

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарный учебный график

3. Учебный план

4. Содержание программы

5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы)

6. Список литературы

7. Рабочая программа первого года обучения 1 группы

9. Рабочая программа первого года обучения 2 группы

8. Рабочая программа первого года обучения 3 группы

9. Рабочая программа первого года обучения 4 группы

10. Рабочая программа первого года обучения 5 группы

11. Рабочая программа второго года обучения

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа «Студия танца «Оттепель»» разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) общеобразовательных программ в МАОУ ДО «Детско - юношеский центр им. Б.Г. Лесюка».

Программа «Студия танца «Оттепель»» имеет **художественную направленность.** Она предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства детей в возрасте 6 – 16 лет, позволяет ввести етей в мир хореографии, используя игровые приёмы, провести ознакомление с конкретными хореографическими жанрами, видами и стилями.

В процессе обучения у детей формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике и мимике, осуществляетсяпрофессиональная постановка, укрепление и дальнейшее развитие всего двигательногоаппарата обучающихся, воспитание чувства позы и музыкальности.

Освоение данной программы способствует формированию общей культуры детей, музыкальноговкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Все это, несомненно, содействует усилению воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения.

**Новизна программы** состоит в том, что система обучения танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; соблюдается личностно - центрированный подход в обучении хореографии; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

**Актуальность программы** характеризуется тем, что танцевальное искусство в современный период становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства и гармоничному развитию личности в целом. Также со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии, ведь в последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Так как любое культурно-массовое мероприятие не обходится без танцевальных композиций. Яркие и ритмичные номера уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

Основным танцевальным направлением студии являются современные эстрадные танцы. Их простота и доступность, привлекательность и лёгкость приносят детям радость, создают предпосылки для дальнейших занятий музыкой и танцами, формируют интерес к познанию мира танца в разных его проявлениях.

**Цели и задачи программы.**

**Цель программы -** формирование и развитие творческих способностей, общей культуры обучающихся посредством изучения основ хореографического искусства и знакомства с искусством разных видов танца, формирование культуры здорового образа жизни обучающихся, их личностное развитие и социализацию к жизни в обществе.

**Задачи:**

**обучающие:**

- формировать знания об основных хореографических понятиях;

- обучить танцевальным движениям;

- обучать навыкам постановочной и концертной деятельности;

-формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;

- способствовать формированию пластики, культуры движения, их выразительности;

- вырабатывать музыкальный слух и чувство ритма;

- выстраивать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;

- формировать правильную осанку.

**развивающие:**

- развивать эстетический и художественный вкус у обучающихся, образное мышление, память, внимание, музыкальность и чувства ритма;

- развивать творческие способности обучающихся;

- совершенствовать воображение, фантазию;

- развивать умение ориентироваться в пространстве.

**воспитательные:**

- вырабатывать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.

- устанавливать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.

- воспитывать у детей интерес к танцевальному искусству;

- воспитывать умения вести себя в группе во время движения, танцев и музыкальных игр;

- воспитывать, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

- создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

**Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе обучающиеся будут:

**знать:**

**-**  специальную терминологию;

- основные сведения по истории современного танца;

- основные стили и жанры современной хореографии.

-основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;

- современные формы, стили и техники различных видов танца.

**уметь:**

- исполнять основные движения современного танца;

- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;

- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей

современной хореографии;

- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;

- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;

- выражать образ с помощью движений;

- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;

- владеть исполнительским мастерством сценического танца;

- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;

- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями;

- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца;

-уметь работать в коллективе;

- различать характер музыки, темп, фразу;

- выполнять движения согласно характеру музыки;

- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;

- выполнять пластические, гимнастические и образные этюды.

**Срок реализации программы:** 2 года, 72 учебные недели. Режим занятий для первого года обучения: группа № 1 занимается 2 раза в неделю по 1 часу, 2 часа в неделю, 72 часа в год; группы №2, №3, №4, № 5 по 2 часа 2 раза в неделю, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Занятия для 2 и 3 года обучения проходят 2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Длительность одного учебного часа для детей 6-7 лет составляет 30 минут, для детей 8-16 лет 45 минут.

**Условия реализации программы:** обучаться по данной программе могут все желающие дети 6–16 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

**Формы организации занятий:** основной формой работы в объединении «Студия танца «Оттепель»» является групповое занятие по расписанию, которое составлено с учетом возрастных особенностей детей младшего и среднего школьного возраста.

***Основные методы обучения.***

**1. Наглядный.**

а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;

б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

в) дидактическая игра.

**2. Словесный.**

Обращение к сознанию ребенка с целью осмысленного выполнения и исполнения различных танцевальных элементов.

**3.Практический.**

В его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

**4. Видеометод.**

Просмотр видеоматериалов о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

**5. Аналитический метод:**

- сравнение в исполнении заданий;

- самоанализ в исполнении танцевальных комбинаций;

- анализ увиденных спектаклей, прослушивание бесед

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несёт функцию организатора. А также музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость и законченность.

**2. Календарный учебный график**

**Начало учебного года -** 1 сентября.

**Окончание учебного года –** 31 мая.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **группы** | **Год обучения** | **Всего учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Объем учебных часов** | **Режим работы** |
| 1 | 1 | 36 | 72 | 72 | 2 раза в неделю по 1 часу |
| 2 | 1 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по  2 часа |
| 3 | 1 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 4 | 1 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 5 | 1 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
|  | 2 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

**3. Учебный план**

**Первый год обучения (группа 1)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Из них** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Введение в программу. | 1 | 1 |  |
| 2. | Эмоционально – творческое развитие. | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Танцевально – ритмическая  гимнастика. | 17 | 2 | 15 |
| 4. | Текущий контроль. | 1 | 0 | 1 |
| 5. | Партерная гимнастика. | 15 | 1 | 14 |
| 6. | Растяжка. | 11 | 0 | 11 |
| 7. | Азбука хореографии. | 9 | 0 | 9 |
| 8. | Постановочные работы. | 7 | 0 | 7 |
| 9. | Промежуточный контроль. | 1 | 0 | 1 |
|  | **Итого:** | **72** | **5** | **67** |

**Первый год обучения (группы 2,3,4,5)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Из них** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Введение в программу. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Эмоционально – творческое развитие. | 21 | 6 | 15 |
| 3. | Танцевально – ритмическая  гимнастика. | 24 | 5 | 19 |
| 4. | Текущий контроль. | 2 | 0 | 2 |
| 5. | Партерная гимнастика. | 25 | 5 | 20 |
| 6. | Растяжка. | 26 | 4 | 22 |
| 7. | Азбука хореографии. | 22 | 2 | 20 |
| 8. | Постановочные работы. | 20 | 3 | 17 |
| 9. | Промежуточный контроль. | 2 | 1 | 1 |
|  | **Итого:** | **144** | **27** | **117** |

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Из них** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Введение. Техника безопасности. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Танцевальная азбука. Элементы танцевальных движений. | 38 | 4 | 34 |
| 3. | Текущий контроль. | 2 | 0 | 2 |
| 4. | Партерная гимнастика. | 30 | 5 | 25 |
| 5. | Элементы классического танца. | 34 | 3 | 31 |
| 6. | Элементы народно – сценического танца. | 16 | 1 | 15 |
| 7. | Постановочно – репетиционная работа. | 20 | 2 | 18 |
| 8. | Итоговый контроль. | 2 | 1 | 1 |
|  | **Итого:** | **144** | **17** | **127** |

**4. Содержание программы**

**Первый год обучения**

**Тема 1. Введение в программу.** Изучаются правила техники безопасности на занятияхв танцевальном классе, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения. Проводятся игры «Цепочка», «Крылья». Знакомство обучающихся с историей хореографии. Ознакомление с планом работы студии, планом работы, расписанием занятий.

**Тема 2. Эмоционально-творческое развитие**. Экзерсис на середине:

Пластические этюды: «гармошка»; «животные»; «дельфин»; «лодочка»;

«лесные жители»; «барыня»; «камень и вода»;

Этюды на воображение: «раннее утро», «танцуем галопом», «прогулка по лесу», «давай дружить», «море волнуется раз…»;

Образные этюды: «ветер»; «под дождем»; «радость»; «птичий двор»; «Гулливер и лилипуты».

**Тема 3. Танцевально-ритмическая гимнастика**. Специальные упражнения для согласования движения с музыкой, музыкальные задания и игры. Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, современный и ритмический танцы.

Постановка корпуса, апломб.

Экзерсис на середине:

- танцевальные шаги (с носка, с точкой, с высоким подниманием колена, приставные шаги);

- упражнения для рук (работа кисти, волна от большой до маленькой, изучение позиций рук);

- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);

- упражнения на координацию движений;

- упражнения на ориентацию в пространстве;

- прыжки.

**Тема 4. Текущий контроль.** Контрольные задания. Выступления.

**Тема 5. Партерная гимнастика:**

- упражнения для голеностопа;

- упражнения для силы ног;

- упражнения для выворотности стоп;

- упражнения на растяжение мышц ног;

- упражнения для позвоночника;

- упражнения для мышц спины;

- стойка на лопатках, мостик.

**Тема 6. Растяжка.** Упражнения на растяжку различных групп мышц.

Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага:

- сгибание и разгибание ног в коленях («Лягушка»);

- высокий подъем колен («Лошадка»);

- поперечный шпагат («Наши ножки разбежались»);

- изучение движений «Колесо» - подготовка;

- изучение движений «Мостик» - подготовка;

- прыжки на середине зала «Мячик», «Попрыгунчик», «Зайчик».

**Тема 7. Азбука хореографии** предусматривает изучение основных позиций рук и ног, элементов экзерсиса на середине, элементов танца и станка. В этом разделе объясняется правила исполнения отдельных движений.

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб.

- изучение позиций ног: 1,2, 3, 4, 5, 6;

- изучение позиций рук: постановка рук: 1,2,3;

- plie (по 1 и 2 позиции ног)

- battmenttandu в сторону по 1 п. н.

- releve по 6 п. н.(подъем на полупальцы на двух ногах и по очереди).

Kross (упражнения по диагонали):

- танцевальный шаг

- танцевальный бег

- боковой галоп

- махи вперед, в стороны

- «ножницы»

- «колесо»

- подскоки

- Grandjete.

**Тема 8. Постановочная работа**. Объяснение постановочного материала танца, разучивается танцевальная композиция, построенная на изученных движениях, выстраивается в законченную форму-танец.

Изучение детского танца индивидуального для каждой из пяти групп, учить держать круг, затылок и линии, работать в парах.

**Тема 9. Промежуточный контроль.** Выступление на родительских собраниях и праздничных концертах.

**Второй год обучения**

**Тема 1. Введение. Техника безопасности**. Изучаются правила техники безопасности на занятиях в танцевальном классе, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения. Цели и задачи 2-го года обучения, план работы.

**Тема 2. Танцевальная азбука. Элементы танцевальных движений.**

Танцевальная азбука. Правила выполнения упражнений. Последовательность. Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной̆ азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;

- упражнения для рук, кистей̆, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук встороны или вверх;

- упражнения с предметами;

- упражнения на развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой̆ головы.

Выполнение изученных упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный̆ бег с захлёстом голени;

- легкие, равномерные, высокие прыжки;

- перескоки с ноги на ногу;

- простой танцевальный̆ шаг, приставной̆ шаг;

- шаги на полупальцах и пятках;

- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три.

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Закрепление танцевальныхэлементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук. Ознакомление обучающихся с танцевальными рисунками. Проведение игр для развития ориентации обучающихся в пространстве. Выполнение изученныхрисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

**Тема 3. Текущий контроль.** Контрольные задания. Выступления.

**Тема 4. Партерная гимнастика.** Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной̆ гимнастики. Правила выполнения движений. Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для голеностопа;

- упражнения для силы ног;

- упражнения для выворотности стоп;

- упражнения на растяжение мышц ног;

- упражнения для позвоночника;

- упражнения для мышц спины;

- стойка на лопатках, мостик.

Специальные упражнения для согласования движения с музыкой, музыкальные задания и игры. Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, современный и ритмический танцы. Постановка корпуса, апломб.

Экзерсис на середине:

- танцевальные шаги (с носка, с точкой, с высоким подниманием колена, приставные шаги);

- упражнения для рук (работа кисти, волна от большой до маленькой, изучение позиций рук);

- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);

- упражнения на координацию движений;

- упражнения на ориентацию в пространстве;

- прыжки.

**Тема 5. Элементы классического танца.** Классический танец – основа всей хореографии. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Постановка. Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3.

Демиплие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Демирон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад.

Положение ноги, сюрле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

**Тема 6. Элементы народно-сценического танца.** Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности движения в народных танцах. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

При падании на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими пере ступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

**Тема 7. Постановочно-репетиционная работа**. Объяснение постановочного материала танца. Разработка танцевальной композиции, построенная на изученных движениях. Законченная форма-танец. Разучивание отдельных элементов танца. Отработка исполнительской техники. Работа над координацией движений, танцевальных комбинаций. Подготовка танцевальных костюмов. Изучение танца в целом. Ориентировка на танцевальной площадке.Проведение сводных репетиций.

**Тема 8. Итоговый контроль.** Выступление на родительских собраниях и праздничных концертах. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год.

**5. Оценочные и методические материалы**

**(методическое обеспечение программы)**

Отслеживание и оценивание результатов направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся.

К оцениванию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;

- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;

- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению(в программе используются различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование);

- дифференцированный подход.

Контроль достижения результатов обучения проводится как в течение учебного года (текущий контроль), так и в конце курса (промежуточный и итоговый контроль). Текущий контроль направлен на выявление, требуемых на начало обучения знаний, дает информацию о музыкальном и ритмическом развитии обучающихся. Промежуточная диагностика проводится в конце 1 учебного года с целью систематизировать знания и умения обучающихся, а итоговая в конце 2 года обучения.

Параметры оценивания: включают предметную подготовку, музыкально-ритмические способности, сценическую культуру.

Предметная подготовка: оценка результатов по данному параметру осуществляется через выполнение обучающимися контрольных заданий и упражнений, которые являются выполнимыми и отвечают целям и задачам программного материала.

Музыкально-ритмические способности включают в себя:

- чувство ритма - это способность ощущать музыкальное время и улавливать события, которые происходят в течении этого времени. Чувство музыкального ритма - это комплексная способность, включающая в себя восприятие, понимание, исполнение, созидание ритмической стороны музыкальных образов.

- музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движения частей тела во времени пространстве под музыку.

Сценическая культура включает в себя:

1. Эмоциональную выразительность: умение красиво и понятно дляокружающих выражать свои эмоции и чувства. Как правило, эмоциональнаявыразительность окружающими оценивается положительно: выразительностьделает человека понятным, а общение с ним интересным. Эмоциональнаявыразительность зависит в первую очередь от уровня развития мимики,степени развития пластики тела человека, использования им выразительныхдвижений, богатства жестов, темперамента, энергетики человека.

2. Создание сценического образа. Танец, лишенный образности, сводиться к голой технике, к бессмысленным комбинациям движений. В образном же танце техника одухотворяется, становится выразительным средством, помогает раскрытию содержания.

Оценки эффективности обучения предполагает соотнесение следующих параметров и критериев.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| ***Предметная подготовка*** | | | |
| **Комплексы заданий и упражнений** | Выполнил все задания без ошибок | Практические задания выполнил с ошибками | С практическими заданиями не справился |
| ***Музыкально-ритмические способности*** | | | |
| **Чувство ритма** | Отличное чувство ритма | Среднее чувство ритма | Нет чувства ритма |
| **Музыкально-ритмическая координация** | Четко исполняет танцевальные элементы под музыку | Не четко исполняет танцевальные элементы под музыку | Не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением |
| ***Сценическая культура*** | | | |
| **Эмоциональная выразительность** | Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене | Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене | Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене |
| **Создание сценического образа** | Легко и быстро перевоплощается в нужный образ | Не сразу перевоплощается в нужный образ | Не может создать сценический образ |

Высокий уровень – движения танцевальной композиции выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме. Или движения танцевальной композиции выполнены полностью, действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности. Движения выполнены эмоционально, в характере, стиле и манере, необходимых по сюжету композиции.

Средний уровень – движения танцевальной композиции выполнены, но допущены грубейшие ошибки (не более 3х - 4х) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса допущены ошибки. Движения выполнены эмоционально, в характере, стиле и манере, необходимых по сюжету композиции. Действия при выполнении комбинаций в целом плохо осознаны, большинство заданий могут выполнить с помощью педагога.

Низкий уровень – движения танцевальной композиции выполнены частично. Движения не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 6 ошибок. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.

**Материально - техническое обеспечение.**

Для продуктивной деятельности студии необходимы:

- аппаратура (ноутбук, музыкальный центр, фотоаппарат);

- спортивный инвентарь: коврики;

- различные материалы: ткани и фурнитура для пошива костюмов;

- помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, по – возможности оборудованное зеркалами.

**6. Список литературы**

1. Боброва. Искусства грации. – Л: «Детская литература», 1986.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М: Рольф, 1999.

3. Воронина И. Историко – бытовой танец: Учебное пособие. – М: Искусство.

4. Зыков Б.К., Лотоненко А.В., Родионова Л.И. Музыкальные ритмы здоровья. – В: Центрально – Черноземное книжное издательство, 1990.

5. Каменев. Ю.Я. Дыхательная гимнастика. – СПб.

6.Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М: Дрофа.

7. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М: Терра – спорт.

8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.

9. Медова М.Л. Классический танец. – М: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Апрель», 2004.

10.Роторс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание. – М: Просвещение, 1989.

11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Са – фи – дансе. – СПб, 2003.

12. Шипилина И.А. Хореография в спорте – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

**Интернет-ресурсы:**

1.http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\_raboty\_s\_detmi\_metodicheskoe\_posobie\_quot\_ot\_ritmiki\_k\_tancu\_quot/- о методике партерного экзерсиса-«Методикаработы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

2.http://ru.wikipedia.org- материал из Википедии — свободной энциклопедии.

3. <http://sportschools.ru> - каталог спортивных организаций

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе**

**«Студия танца «Оттепель»»**

**Возраст обучающихся:** 6-16 лет.

**Год обучения:** первый год обучения.

**Группа №1.**

2022-2023 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно -тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы.**

**Цель программы:**  укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

**Задачи:**

**обучающие:**

- обучить  выполнению заданий по инструкции педагога;

- обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений;

- формировать навыки выполнения партерной гимнастики;

- учить позициям ног, рук, головы в классическом танце, и в танце джаз-модерн;

- учить простым прыжковым комбинациям;

-согласовывать движения с музыкой;

**развивающие:**

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса);

- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога;

- развить интерес к творчеству через изучение танцевальных этюдов;

- развить навыки самостоятельной и творческой деятельности;

- развивать умения координировать движения рук, ног, корпуса и головы.

**воспитательные:**

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и обучающимися коллектива;

- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к танцевальному номеру;

- воспитывать у детей интерес к танцевальному искусству.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (36 учебных недель). 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Длительность одного академическогочаса для детей 6-7 лет составляет 30 минут.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны

**знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- правила гигиены тела, тренировочной̆ одежды;

- начало и конец музыкального вступления;

- правила исполнения движений в паре;

- основные понятия и термины начальной хореографии.

**уметь:**

- правильно исполнять основные элементы упражнений;

- выразительно двигаться под музыку;

- реагировать на музыкальное вступление;

- слышать ритмический рисунок мелодии;

- правильно исполнять ритмические комбинации;

- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

- доводить начатое дело до конца.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Расстановка на места. Беседа о соблюдении техники безопасности.Правило поведения в танцевальном классе. Изучение разминки. | 1 |  |  |
| 2. | Изучение поклона. Повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). |  | 1 |  |
| 3. | Разминка на середине – добавление новых элементов, повороты туловища, изучение 6 и 1 позиций ног. |  | 1 |  |
| 4. | Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны. Изучение поклона по 5 позиции. |  | 1 |  |
| 5. | Разминка на середине: упражнение «аист», «лягушка», «самолет». Повторение изученного. |  | 1 |  |
| 6. | Разминка на середине, прыжки: с натянутыми носочками, поджатые. Изучение позиций рук. | 1 |  |  |
| 7. | Развитие внимательности и ориентации в выполнении позиций. |  | 1 |  |
| 8. | Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, подскоки. Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем. |  | 1 |  |
| 9. | Элементыпартерной гимнастики: «улитка», «якорь», «березка». Упражнения на выработку осанки. |  | 1 |  |
| 10. | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Игра «Вперед 4 шага».Перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно. |  | 1 |  |
| 11. | Перекрестное поднимание и опускание рук. Развитие ориентации. |  | 1 |  |
| 12. | Изучение правильного приседа для девочек и отдельно для мальчиков.Приседания с опорой и без опоры. | 1 |  |  |
| 13. | Повторение позиций рук, умение провожать движение руки головой, взглядом. |  | 1 |  |
| 14. | Упражнения на коврике: «кошечка - собачка», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упражнения «стрелочки-утюжки» разными ногами. |  | 1 |  |
| 15. | Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу. |  | 1 |  |
| 16. | Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу. |  | 1 |  |
| 17. | Работа над новой постановкой: отработка марша без рук, с руками. Работа над маршем с одной ноги в ритм музыки. | 1 |  |  |
| 18. | Работа над танцем. Разводка танца по рисунку. Отработка движений. |  | 1 |  |
| 19. | Партер: изучение элементов растяжки. |  | 1 |  |
| 20. | Повторение изученного, изучение элементов танца: «лодочка» и «поворот». |  | 1 |  |
| 21. | Выполнение упражнений по кругу, на месте, на середине. |  | 1 |  |
| 22. | Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений. |  | 1 |  |
| 23. | Продолжение изучения танца, беседа о концентрации внимания и соблюдения своих мест. |  | 1 |  |
| 24. | Партер: игровые движения, направленные на развитие эмоционального развития: «змея», «хвостик», «скоморох». |  | 1 |  |
| 25. | Партер: изучение новых элементов растяжки: «крокодил – бабочка», «вода – воздух- камень» |  | 1 |  |
| 26. | Разминка, повторение изученного материала. |  | 1 |  |
| 27. | Игра: «Хоровод», «Часики», «Я танцую». |  | 1 |  |
| 28. | Выполнение наклонов и прогибов, упражнение «мельница». |  | 1 |  |
| 29. | Разминка, игра для развития эмоциональности – «наши животные». |  | 1 |  |
| 30. | Упражнение присядка: позиция ног, выворотность коленей, удержание коленей, спины. |  | 1 |  |
| 31. | Разминка, изучение плие по позициям, комбинации перевода позиций. |  | 1 |  |
| 32. | Разминка, изучение плие по позициям, комбинации перевода позиций. |  | 1 |  |
| 33. | Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», упражнения на усиление стоп. |  | 1 |  |
| 34. | Отработка упражнения «плие»: вступать и заканчивать упражнение в соответствии с музыкой. |  | 1 |  |
| 35. | Отработка упражнения «плие». |  | 1 |  |
| 36. | Изучение элементов эстрадного танца, упражнения, направленные на развитие музыкального слуха. | 1 |  |  |
| 37. | Упражнения, направленные на развитие музыкального слуха. |  | 1 |  |
| 38. | Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. |  | 1 |  |
| 39. | Текущий контроль |  | 1 |  |
| 40. | Работа над танцем. Разводка танца по рисунку. |  | 1 |  |
| 41. | Портер, растяжка, движения по кругу. |  | 1 |  |
| 42. | Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку, работа в парах. |  | 1 |  |
| 43. | Комплекс упражненийнаправленный на укрепление,расслабление и улучшение эластичностимышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов. |  | 1 |  |
| 44. | Выполнение наклонов и прогибов, упражнение «мельница». |  | 1 |  |
| 45. | Работа над элементами танца, развитие коммуникабельности детей. |  | 1 |  |
| 46. | Разминка, упражнения на развитие внимательности. |  | 1 |  |
| 47. | Разминка, работа в парах, отработка элементов танца, упражнения по поднятию настроения. |  | 1 |  |
| 48. | Разминка, работа в парах, отработка элементов танца, упражнения по поднятию настроения. |  | 1 |  |
| 49. | Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны. |  | 1 |  |
| 50. | Чередование упражнений, изученных ранее под музыку, составление комбинаций. |  | 1 |  |
| 51. | Работа над танцем. Отработка движений. |  | 1 |  |
| 52. | Работа в линиях, по кругу, изучение вращения и понятия «точка». |  | 1 |  |
| 53. | Работа в линиях, по кругу, вращения. |  | 1 |  |
| 54. | Отработка элементов танца, упражнений на выворотность стоп. |  | 1 |  |
| 55. | Отработка упражнение присядка, вращение, комбинации смена позиций. |  | 1 |  |
| 56. | Отработка элементов танца, изучение выхода из – за кулисы. |  | 1 |  |
| 57. | Отработка элементов танца. |  | 1 |  |
| 58. | Разминка на полу, сказка-растяжка на полу. |  | 1 |  |
| 59. | Повторение разминок по кругу, на середине, упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. |  | 1 |  |
| 60. | Работа над постановкой. |  | 1 |  |
| 61. | Игры «Музыкальные стулья», «Часики», «Нитка-иголка». |  | 1 |  |
| 62. | Изучение и отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному и в паре. Прыжки. |  | 1 |  |
| 63. | Отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному и в паре. Прыжки. |  | 1 |  |
| 64. | Соскоки. Повороты в паре. |  | 1 |  |
| 65. | Соскоки с комбинированными вращениями, работа по позициям рук. |  | 1 |  |
| 66. | Соскоки с комбинированными вращениями, работа по позициям рук. |  | 1 |  |
| 67. | Партерная гимнастика с сочетанием движений на пресс и силу ног. |  | 1 |  |
| 68. | Отработка изученного, упражнения на развитие эмоциональности. |  | 1 |  |
| 69. | Работа над постановкой. |  | 1 |  |
| 70. | Творческие задания на созданиеиндивидуальных танцевальныхкомпозиций. |  | 1 |  |
| 71. | Выполнениемузыкально-ритмических, танцевальныхкомбинаций и разученных комплексовупражнений. |  | 1 |  |
| 72. | Промежуточный контроль. |  | 1 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе**

**«Студия танца «Оттепель»»**

**Возраст обучающихся:** 6-16 лет.

**Год обучения:** первый год обучения.

**Группа № 2.**

2022-2023 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы.**

**Цель программы:**  укрепление физического и психического здоровья, обучениеначальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры,формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

**Задачи:**

**обучающие:**

- обучить выполнению заданий по инструкции педагога;

- обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений;

- формировать навыки выполнения партерной гимнастики;

- учить позициям ног, рук, головы в классическом танце, и в танце джаз-модерн;

- учить простым прыжковым комбинациям;

-согласовывать движения с музыкой;

**развивающие:**

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса);

- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога;

- развить интерес к творчеству через изучение танцевальных этюдов;

- развить навыки самостоятельной и творческой деятельности;

- развивать умения координировать движения рук, ног, корпуса и головы.

**воспитательные:**

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и обучающимися коллектива;

- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к танцевальному номеру;

- воспитывать у детей интерес к танцевальному искусству.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (36 учебных недель).4 часа в неделю, 144 часа в год.

Длительность одного академического часа для детей 6-7 лет составляет 30 минут.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны

**знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- правила гигиены тела, тренировочной̆ одежды;

- начало и конец музыкального вступления;

- правила исполнения движений в паре;

- основные понятия и термины начальной хореографии.

**уметь:**

- правильно исполнять основные элементы упражнений;

- выразительно двигаться под музыку;

- реагировать на музыкальное вступление;

- слышать ритмический рисунок мелодии;

- правильно исполнять ритмические комбинации;

- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

- доводить начатое дело до конца.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Расстановка на места. Беседа о соблюдении техники безопасности.Правило поведения в танцевальном классе. Изучение разминки. | 1 | 1 |  |
| 2. | Изучение поклона. Повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). | 1 | 1 |  |
| 3. | Разминка на середине – добавление новых элементов, повороты туловища, изучение 6 и 1 позиций ног. | 1 | 1 |  |
| 4. | Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны. Изучение поклона по 5 позиции. | 1 | 1 |  |
| 5. | Разминка на середине: упражнение «аист», «лягушка», «самолет». Повторение изученного. | 1 | 1 |  |
| 6. | Разминка на середине, прыжки: с натянутыми носочками, поджатые. Изучение позиций рук. | 1 | 1 |  |
| 7. | Беседа на тему выражения эмоций.Развитие внимательности и ориентации в выполнении позиций. | 1 | 1 |  |
| 8. | Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, подскоки.Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем. | 1 | 1 |  |
| 9. | Знакомство с понятием «партерной гимнастики».Знакомство с элементами партерной гимнастики: «улитка», «якорь», «березка». Упражнения на выработку осанки. | 1 | 1 |  |
| 10. | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Игра «Вперед 4 шага».Перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно. | 1 | 1 |  |
| 11. | Перекрестное поднимание и опускание рук. Развитие ориентации. | 1 | 1 |  |
| 12. | Изучение правильного приседа для девочек и отдельно для мальчиков.Приседания с опорой и без опоры. | 1 | 1 |  |
| 13. | Повторение позиций рук, умение провожать движение руки головой, взглядом. |  | 2 |  |
| 14. | Упражнения на коврике: «кошечка - собачка», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упражнения «стрелочки-утюжки» разными ногами. |  | 2 |  |
| 15. | Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу. |  | 2 |  |
| 16. | Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу. |  | 2 |  |
| 17. | Работа над новой постановкой: отработка марша без рук, с руками. Работа над маршем с одной ноги в ритм музыки. |  | 2 |  |
| 18. | Работа над танцем. Разводка танца по рисунку. Отработка движений. |  | 2 |  |
| 19. | Партер: изучение элементов растяжки. | 1 | 1 |  |
| 20. | Повторение изученного, изучение элементов танца: «лодочка» и «поворот». | 1 | 1 |  |
| 21. | Выполнение упражнений по кругу, на месте, на середине. |  | 2 |  |
| 22. | Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений. | 1 | 1 |  |
| 23. | Продолжение изучения танца, беседа о концентрации внимания и соблюдения своих мест. | 1 | 1 |  |
| 24. | Партер: игровые движения, направленные на развитие эмоционального развития: «змея», «хвостик», «скоморох». |  | 2 |  |
| 25. | Партер: изучение новых элементов растяжки: «крокодил – бабочка», «вода – воздух- камень» | 1 | 1 |  |
| 26. | Разминка, повторение изученного материала. |  | 2 |  |
| 27. | Игра: «Хоровод», «Часики», «Я танцую». |  | 2 |  |
| 28. | Выполнение наклонов и прогибов, упражнение «мельница». |  | 2 |  |
| 29. | Разминка, игра для развития эмоциональности – «наши животные». |  | 2 |  |
| 30. | Упражнение присядка: позиция ног, выворотность коленей, удержание коленей, спины. | 1 | 1 |  |
| 31. | Разминка, изучение плие по позициям, комбинации перевода позиций. | 1 | 1 |  |
| 32. | Разминка, изучение плие по позициям, комбинации перевода позиций. | 1 | 1 |  |
| 33. | Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», упражнения на усиление стоп. |  | 2 |  |
| 34. | Отработка упражнения «плие»: вступать и заканчивать упражнение в соответствии с музыкой. |  | 2 |  |
| 35. | Отработка упражнения «плие». |  | 2 |  |
| 36. | Изучение элементов эстрадного танца, упражнения, направленные на развитие музыкального слуха. | 1 | 1 |  |
| 37. | Упражнения, направленные на развитие музыкального слуха. |  | 2 |  |
| 38. | Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. |  | 2 |  |
| 39. | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 40. | Работа над танцем. Разводка танца по рисунку. |  | 2 |  |
| 41. | Портер, растяжка, движения по кругу. |  | 2 |  |
| 42. | Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку, работа в парах. |  | 2 |  |
| 43. | Комплекс упражненийнаправленный на укрепление,расслабление и улучшение эластичностимышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов. | 1 | 1 |  |
| 44. | Выполнение наклонов и прогибов, упражнение «мельница». |  | 2 |  |
| 45. | Работа над элементами танца, развитие коммуникабельности детей. |  | 2 |  |
| 46. | Разминка, упражнения на развитие внимательности. |  | 2 |  |
| 47. | Разминка, работа в парах, отработка элементов танца, упражнения по поднятию настроения. |  | 2 |  |
| 48. | Разминка, работа в парах, отработка элементов танца, упражнения по поднятию настроения. |  | 2 |  |
| 49. | Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны. |  | 2 |  |
| 50. | Чередование упражнений, изученных ранее под музыку, составление комбинаций. |  | 2 |  |
| 51. | Работа над танцем. Отработка движений. |  | 2 |  |
| 52. | Работа в линиях, по кругу, изучение вращения и понятия «точка». | 1 | 1 |  |
| 53. | Работа в линиях, по кругу, вращения. |  | 2 |  |
| 54. | Отработка элементов танца, упражнений на выворотность стоп. |  | 2 |  |
| 55. | Отработка упражнение присядка, вращение, комбинации смена позиций. |  | 2 |  |
| 56. | Отработка элементов танца, изучение выхода из – за кулисы. |  | 2 |  |
| 57. | Отработка элементов танца. |  | 2 |  |
| 58. | Разминка на полу, сказка-растяжка на полу. |  | 2 |  |
| 59. | Повторение разминок по кругу, на середине, упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. |  | 2 |  |
| 60. | Работа над постановкой. |  | 2 |  |
| 61. | Игры «Музыкальные стулья», «Часики», «Нитка-иголка». |  | 2 |  |
| 62. | Изучение и отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному и в паре. Прыжки. | 1 | 1 |  |
| 63. | Отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному и в паре. Прыжки. |  | 2 |  |
| 64. | Соскоки. Повороты в паре. | 1 | 1 |  |
| 65. | Соскоки с комбинированными вращениями, работа по позициям рук. | 1 | 1 |  |
| 66. | Соскоки с комбинированными вращениями, работа по позициям рук. |  | 2 |  |
| 67. | Партерная гимнастика с сочетанием движений на пресс и силу ног. |  | 2 |  |
| 68. | Отработка изученного, упражнения на развитие эмоциональности. |  | 2 |  |
| 69. | Работа над постановкой. |  | 2 |  |
| 70. | Творческие задания на созданиеиндивидуальных танцевальныхкомпозиций. |  | 2 |  |
| 71. | Выполнениемузыкально-ритмических, танцевальныхкомбинаций и разученных комплексовупражнений. |  | 2 |  |
| 72. | Промежуточный контроль. | 1 | 1 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе**

**«Студия танца «Оттепель»»**

**Возраст обучающихся:** 6-16 лет.

**Год обучения:** первый год обучения.

**Группа № 3.**

2022-2023 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры,формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

**Задачи:**

**обучающие:**

- обучить выполнению заданий по инструкции педагога;

- обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений;

- формировать навыки выполнения партерной гимнастики;

- учить позициям ног, рук, головы в классическом танце, и в танце джаз-модерн;

- учить простым прыжковым комбинациям;

-согласовывать движения с музыкой;

**развивающие:**

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса);

- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога;

- развить интерес к творчеству через изучение танцевальных этюдов;

- развить навыки самостоятельной и творческой деятельности;

- развивать умения координировать движения рук, ног, корпуса и головы.

**воспитательные:**

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и обучающимися коллектива;

- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к танцевальному номеру;

- воспитывать у детей интерес к танцевальному искусству.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (36 учебных недель).4 часа в неделю, 144 часа в год.

Длительность одного академического часа для детей 6-7 лет составляет 30 минут.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны

**знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- правила гигиены тела, тренировочной̆ одежды;

- начало и конец музыкального вступления;

- правила исполнения движений в паре;

- основные понятия и термины начальной хореографии.

**уметь:**

- правильно исполнять основные элементы упражнений;

- выразительно двигаться под музыку;

- реагировать на музыкальное вступление;

- слышать ритмический рисунок мелодии;

- правильно исполнять ритмические комбинации;

- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

- доводить начатое дело до конца.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Расстановка на места. Беседа о соблюдении техники безопасности.Правило поведения в танцевальном классе. Изучение разминки. | 1 | 1 |  |
| 2. | Изучение поклона. Повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). | 1 | 1 |  |
| 3. | Разминка на середине – добавление новых элементов, повороты туловища, изучение 6 и 1 позиций ног. | 1 | 1 |  |
| 4. | Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны. Изучение поклона по 5 позиции. | 1 | 1 |  |
| 5. | Разминка на середине: упражнение «аист», «лягушка», «самолет». Повторение изученного. | 1 | 1 |  |
| 6. | Разминка на середине, прыжки: с натянутыми носочками, поджатые. Изучение позиций рук. | 1 | 1 |  |
| 7. | Беседа на тему выражения эмоций.Развитие внимательности и ориентации в выполнении позиций. | 1 | 1 |  |
| 8. | Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, подскоки.Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем. | 1 | 1 |  |
| 9. | Знакомство с понятием «партерной гимнастики».Знакомство с элементами партерной гимнастики: «улитка», «якорь», «березка». Упражнения на выработку осанки. | 1 | 1 |  |
| 10. | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Игра «Вперед 4 шага».Перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно. | 1 | 1 |  |
| 11. | Перекрестное поднимание и опускание рук. Развитие ориентации. | 1 | 1 |  |
| 12. | Изучение правильного приседа для девочек и отдельно для мальчиков.Приседания с опорой и без опоры. | 1 | 1 |  |
| 13. | Повторение позиций рук, умение провожать движение руки головой, взглядом. |  | 2 |  |
| 14. | Упражнения на коврике: «кошечка - собачка», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упражнения «стрелочки-утюжки» разными ногами. |  | 2 |  |
| 15. | Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу. |  | 2 |  |
| 16. | Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу. |  | 2 |  |
| 17. | Работа над новой постановкой: отработка марша без рук, с руками. Работа над маршем с одной ноги в ритм музыки. |  | 2 |  |
| 18. | Работа над танцем. Разводка танца по рисунку. Отработка движений. |  | 2 |  |
| 19. | Партер: изучение элементов растяжки. | 1 | 1 |  |
| 20. | Повторение изученного, изучение элементов танца: «лодочка» и «поворот». | 1 | 1 |  |
| 21. | Выполнение упражнений по кругу, на месте, на середине. |  | 2 |  |
| 22. | Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений. | 1 | 1 |  |
| 23. | Продолжение изучения танца, беседа о концентрации внимания и соблюдения своих мест. | 1 | 1 |  |
| 24. | Партер: игровые движения, направленные на развитие эмоционального развития: «змея», «хвостик», «скоморох». |  | 2 |  |
| 25. | Партер: изучение новых элементов растяжки: «крокодил – бабочка», «вода – воздух- камень» | 1 | 1 |  |
| 26. | Разминка, повторение изученного материала. |  | 2 |  |
| 27. | Игра: «Хоровод», «Часики», «Я танцую». |  | 2 |  |
| 28. | Выполнение наклонов и прогибов, упражнение «мельница». |  | 2 |  |
| 29. | Разминка, игра для развития эмоциональности – «наши животные». |  | 2 |  |
| 30. | Упражнение присядка: позиция ног, выворотность коленей, удержание коленей, спины. | 1 | 1 |  |
| 31. | Разминка, изучение плие по позициям, комбинации перевода позиций. | 1 | 1 |  |
| 32. | Разминка, изучение плие по позициям, комбинации перевода позиций. | 1 | 1 |  |
| 33. | Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», упражнения на усиление стоп. |  | 2 |  |
| 34. | Отработка упражнения «плие»: вступать и заканчивать упражнение в соответствии с музыкой. |  | 2 |  |
| 35. | Отработка упражнения «плие». |  | 2 |  |
| 36. | Изучение элементов эстрадного танца, упражнения, направленные на развитие музыкального слуха. | 1 | 1 |  |
| 37. | Упражнения, направленные на развитие музыкального слуха. |  | 2 |  |
| 38. | Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. |  | 2 |  |
| 39. | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 40. | Работа над танцем. Разводка танца по рисунку. |  | 2 |  |
| 41. | Портер, растяжка, движения по кругу. |  | 2 |  |
| 42. | Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку, работа в парах. |  | 2 |  |
| 43. | Комплекс упражненийнаправленный на укрепление,расслабление и улучшение эластичностимышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов. | 1 | 1 |  |
| 44. | Выполнение наклонов и прогибов, упражнение «мельница». |  | 2 |  |
| 45. | Работа над элементами танца, развитие коммуникабельности детей. |  | 2 |  |
| 46. | Разминка, упражнения на развитие внимательности. |  | 2 |  |
| 47. | Разминка, работа в парах, отработка элементов танца, упражнения по поднятию настроения. |  | 2 |  |
| 48. | Разминка, работа в парах, отработка элементов танца, упражнения по поднятию настроения. |  | 2 |  |
| 49. | Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны. |  | 2 |  |
| 50. | Чередование упражнений, изученных ранее под музыку, составление комбинаций. |  | 2 |  |
| 51. | Работа над танцем. Отработка движений. |  | 2 |  |
| 52. | Работа в линиях, по кругу, изучение вращения и понятия «точка». | 1 | 1 |  |
| 53. | Работа в линиях, по кругу, вращения. |  | 2 |  |
| 54. | Отработка элементов танца, упражнений на выворотность стоп. |  | 2 |  |
| 55. | Отработка упражнение присядка, вращение, комбинации смена позиций. |  | 2 |  |
| 56. | Отработка элементов танца, изучение выхода из – за кулисы. |  | 2 |  |
| 57. | Отработка элементов танца. |  | 2 |  |
| 58. | Разминка на полу, сказка-растяжка на полу. |  | 2 |  |
| 59. | Повторение разминок по кругу, на середине, упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. |  | 2 |  |
| 60. | Работа над постановкой. |  | 2 |  |
| 61. | Игры «Музыкальные стулья», «Часики», «Нитка-иголка». |  | 2 |  |
| 62. | Изучение и отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному и в паре. Прыжки. | 1 | 1 |  |
| 63. | Отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному и в паре. Прыжки. |  | 2 |  |
| 64. | Соскоки. Повороты в паре. | 1 | 1 |  |
| 65. | Соскоки с комбинированными вращениями, работа по позициям рук. | 1 | 1 |  |
| 66. | Соскоки с комбинированными вращениями, работа по позициям рук. |  | 2 |  |
| 67. | Партерная гимнастика с сочетанием движений на пресс и силу ног. |  | 2 |  |
| 68. | Отработка изученного, упражнения на развитие эмоциональности. |  | 2 |  |
| 69. | Работа над постановкой. |  | 2 |  |
| 70. | Творческие задания на созданиеиндивидуальных танцевальныхкомпозиций. |  | 2 |  |
| 71. | Выполнениемузыкально-ритмических, танцевальныхкомбинаций и разученных комплексовупражнений. |  | 2 |  |
| 72. | Промежуточный контроль. | 1 | 1 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе**

**«Студия танца «Оттепель»»**

**Возраст обучающихся:** 6-16 лет.

**Год обучения:** первый год обучения.

**Группа № 4.**

2022-2023 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы.**

**Цель программы:**  укрепление физического и психического здоровья, обучениеначальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры,формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

**Задачи:**

**обучающие:**

- обучить выполнению заданий по инструкции педагога;

- обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений;

- формировать навыки выполнения партерной гимнастики;

- учить позициям ног, рук, головы в классическом танце, и в танце джаз-модерн;

- учить простым прыжковым комбинациям;

-согласовывать движения с музыкой;

**развивающие:**

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса);

- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога;

- развить интерес к творчеству через изучение танцевальных этюдов;

- развить навыки самостоятельной и творческой деятельности;

- развивать умения координировать движения рук, ног, корпуса и головы.

**воспитательные:**

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и обучающимися коллектива;

- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к танцевальному номеру;

- воспитывать у детей интерес к танцевальному искусству.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (36 учебных недель).4 часа в неделю, 144 часа в год.

Длительность одного академического часа для детей 6-7 лет составляет 30 минут.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны

**знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- правила гигиены тела, тренировочной̆ одежды;

- начало и конец музыкального вступления;

- правила исполнения движений в паре;

- основные понятия и термины начальной хореографии.

**уметь:**

- правильно исполнять основные элементы упражнений;

- выразительно двигаться под музыку;

- реагировать на музыкальное вступление;

- слышать ритмический рисунок мелодии;

- правильно исполнять ритмические комбинации;

- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

- доводить начатое дело до конца.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Расстановка на места. Беседа о соблюдении техники безопасности.Правило поведения в танцевальном классе. Изучение разминки. | 1 | 1 |  |
| 2. | Изучение поклона. Повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). | 1 | 1 |  |
| 3. | Разминка на середине – добавление новых элементов, повороты туловища, изучение 6 и 1 позиций ног. | 1 | 1 |  |
| 4. | Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны. Изучение поклона по 5 позиции. | 1 | 1 |  |
| 5. | Разминка на середине: упражнение «аист», «лягушка», «самолет». Повторение изученного. | 1 | 1 |  |
| 6. | Разминка на середине, прыжки: с натянутыми носочками, поджатые. Изучение позиций рук. | 1 | 1 |  |
| 7. | Беседа на тему выражения эмоций.Развитие внимательности и ориентации в выполнении позиций. | 1 | 1 |  |
| 8. | Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, подскоки.Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем. | 1 | 1 |  |
| 9. | Знакомство с понятием «партерной гимнастики».Знакомство с элементами партерной гимнастики: «улитка», «якорь», «березка». Упражнения на выработку осанки. | 1 | 1 |  |
| 10. | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Игра «Вперед 4 шага».Перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно. | 1 | 1 |  |
| 11. | Перекрестное поднимание и опускание рук. Развитие ориентации. | 1 | 1 |  |
| 12. | Изучение правильного приседа для девочек и отдельно для мальчиков.Приседания с опорой и без опоры. | 1 | 1 |  |
| 13. | Повторение позиций рук, умение провожать движение руки головой, взглядом. |  | 2 |  |
| 14. | Упражнения на коврике: «кошечка - собачка», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упражнения «стрелочки-утюжки» разными ногами. |  | 2 |  |
| 15. | Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу. |  | 2 |  |
| 16. | Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу. |  | 2 |  |
| 17. | Работа над новой постановкой: отработка марша без рук, с руками. Работа над маршем с одной ноги в ритм музыки. |  | 2 |  |
| 18. | Работа над танцем. Разводка танца по рисунку. Отработка движений. |  | 2 |  |
| 19. | Партер: изучение элементов растяжки. | 1 | 1 |  |
| 20. | Повторение изученного, изучение элементов танца: «лодочка» и «поворот». | 1 | 1 |  |
| 21. | Выполнение упражнений по кругу, на месте, на середине. |  | 2 |  |
| 22. | Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений. | 1 | 1 |  |
| 23. | Продолжение изучения танца, беседа о концентрации внимания и соблюдения своих мест. | 1 | 1 |  |
| 24. | Партер: игровые движения, направленные на развитие эмоционального развития: «змея», «хвостик», «скоморох». |  | 2 |  |
| 25. | Партер: изучение новых элементов растяжки: «крокодил – бабочка», «вода – воздух- камень» | 1 | 1 |  |
| 26. | Разминка, повторение изученного материала. |  | 2 |  |
| 27. | Игра: «Хоровод», «Часики», «Я танцую». |  | 2 |  |
| 28. | Выполнение наклонов и прогибов, упражнение «мельница». |  | 2 |  |
| 29. | Разминка, игра для развития эмоциональности – «наши животные». |  | 2 |  |
| 30. | Упражнение присядка: позиция ног, выворотность коленей, удержание коленей, спины. | 1 | 1 |  |
| 31. | Разминка, изучение плие по позициям, комбинации перевода позиций. | 1 | 1 |  |
| 32. | Разминка, изучение плие по позициям, комбинации перевода позиций. | 1 | 1 |  |
| 33. | Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», упражнения на усиление стоп. |  | 2 |  |
| 34. | Отработка упражнения «плие»: вступать и заканчивать упражнение в соответствии с музыкой. |  | 2 |  |
| 35. | Отработка упражнения «плие». |  | 2 |  |
| 36. | Изучение элементов эстрадного танца, упражнения, направленные на развитие музыкального слуха. | 1 | 1 |  |
| 37. | Упражнения, направленные на развитие музыкального слуха. |  | 2 |  |
| 38. | Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. |  | 2 |  |
| 39. | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 40. | Работа над танцем. Разводка танца по рисунку. |  | 2 |  |
| 41. | Портер, растяжка, движения по кругу. |  | 2 |  |
| 42. | Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку, работа в парах. |  | 2 |  |
| 43. | Комплекс упражненийнаправленный на укрепление,расслабление и улучшение эластичностимышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов. | 1 | 1 |  |
| 44. | Выполнение наклонов и прогибов, упражнение «мельница». |  | 2 |  |
| 45. | Работа над элементами танца, развитие коммуникабельности детей. |  | 2 |  |
| 46. | Разминка, упражнения на развитие внимательности. |  | 2 |  |
| 47. | Разминка, работа в парах, отработка элементов танца, упражнения по поднятию настроения. |  | 2 |  |
| 48. | Разминка, работа в парах, отработка элементов танца, упражнения по поднятию настроения. |  | 2 |  |
| 49. | Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны. |  | 2 |  |
| 50. | Чередование упражнений, изученных ранее под музыку, составление комбинаций. |  | 2 |  |
| 51. | Работа над танцем. Отработка движений. |  | 2 |  |
| 52. | Работа в линиях, по кругу, изучение вращения и понятия «точка». | 1 | 1 |  |
| 53. | Работа в линиях, по кругу, вращения. |  | 2 |  |
| 54. | Отработка элементов танца, упражнений на выворотность стоп. |  | 2 |  |
| 55. | Отработка упражнение присядка, вращение, комбинации смена позиций. |  | 2 |  |
| 56. | Отработка элементов танца, изучение выхода из – за кулисы. |  | 2 |  |
| 57. | Отработка элементов танца. |  | 2 |  |
| 58. | Разминка на полу, сказка-растяжка на полу. |  | 2 |  |
| 59. | Повторение разминок по кругу, на середине, упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. |  | 2 |  |
| 60. | Работа над постановкой. |  | 2 |  |
| 61. | Игры «Музыкальные стулья», «Часики», «Нитка-иголка». |  | 2 |  |
| 62. | Изучение и отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному и в паре. Прыжки. | 1 | 1 |  |
| 63. | Отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному и в паре. Прыжки. |  | 2 |  |
| 64. | Соскоки. Повороты в паре. | 1 | 1 |  |
| 65. | Соскоки с комбинированными вращениями, работа по позициям рук. | 1 | 1 |  |
| 66. | Соскоки с комбинированными вращениями, работа по позициям рук. |  | 2 |  |
| 67. | Партерная гимнастика с сочетанием движений на пресс и силу ног. |  | 2 |  |
| 68. | Отработка изученного, упражнения на развитие эмоциональности. |  | 2 |  |
| 69. | Работа над постановкой. |  | 2 |  |
| 70. | Творческие задания на созданиеиндивидуальных танцевальныхкомпозиций. |  | 2 |  |
| 71. | Выполнениемузыкально-ритмических, танцевальныхкомбинаций и разученных комплексовупражнений. |  | 2 |  |
| 72. | Промежуточный контроль. | 1 | 1 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе**

**«Студия танца «Оттепель»»**

**Возраст обучающихся:** 6-16 лет.

**Год обучения:** первый год обучения.

**Группа № 5.**

2022-2023 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы.**

**Цель программы:**  укрепление физического и психического здоровья, обучениеначальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры,формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

**Задачи:**

**обучающие:**

- обучить выполнению заданий по инструкции педагога;

- обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений;

- формировать навыки выполнения партерной гимнастики;

- учить позициям ног, рук, головы в классическом танце, и в танце джаз-модерн;

- учить простым прыжковым комбинациям;

-согласовывать движения с музыкой;

**развивающие:**

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса);

- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога;

- развить интерес к творчеству через изучение танцевальных этюдов;

- развить навыки самостоятельной и творческой деятельности;

- развивать умения координировать движения рук, ног, корпуса и головы.

**воспитательные:**

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и обучающимися коллектива;

- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к танцевальному номеру;

- воспитывать у детей интерес к танцевальному искусству.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (36 учебных недель). 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Длительность одного академического часа для детей 6-7 лет составляет 30 минут.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны

**знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- правила гигиены тела, тренировочной̆ одежды;

- начало и конец музыкального вступления;

- правила исполнения движений в паре;

- основные понятия и термины начальной хореографии.

**уметь:**

- правильно исполнять основные элементы упражнений;

- выразительно двигаться под музыку;

- реагировать на музыкальное вступление;

- слышать ритмический рисунок мелодии;

- правильно исполнять ритмические комбинации;

- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

- доводить начатое дело до конца.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Расстановка на места. Беседа о соблюдении техники безопасности.Правило поведения в танцевальном классе. Изучение разминки. | 1 | 1 |  |
| 2. | Изучение поклона. Повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). | 1 | 1 |  |
| 3. | Разминка на середине – добавление новых элементов, повороты туловища, изучение 6 и 1 позиций ног. | 1 | 1 |  |
| 4. | Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны. Изучение поклона по 5 позиции. | 1 | 1 |  |
| 5. | Разминка на середине: упражнение «аист», «лягушка», «самолет». Повторение изученного. | 1 | 1 |  |
| 6. | Разминка на середине, прыжки: с натянутыми носочками, поджатые. Изучение позиций рук. | 1 | 1 |  |
| 7. | Беседа на тему выражения эмоций.Развитие внимательности и ориентации в выполнении позиций. | 1 | 1 |  |
| 8. | Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, подскоки.Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем. | 1 | 1 |  |
| 9. | Знакомство с понятием «партерной гимнастики».Знакомство с элементами партерной гимнастики: «улитка», «якорь», «березка». Упражнения на выработку осанки. | 1 | 1 |  |
| 10. | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Игра «Вперед 4 шага».Перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно. | 1 | 1 |  |
| 11. | Перекрестное поднимание и опускание рук. Развитие ориентации. | 1 | 1 |  |
| 12. | Изучение правильного приседа для девочек и отдельно для мальчиков.Приседания с опорой и без опоры. | 1 | 1 |  |
| 13. | Повторение позиций рук, умение провожать движение руки головой, взглядом. |  | 2 |  |
| 14. | Упражнения на коврике: «кошечка - собачка», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упражнения «стрелочки-утюжки» разными ногами. |  | 2 |  |
| 15. | Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу. |  | 2 |  |
| 16. | Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу. |  | 2 |  |
| 17. | Работа над новой постановкой: отработка марша без рук, с руками. Работа над маршем с одной ноги в ритм музыки. |  | 2 |  |
| 18. | Работа над танцем. Разводка танца по рисунку. Отработка движений. |  | 2 |  |
| 19. | Партер: изучение элементов растяжки. | 1 | 1 |  |
| 20. | Повторение изученного, изучение элементов танца: «лодочка» и «поворот». | 1 | 1 |  |
| 21. | Выполнение упражнений по кругу, на месте, на середине. |  | 2 |  |
| 22. | Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений. | 1 | 1 |  |
| 23. | Продолжение изучения танца, беседа о концентрации внимания и соблюдения своих мест. | 1 | 1 |  |
| 24. | Партер: игровые движения, направленные на развитие эмоционального развития: «змея», «хвостик», «скоморох». |  | 2 |  |
| 25. | Партер: изучение новых элементов растяжки: «крокодил – бабочка», «вода – воздух- камень» | 1 | 1 |  |
| 26. | Разминка, повторение изученного материала. |  | 2 |  |
| 27. | Игра: «Хоровод», «Часики», «Я танцую». |  | 2 |  |
| 28. | Выполнение наклонов и прогибов, упражнение «мельница». |  | 2 |  |
| 29. | Разминка, игра для развития эмоциональности – «наши животные». |  | 2 |  |
| 30. | Упражнение присядка: позиция ног, выворотность коленей, удержание коленей, спины. | 1 | 1 |  |
| 31. | Разминка, изучение плие по позициям, комбинации перевода позиций. | 1 | 1 |  |
| 32. | Разминка, изучение плие по позициям, комбинации перевода позиций. | 1 | 1 |  |
| 33. | Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», упражнения на усиление стоп. |  | 2 |  |
| 34. | Отработка упражнения «плие»: вступать и заканчивать упражнение в соответствии с музыкой. |  | 2 |  |
| 35. | Отработка упражнения «плие». |  | 2 |  |
| 36. | Изучение элементов эстрадного танца, упражнения, направленные на развитие музыкального слуха. | 1 | 1 |  |
| 37. | Упражнения, направленные на развитие музыкального слуха. |  | 2 |  |
| 38. | Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. |  | 2 |  |
| 39. | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 40. | Работа над танцем. Разводка танца по рисунку. |  | 2 |  |
| 41. | Портер, растяжка, движения по кругу. |  | 2 |  |
| 42. | Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку, работа в парах. |  | 2 |  |
| 43. | Комплекс упражненийнаправленный на укрепление,расслабление и улучшение эластичностимышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов. | 1 | 1 |  |
| 44. | Выполнение наклонов и прогибов, упражнение «мельница». |  | 2 |  |
| 45. | Работа над элементами танца, развитие коммуникабельности детей. |  | 2 |  |
| 46. | Разминка, упражнения на развитие внимательности. |  | 2 |  |
| 47. | Разминка, работа в парах, отработка элементов танца, упражнения по поднятию настроения. |  | 2 |  |
| 48. | Разминка, работа в парах, отработка элементов танца, упражнения по поднятию настроения. |  | 2 |  |
| 49. | Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны. |  | 2 |  |
| 50. | Чередование упражнений, изученных ранее под музыку, составление комбинаций. |  | 2 |  |
| 51. | Работа над танцем. Отработка движений. |  | 2 |  |
| 52. | Работа в линиях, по кругу, изучение вращения и понятия «точка». | 1 | 1 |  |
| 53. | Работа в линиях, по кругу, вращения. |  | 2 |  |
| 54. | Отработка элементов танца, упражнений на выворотность стоп. |  | 2 |  |
| 55. | Отработка упражнение присядка, вращение, комбинации смена позиций. |  | 2 |  |
| 56. | Отработка элементов танца, изучение выхода из – за кулисы. |  | 2 |  |
| 57. | Отработка элементов танца. |  | 2 |  |
| 58. | Разминка на полу, сказка-растяжка на полу. |  | 2 |  |
| 59. | Повторение разминок по кругу, на середине, упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. |  | 2 |  |
| 60. | Работа над постановкой. |  | 2 |  |
| 61. | Игры «Музыкальные стулья», «Часики», «Нитка-иголка». |  | 2 |  |
| 62. | Изучение и отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному и в паре. Прыжки. | 1 | 1 |  |
| 63. | Отработка галопа с комбинированными шагами и притопом по одному и в паре. Прыжки. |  | 2 |  |
| 64. | Соскоки. Повороты в паре. | 1 | 1 |  |
| 65. | Соскоки с комбинированными вращениями, работа по позициям рук. | 1 | 1 |  |
| 66. | Соскоки с комбинированными вращениями, работа по позициям рук. |  | 2 |  |
| 67. | Партерная гимнастика с сочетанием движений на пресс и силу ног. |  | 2 |  |
| 68. | Отработка изученного, упражнения на развитие эмоциональности. |  | 2 |  |
| 69. | Работа над постановкой. |  | 2 |  |
| 70. | Творческие задания на созданиеиндивидуальных танцевальныхкомпозиций. |  | 2 |  |
| 71. | Выполнениемузыкально-ритмических, танцевальныхкомбинаций и разученных комплексовупражнений. |  | 2 |  |
| 72. | Промежуточный контроль. | 1 | 1 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе**

**студии танца «Оттепель»**

**Возраст обучающихся:** 6-16 лет.

**Год обучения:** второй год обучения.

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения обучающимися основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

**обучающие:**

- обучить основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;

- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

**развивающие:**

***-*** развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;

- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;

- развивать личность обучающегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;

- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.

**воспитательные:**

- воспитывать культуру общения обучающихся;

- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- воспитывать волевые качества обучающихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;

- воспитывать культуру здорового образа жизни;

- приобщать подрастающее поколение к ценностям мировой культуры и искусства;

- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в год - 144 часа.

**Ожидаемые результаты.**

Овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы. В результате освоения программного материала обучающиеся должны

**знать:**

- основные понятия и термины начальной хореографии;

- основные понятия и термины партерной гимнастики;

- названия танцевальных элементов и движений;

- давать характеристику музыкальному произведению.

**уметь:**

- выполнять простейшие ритмические рисунки;

- правильно исполнять основные элементы упражнений;

- реагировать на музыкальное вступление;

- слышать ритмический рисунок мелодии;

- правильно исполнять ритмические комбинации;

- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

- исполнять движения в парах, в группах;

- соблюдать правила поведения на сцене и за кулисами.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Знакомство с задачами второго года обучения. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 |  |
| 2 | Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений. | 1 | 1 |  |
| 3. | Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Правила выполнения упражнений. | 1 | 1 |  |
| 4. | Повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы. |  | 2 |  |
| 5. | Перемещение головы параллельно плечам в сторону. |  | 2 |  |
| 6. | Разогрев рук, прокачка рук, растяжка рук. |  | 2 |  |
| 7. | Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Вращение предплечьями. | 1 | 1 |  |
| 8. | «Мельница» плечевой сустав. |  | 2 |  |
| 9. | Элементы танцевальных движений «Качели». |  | 2 |  |
| 10. | Упражнения для корпуса: вращение грудной клетки. |  | 2 |  |
| 11. | Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Волны в сторону по точкам. | 1 | 1 |  |
| 12. | Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: равномерный̆ бег с захлёстом голени. | 1 | 1 |  |
| 13. | Бег с захлестом, с натянутым подъемом, с высоко поднятыми коленями, с прямыми ногами. |  | 2 |  |
| 14. | Выполнение упражнений по кругу, на месте, на середине. |  | 2 |  |
| 15. | Изучение новых элементовтанцевальных движений: легкие, равномерные, высокие прыжки. | 1 | 1 |  |
| 16. | Прыжок ноги врозь-ноги вместе. |  | 2 |  |
| 17. | Прыжки с согнутыми ногами в прямом положении. Вращение в паре на различных движениях. |  | 2 |  |
| 18. | Постановка корпуса: продолжениеработы над подтянутостью спины, постановкой головы. |  | 2 |  |
| 19. | Танцевальные рисунки. Танцевальные этюды наполу. |  | 2 |  |
| 20. | Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: перескоки с ноги на ногу. |  | 2 |  |
| 21. | Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Танцевальныеэтюды на полу. |  | 2 |  |
| 22. | Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы. |  | 2 |  |
| 23. | Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: простой танцевальный шаг. | 1 | 1 |  |
| 24. | Знакомство с новыми элементами танцевальных движений: приставной танцевальный шаг. Выполнение упражнений танцевальной азбуки. |  | 2 |  |
| 25. | Элементы танцевальных движений: шаги наполупальцах и пятках. |  | 2 |  |
| 26. | Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, подскоки. Танцевальные этюды. |  | 2 |  |
| 27. | Шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу. |  | 2 |  |
| 28. | Плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением. Танцевальные этюды. |  | 2 |  |
| 29. | Марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой. Повторение изученного. |  | 2 |  |
| 30. | Отработка новых элементов танца. |  | 2 |  |
| 31. | Отработка основных шагов классического танца – танцевальный бег. |  | 2 |  |
| 32. | Отработка основных шагов классического танца – шаг галоп, подскоки, танцевальный бег. Постановка танцевального номера. |  | 2 |  |
| 33. | Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой̆ головы. Стойка на лопатках. |  | 2 |  |
| 34. | «Мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки. | 1 | 1 |  |
| 35. | Танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии. Танцевальные этюды. |  | 2 |  |
| 36. | Освоение техники правильного приземления. | 1 | 1 |  |
| 37. | Выполнение упражнений танцевальной азбуки.Танцевальные этюды на полу. Работанад репертуаром. | 1 | 1 |  |
| 38. | Элементы танцевальных движений: притопы. |  | 2 |  |
| 39. | Элементы танцевальных движений: удары стопы в пол равномерно и по три. |  | 2 |  |
| 40. | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 41. | Партерная гимнастика. Выполнение тренировочных упражнений на полу. |  | 2 |  |
| 42. | Партерная гимнастика. Выполнение изученных элементов танцевальных движений. |  | 2 |  |
| 43. | Партерная гимнастика. Образные движения. Работа над репертуаром. | 1 | 1 |  |
| 44. | Упражнения на развитие выносливости, силы ног, гибкости позвоночника. |  | 2 |  |
| 45. | Упражнения нарастяжку: сидя на полу, лежа на спине, на животе.Упражнения наформирование мышечного корсета. |  | 2 |  |
| 46. | Упражнения, сидя наполу: вытягивание пальцев и подъёмов ног,поочередное и одновременное сокращение стоп. | 1 | 1 |  |
| 47. | Упражнения, сидя наполу: наклоны корпусак ноге, попеременно встороны и вперед (ногивытянуты).Положениеног «стопа к стопе» - наклоны вперед. |  | 2 |  |
| 48. | Упражнения на натянутость ног. Танцевальные связки. |  | 2 |  |
| 49. | Выполнение изученных упражнение партерной гимнастики на растяжку и гибкость. Танцевальные этюды. |  | 2 |  |
| 50. | Партерная гимнастика. Правила выполнения упражнений. Последовательность. |  | 2 |  |
| 51. | Упражнение присядка: позиция ног, выворотность коленей, удержание коленей, спины. |  | 2 |  |
| 52. | Упражнения на растягивание позвоночника. |  | 2 |  |
| 53. | Упражнения на развитие гибкости. |  | 2 |  |
| 54. | Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», упражнения на усиление стоп. |  | 2 |  |
| 55. | Партерная гимнастика. Выполнение тренировочных упражнений на полу. |  | 2 |  |
| 56. | Отработка элементов классического танца. |  | 2 |  |
| 57. | Координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений. |  | 2 |  |
| 58. | Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку, работа в парах. |  | 2 |  |
| 59. | Элементы русского танца ихарактерные чертыисполнения. |  | 2 |  |
| 60. | Танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной |  | 2 |  |
| 61. | «Ковырялочка». |  | 2 |  |
| 62. | «Моталочка». |  | 2 |  |
| 63. | «Гармошка». |  | 2 |  |
| 64. | Комбинации русского народного танца «Плясовая». |  | 2 |  |
| 65. | Хоровод. Танцевальный рисунок хороводов. | 1 | 1 |  |
| 66. | Хоровод. Танцевальный рисунок хороводов. |  | 2 |  |
| 67. | Отработка элементов классического танца. | 1 | 1 |  |
| 68. | Изучение движений танцевального номера. | 1 | 1 |  |
| 69. | Отработка движений танцевального номера. | 1 | 1 |  |
| 70. | Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок. |  | 2 |  |
| 71. | Репетиция в костюмах. Концертная программа. |  | 2 |  |
| 72. | Итоговый контроль. |  | 2 |  |

