гранд батман жете раздельно через точку батман тандю по 4\4 (позднее слитно) | | | 1 | 1 |
| | 15.02 | Гранд батман жете раздельно через точку батман тандю по 4\4 (позднее слитно) | | | | 2 |
| | 17.02 | Гранд батман жете раздельно через точку батман тандю по 4\4 (позднее слитно) | | | | 2 |
| 3.7 | 19.02 | <i>На середине зала:</i> Соте по всем позициям | | | | 2 |
| | 22.02 | Соте по всем позициям | | | | 2 |
| | 24.02 | Соте по всем позициям | | | | 2 |
| 3.8 | 26.02 | Контрольные упражнения | | | | 2 |
| | 29.02 | Контрольные упражнения | | | | 2 |
| | 02.03 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | | 2 |
| 4 | | Раздел 4. Современный танец | Воспитание эстетического вкуса на основе знакомства с современным танцем и его исполнителями | 42 | 2 | 40 |
| 4.1 | 04.03 | Элементы движений стиля фристайл | | | | 2 |
| | 07.03 | Элементы движений стиля фристайл | | | | 2 |
| | 09.03 | Элементы движений стиля фристайл; разучивание композиций | | | | 2 |
| | 11.03 | Элементы движений стиля фристайл; разучивание композиций | Воспитание выносливости, трудолюбия, ответственности, терпеливости, взаимоуважения, взаимовыручки | | | 2 |
| 4.2 | 14.03 | Волна корпусом (заучивание у стены) | | 1 | | 1 |
| | 16.03 | Волна корпусом (заучивание у стены) | | | | 2 |
| | 18.03 | Волны в сторону с переступанием | | | | 2 |
| | 21.03 | Волны в сторону с переступанием | Воспитание патриотизма | | | 2 |
| 4.3 | 23.03 | Прохождение точек этапов; упражнения для выработки умения держать точку в пространстве | Формирование культуры здорового образа жизни | | | 2 |
| | 25.03 | Прохождение точек этапов; упражнения для выработки умения держать точку в пространстве | | | | 2 |
| | 28.03 | Прохождение точек этапов; упражнения для выработки умения держать точку в пространстве | | | | 2 |
| | 30.03 | Прохождение точек этапов; упражнения для выработки умения держать точку в пространстве | | | | 2 |
| | 01.04 | Прохождение точек этапов; упражнения для выработки умения держать точку в пространстве | | | | 2 |
| 4.4 | 04.04 | Разучивание композиции в стиле хип-хоп | | 1 | | 1 |
| | 06.04 | Разучивание композиции в стиле хип-хоп | | | | 2 |
| | 08.04 | Разучивание композиции в стиле хип-хоп | | | | 2 |
| | 11.04 | Разучивание композиции в стиле хип-хоп | | | | 2 |
| 4.5 | 13.04 | Контрольные упражнения | | | | 2 |
| | 15.04 | Контрольные упражнения | | | | 2 |
| | 18.04 | Контрольные упражнения | | | | 2 |
| | 20.04 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | | 2 |
| 5 | | Раздел 5. Ритмопластика | Воспитание выносливости, трудолюбия, ответственности, терпеливости, взаимоуважения, взаимовыручки | 26 | 1 | 25 |
| 5.1 | 22.04 | Общая разминка на растяжку мышц | | | | 2 |
| | 25.04 | Общая разминка на растяжку мышц | | | | 2 |
| | 27.04 | Общая разминка на растяжку мышц | | | | 2 |
| 5.2 | 29.04 | Растяжка ног на середине зала | | | | 2 |
| | 02.05 | Растяжка ног на середине зала | Формирование | | | 2 |

| | | | | | | |
|-----|-------|--|---------------------------------------|--|------------|----------|
| | 04.05 | Растяжка ног на середине зала | культуры здорового образа жизни | | | 2 |
| 5.3 | 06.05 | Импровизированное пор де бра на середине зала | | | 1 | 1 |
| | 11.05 | Импровизированное пор де бра на середине зала; композиция | | | | 2 |
| | 13.05 | Импровизированное пор де бра на середине зала; композиция | | | | 2 |
| 5.5 | 16.05 | Контрольные упражнения | | | | 2 |
| | 18.05 | Контрольные упражнения | | | | 2 |
| | 20.05 | Контрольные упражнения | | | | 2 |
| | 23.05 | Контрольные упражнения; подведение итогов | | | | 2 |
| | | Итого: | | | 216 | 8 |