

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)**

Хореографическая студия «Grata dance»

направленность - художественная
срок реализации программы – 8 лет

Разработана
педагогом дополнительного образования
Ситниковой Ю.Е.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа хореографической студии «Grata dance» направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся. Программа расширяет знания обучающихся в области современной танцевальной культуры, приобщает детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, развивает артистические способности, творческую активность, социальный, интеллектуальный, нравственный уровень обучающихся.

Культурный уровень детей зависит не только от культурного уровня семьи, но и от культурного уровня школьной среды. Поэтому очень важно создавать в школе такие условия, в которых бы формировались, возникали и реализовывались культурные потребности школьников. Очень важной потребностью, способной сформировать культурный уровень, является потребность в выстраивании диалогических отношений, на основании которых развиваются и совершенствуются коммуникативные способности обучающихся. Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия.

Предлагаемая программа хореографической студии «Grata dance» помогает реализовать следующую **цель**: формирование духовно-нравственной личности ребёнка средствами хореографического искусства.

Реализация этой цели предусматривает решение следующих **задач**:

- развить психические и физические качества детей (воображение, память, внимание, музыкальность, пластичность, гибкость мышц, координацию и свободу движений, образное мышление);
- выявить и развить творческие способности каждого ребёнка;
- осуществить психофизическое оздоровление психологической коррекции и адаптации детей в процессе различных видов хореографической деятельности;
- создать благоприятные условия для социализации и самореализации личности участника коллектива;
- способствовать творческому самовыражению через хореографическое творчество;
- формировать устойчивый интерес к хореографии, ориентацию на выбор приоритетов будущей профессии;
- организовать досуговое общение на основе интереса к данному виду творчества;
- ознакомить детей с шедеврами танцевальной культуры.

Форма объединения - студия.

Категория обучающихся - 7-18 лет.

Срок реализации программы – 8 лет.

Уровень программы – стартовый.

Отличительной особенностью данной программы является ее направленность на более ранний возраст обучающихся и доступностью и преемственностью теоретического и

практического материала в соответствии с уровнем образования детей. В хореографическую студию «Grata dance» принимаются все дети, поступившие в МОУ «Гимназия иностранных языков» в первый класс. Переходя во второй класс, чтобы попасть в хореографическую студию, необходимо иметь средний показаний теста базовых умений и навыков и отсутствие медицинских противопоказаний. Далее учащиеся могут посещать хореографическую студию до 11 класса.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Grata dance» предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам подгруппа или индивидуально.

Максимально раскрыть творческий и интеллектуальный потенциал обучающихся, развить их эмоциональное восприятие позволяет многообразие форм занятий: практические занятия, постановочная работа, теоретическое занятие, концертная деятельность, беседа, мастер - класс; творческая лаборатория, индивидуальное занятие, танцевальные игры, викторины, конкурсы, соревнования, праздники, просмотр профессиональных и самодеятельных коллективов в записи, участие в обсуждении после концертных выступлений.

Иногда эти занятия носят комбинированный характер, что позволяет чередовать виды деятельности обучающихся. Теоретические занятия предполагают ознакомление обучающихся с историей танцевальной культуры, основными понятиями хореографической терминологии, основа знаний о танцевальных жанрах.

Основная форма занятия - групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а также творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Программа студии реализуется с помощью хореографических технологий и педтехнологий, позволяющих воспитывать и развивать навыки творческой работы, умение фиксировать и обобщать изучаемые и исследуемые материалы:

- технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технологии групповой деятельности);
- технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся (игровые технологии);
- исследовательские технологии;
- проектные технологии;
- ИКТ;
- технология портфолио;
- технология КТД Иванова;
- здоровьесберегающие технологии.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы обучающиеся будут

знать

- основные направления хореографического искусства, их стиль и технику исполнения;
- специфику хореографического языка;
- средства танцевальной выразительности;
- художественные традиции своего народа, различные виды музыкально-творческой деятельности;
- историю, технику и стиль исполнения танцев народов мира по программе «Британская линия»;

уметь

- исполнять танцевальные номера, танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях;

- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;
- исполнять хореографические композиции в различных жанрах танцевальных направлений и стилей (классический танец, народный, эстрадный, современный);
- эмоционально воспринимать и оценивать танец, размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах, высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- анализировать, исследовать, находить новые решения в творчестве.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Grata dance» - выступление коллектива на общегимназических мероприятиях, участие в конкурсах, смотрах, фестивалях разного уровня.

Тематическое планирование

Год обучения – 1

Всего часов – 99

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них на индивидуальные занятия |
|-------|---|-------------|----------------------------------|
| 1 | Азбука хореографии | 39 | 13 |
| 2 | Партерная гимнастика | 16 | 4 |
| 3 | Теория. Видео-урок | 3 | |
| 4 | Постановочная работа, концертная деятельность | 41 | 15 |

Тематическое планирование

Год обучения – 2

Всего часов - 102

| | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них на индивидуальные занятия |
|---|--|-------------|----------------------------------|
| 1 | Экзерсис на середине | 18 | 6 |
| 2 | Партерная гимнастика | 15 | 4 |
| 3 | Основы акробатики | 15 | 5 |
| 4 | «БРИЛ» - изучение хореографической культуры народов мира по программе «Британская линия» | 7 | 2 |
| 5 | Теория. Видео-урок | 3 | |
| 6 | Постановочная работа, концертная деятельность | 44 | 17 |

Тематическое планирование

Год обучения – 3

Всего часов – 102

| | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них на индивидуальные занятия |
|---|---------------------------------------|-------------|----------------------------------|
| 1 | Экзерсис на середине класса и у палки | 18 | 6 |
| 2 | Партерная гимнастика | 15 | 4 |
| 3 | Основы акробатики | 15 | 5 |

| | | | |
|---|--|----|----|
| 4 | «БРИЛ» - изучение хореографической культуры народов мира по программе «Британская линия» | 7 | 2 |
| 5 | Теория. Видео-урок | 3 | |
| 6 | Постановочная работа, концертная деятельность | 44 | 17 |

**Тематическое планирование
Год обучения – 4**

Всего часов – 132

| | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них на индивидуальные занятия |
|---|--|--------------------|---|
| 1 | Экзерсис на середине и у палки | 33 | 10 |
| 2 | Основы акробатики | 15 | 5 |
| 3 | «БРИЛ» - изучение хореографической культуры народов мира по программе «Британская линия» | 7 | 2 |
| 4 | Теория. Видео-урок | 3 | |
| 5 | Постановочная работа, концертная деятельность | 44 | 17 |

**Тематическое планирование
Год обучения – 5**

Всего часов – 136

| | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них на индивидуальные занятия |
|---|--|--------------------|---|
| 1 | Основы элементов современного танца | 38 | 10 |
| 2 | Основы акробатики | 20 | 5 |
| 3 | «БРИЛ» - изучение хореографической культуры народов мира по программе «Британская линия» | 7 | 2 |
| 4 | Теория. Видео-урок | 3 | |
| 5 | Постановочная работа, концертная деятельность | 68 | 17 |

**Тематическое планирование
Год обучения – 6**

Всего часов – 136

| | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них на индивидуальные занятия |
|---|---|--------------------|---|
| 1 | Основы элементов современного танца | 38 | 10 |
| 2 | Основы акробатики | 20 | 5 |
| 3 | «БРИЛ» - изучение хореографической культуры народов мира по программе | 7 | 2 |

| | | | |
|---|---|----|----|
| | «Британская линия» | | |
| 4 | Теория. Видео-урок | 3 | |
| 5 | Постановочная работа, концертная деятельность | 68 | 17 |

**Тематическое планирование
Год обучения –7**

Всего часов – 136

| | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них на индивидуальные занятия |
|---|--|--------------------|---|
| 1 | Основы аэробики | 38 | 10 |
| 2 | Основы акробатики | 20 | 5 |
| 3 | «БРИЛ» - изучение хореографической культуры народов мира по программе «Британская линия» | 7 | 2 |
| 4 | Теория. Видео-урок | 3 | |
| 5 | Постановочная работа, концертная деятельность | 68 | 17 |

**Тематическое планирование
Год обучения – 8**

Всего часов – 102

| | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них на индивидуальные занятия |
|---|---|--------------------|---|
| 1 | Основы классического вальса | 16 | 5 |
| 2 | Фигурный вальс | 23 | 8 |
| 3 | Венский вальс | 22 | 7 |
| 4 | Постановочная работа, концертная деятельность | 42 | 14 |

**Содержание
Год обучения – 1**

Азбука хореографии.

Что такое хореография в 1 классе. Правила безопасности на уроках хореографии. Танцевальное приветствие - поклон. Постановка корпуса, апломб. Танцевальные шаги (с полупальца, с высоким подъёмом колена, приставные шаги, шаг с приседанием, с притопом, тройной шаг). Танцевальные беги: подскоки, поскоки, галоп. Выполнение построений и перестроений по звуковым и зрительным сигналам. Ознакомление с характером музыкального произведения, упражнения на передачу в движении темповых и динамических изменений в музыке. Определение акцента метрической пульсации. Смена движения по смене частей музыки. Понятие пантомима. Отражение игровых и песенных образов и инсценирование песен. Знакомство с танцевальными жанрами (полька, пляска, хоровод). Прыжковые комбинации. «Мячики» на середине зала, в паре, в продвижении. Трамплинные прыжки. Разножка. Поджатый прыжок. «Лягушка» Комбинированный прыжок. Исполнение танцевальных прыжков в форме игры. Kross: «колесо» вправо, влево. Упражнения на ориентацию в пространстве. Синхронность. Параллельность. Изучение позиций ног: 1,2,3,6 Изучение позиций рук. Подготовительная, 1,2,3. Упражнения для рук (подъём, опускание, сгибание в локтевом суставе). Элементы классического танца. Releve по IV, I, II п.н.

Знакомство с понятием о рабочей и опорной ноге, с понятием о «шаг» на 45°, 90°, 180°. Проходка вперед с броском ноги на 90° Проходка вперед с выводом ноги в положение «свечка». Изучение вращений. Понятие «точка» в хореографии. Умение держать «точку». Выполнение поворотов по ориентирам с указанием стороны. Выполнение вращения по диагонали подскоками, шагами (шене). Demi и grand plie (по расширенной II позиции ног). Перекаты с ноги на ногу.

Партерная гимнастика.

упражнения для стопы, растяжка ног- махи вперед, в сторону, одновременные махи, rond (круговые движения) каждой ногой, двумя ногами вместе. Упражнения для пресса «самолетик», для мышц спины «качелька», для позвоночника «корзиночка», «березка» - стойка на лопатках, кувырок, «березка» с переходом через кувырок в полушпагат.

Теория. Видео-урок.

Знакомство с репертуаром детских образцовых коллективов России.- «Экситон»- «Заводные игрушки», «Экситон»- танец поворот «Вкусно», «Экситон»- «Танец с подушками».

Постановочная работа.

Танцевальные комбинации. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Сольные партии. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Методика работы над танцевальным номером. Практическое овладение элементами танцевального номера. Корректировка исполнения танцевального номера. Специфика проведения генеральных репетиций Концертная деятельность. Анализ выступления. Разбор сольных партий. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Выполнения заданий на свободную импровизацию актёра. Выполнение игровых двигательных упражнений с предметами.

Год обучения – 2

Экзерсис на середине зала.

Что такое хореография во 2 классе. Правила безопасности на уроках хореографии. Позиции рук, ног. Проходка вперед с броском ноги на 90° вперед, с выводом ноги в положение «свечка», с броском ноги на 90° вперед, в сторону, назад. Releve - подъем на полупальцы по IV п.н. Demi и grand plie по I, II, III, п.н. Battement ten dus по I п.н. Battement ten dus jete по I п.н. Grand battement ten dus jete по I п.н. Allegro – прыжковые комбинации: трамплинные прыжки, поджатые, sote по I п.н., разножка, «Лягушка», комбинированный прыжок. Вращения лицом к зеркалу, по диагонали: шене, бегунец.

Партерная гимнастика.

Упражнения для стопы, упражнения для силы ног, для растяжки мышц ног. Махи ногами, перекаты с ноги на ногу. Упражнения для пояса нижних конечностей. Упражнения для мышц спины, пресса. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, выполнение упражнений для развития плавности и мягкости движений, на синхронность и координацию движений, используя танцевальные упражнения.

Основы акробатики.

Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом). Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Кувырок вперед и назад, с выходом в полушпагат. Колесо на одной руке, с резким отрывом рук от пол. Подготовка к маховому колесу. Подготовка к рондату – вальсет. Рондат. Акробатические упражнения в соединении с элементами хореографии. «Мост» с положения лёжа на спине, с положения стоя на коленях, с положения стоя.

«БРИЛ».

Изучение хореографической культуры народов мира по программе «Британская линия». Английский народный танец. Знакомство с народным танцем. Изучение, закрепление материала и техники исполнения.

Теория. Видео-урок.

«Планета»- танец «Оригами», «Каприз»- танец «Морячка» «Экситон»- танец «Страсти по Чуковскому».

Постановочная работа.

Танцевальные комбинации. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Сольные партии. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Методика работы над танцевальным номером. Практическое овладение элементами танцевального номера. Корректировка исполнения танцевального номера. Специфика проведения генеральных репетиций Концертная деятельность. Анализ выступления. Разбор сольных партий. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Выполнения заданий на свободную импровизацию актёра. Выполнение игровых двигательных упражнений с предметами. Отработка ранее изученного репертуарного материала. Генеральная репетиция ранее изученного репертуарного материала.

Год обучения – 3

Экзерсис на середине класса и у палки.

Что такое хореография во 3 классе. Правила безопасности на уроках хореографии. Позиции рук, ног. Проходка вперёд с броском ноги на 90° вперёд, в сторону, назад, с выводом ноги в положение «свечка». Проходка вперёд с броском ноги на 90° с туром. Скользящим шагом с rond опорной ноги на 180°. Releve - подъем на полупальцы по I, II, V п.н. Demi и grand plie по I, II, V п.н. Battement ten dus по V п.н. Battement ten dus jete по V п.н. Grand battement ten dus jete по V п.н. Allegro – прыжковые комбинации: трамплинные прыжки, поджатые, sote по I, II, V п.н., разножка, комбинированный прыжок, chose. Вращения лицом к зеркалу, по диагонали: шене, бегунец, акцентированные.

Партерная гимнастика.

упражнения для стопы, голеностопа, упражнения для силы ног, для растяжки мышц ног. Махи ногами, перекаты с ноги на ногу. Упражнения ног. Упражнения для мышц спины, пресса. Упражнения для пояса нижних конечностей. Упражнения для рук, для развития плавности и мягкости движений.

Основы акробатики.

Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом). Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках с выходом на четыре точки опоры. Группировка. «Мост» с положения лёжа на спине, с положения стоя на коленях, «мост» из положения стоя с выводом ноги в «свечку». Колесо на локтях с выхода на колено. Подготовка к маховому колесу. Рондат. Подготовка к перевороту, переворот с выходом в «мост», шаговый переворот с выходом на одну ногу. Кувырок прыжком, кувырок вперёд из стойки на руках, кувырок с выходом в «свечку».

«БРИЛ».

Изучение хореографической культуры народов мира по программе «Британская линия». Валлийский народный танец. Знакомство с народным танцем. Изучение, закрепление материала и техники исполнения.

Теория. Видео-урок.

«Экситон»- танец «Ромашковый ёжик», «Антрес»- танец «Подружки -квакушки», «Колибри»- танец «Звёздная страна».

Постановочная работа.

Танцевальные комбинации. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Сольные партии. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Методика работы над танцевальным номером. Практическое овладение элементами танцевального номера. Корректировка исполнения танцевального номера. Специфика проведения генеральных репетиций Концертная деятельность. Анализ выступления. Разбор сольных партий. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Выполнения заданий на свободную импровизацию актёра. Выполнение игровых

двигательных упражнений с предметами. Отработка ранее изученного репертуарного материала. Генеральная репетиция ранее изученного репертуарного материала.

Год обучения – 4

Экзерсис на середине класса у палки.

Введение. Что такое хореография в 4 классе. Правила безопасности на уроках хореографии. Demi- и grand plie по I, II, v п.н. battement ten dus, по V п.н., battement ten dus jete по V п.н., passé par terre по i п.н., preparation для rond de jambe par terre, rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, rond de jambe par terre в первой раскладке en dedans, III и V формы port de bras с растяжкой ног. Battement releve lend на 90⁰ по I п.н. Grand battement ten dus jete по V п.н. Растяжка с ногой на палке - demi plie, port de bras. Demi- и grand plie с наклоном корпуса и поднятием на полупальцы, battement ten dus pour le pled в сторону по V п.н. Battement ten dus jete pique по V п.н. Rond de jambe par terre и grand rond de jambe par terre. battement releve lend на 90⁰ из V п.н. Grand battement ten dus jete pointe

Основы акробатики.

Колесо на локтях с выхода на колено. Подготовка к маховому колесу. Рондат. Кувырок прыжком, кувырок вперёд из стойки на руках, кувырок с выходом в «свечку». Партерный прыжок - техника исполнения. Умение приземления на подъём стопы. Партерный прыжок- зависание, шпагат в воздухе. Подготовка к перевороту назад. прыжок на одной ноге в положении «мост», переворот назад с положения «мост» на локтях, переворот назад с выходом на ноги.

«БРИЛ»

Изучение хореографической культуры народов мира по программе «Британская линия». Ирландский народный танец. Знакомство с народным танцем. Изучение, закрепление материала и техники исполнения.

Теория. Видео-урок.

Знакомство с репертуаром ансамблем песни и танца им. В.С. Локтева, танец «Детство - это мы», «Дива»- танец «Вообразули», «Стиль»- «Во время дождичка в четверг».

Постановочная работа.

Танцевальные комбинации. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Сольные партии. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Методика работы над танцевальным номером. Практическое овладение элементами танцевального номера. Корректировка исполнения танцевального номера. Специфика проведения генеральных репетиций Концертная деятельность. Анализ выступления. Разбор сольных партий. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Выполнения заданий на свободную импровизацию актёра. Выполнение игровых двигательных упражнений с предметами. Отработка ранее изученного репертуарного материала. Генеральная репетиция ранее изученного репертуарного материала.

Год обучения – 5

Основы элементов современного танца.

Введение. Что такое хореография в 5 классе. Правила безопасности на уроках хореографии. Новые стили и направления танца. Ознакомление. Знакомство с движениями на основе новых стилей и направлений. Изучение особенностей модерн- джаза. Понятие полиценрия. Игровые этюды на полиритмию. Позиции рук -press position 1,2,3, Jerk position. Положения: jazz hand, невыворотные позиции ног: 1,2,3,4. Положение Prance- для развития подвижности стопы. Знакомство с импровизацией. Составление этюдов. Пантомимные движения. Джаз. Kick (пинок), flat back, side stretch, deep body bend. Растяжка с ногой на палке - demi plie, port de bras, с выходом в положение «флажок» и attitude. Проходка вперёд с броском ноги на 90⁰ с двойным туром, скользящим шагом с rond опорной ноги на 180⁰, скользящим шагом с выводом ноги на passé и откидыванием корпуса. Понятие изоляции. Изолированные центры и ареалы центров. Положение коллапса во время изоляции. Свинговые

раскачивания. Вращения- Corscrew повороты, en dehors, en tournant по кругу. Allegro. Grand jete., grand echarpe. Перекидной прыжок с выходом на одну ногу.

Основы акробатики.

Подготовка к перевороту, переворот с выходом в «мост», шаговый переворот с выходом на одну ногу. Подготовка к перевороту назад. прыжок на одной ноге в положении «мост», переворот назад с положения «мост» на локтях, переворот назад с выходом на ноги. Колесо на локтях с выхода на колено. Подготовка к маховому колесу. Рондат. Партерный прыжок - техника исполнения. Умение приземления на подъём стопы. Партерный прыжок-зависание, шпагат в воздухе. Выход на четвереньки со стойки на лопатках «берёзка». «Волна» с положения на коленях. Техника плавного приземления. «Рыбка» - выход со стойки на лопатках на грудную клетку техникой приземления «волна».

«БРИЛ».

Изучение хореографической культуры народов мира по программе «Британская линия». Русский народный танец. Знакомство с народным танцем. Изучение, закрепление материала и техники исполнения.

Теория. Видео-урок.

Знакомство с репертуаром детских образцовых коллективов России - « Strekozza»- танец «В снежном замке», «Радость»- танец «Россия вечная», «Стиль»- танец «Вариация в 24 руки».

Постановочная работа.

Танцевальные комбинации. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Сольные партии. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Методика работы над танцевальным номером. Практическое овладение элементами танцевального номера. Корректировка исполнения танцевального номера. Специфика проведения генеральных репетиций Концертная деятельность. Анализ выступления. Разбор сольных партий. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Выполнения заданий на свободную импровизацию актёра. Выполнение игровых двигательных упражнений с предметами. Отработка ранее изученного репертуарного материала. Генеральная репетиция ранее изученного репертуарного материала.

Год обучения – 6

Основы элементов современного танца.

Введение. Что такое хореография в 6 классе. Правила безопасности на уроках хореографии. Изолированные центры и ареалы центров. Положение коллапса во время изоляции. Свинговые раскачивания. Kick (пинок), flat back, side stretch, deep body bend. Шаги примитива: flat step, camel walk, latin walk. Шаги в мюзикл -комеди-джаз манере, связующие и вспомогательные шаги pas shasse, glissade, pas de bourree, degage. Знакомство с contemporary dance. Освоение техники и стиля исполнения Contemporary dance. Знакомство со стилизацией. Освоение техники и стиля исполнения стилизация. Знакомство с модерном. Освоение техники и стиля исполнения модерн. Работа с пространством, с партнёром, с предметом. Неоклассические прыжки. Прыжковые комбинации в нео- классики: сочетание шагов, прыжков, вращений в единой комбинации. Трансформированные нео- классические прыжки.

Основы акробатики.

Подготовка к переворотам вперёд и назад, переворот с выходом в «мост», шаговый переворот с выходом на одну ногу. Выход на четвереньки из стойки на лопатках «берёзка». «Волна» с положения на коленях. Техника плавного приземления. «Рыбка» - выход со стойки на лопатках на грудную клетку техникой приземления «волна». Техника приземления с колена в сторону на плечо. Из положения на коленях, выход в шпагат в воздухе с опорой на плечо. Выход из положения сидя на корточках через перекаат назад в положение стоя. Шпагат в воздухе с опорой на плечо. Партерный прыжок - техника исполнения. Умение приземления на подъём стопы. Партерный прыжок- зависание, шпагат в воздухе. Кувырок прыжком, кувырок вперёд из стойки на руках, кувырок с выходом в «свечку».

«БРИЛ»

Изучение хореографической культуры народов мира по программе «Британская линия». Коми народный танец. Знакомство с народным танцем. Изучение, закрепление материала и техники исполнения.

Теория. Видео-урок.

Знакомство с репертуаром детских образцовых коллективов г. Ухты - «Ёлочка» - танец «Юла», «Контрасты» - танец «Ожидание», «Фейерверк»- танец «Аэропорты»,

Постановочная работа.

Танцевальные комбинации. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Сольные партии. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Методика работы над танцевальным номером. Практическое овладение элементами танцевального номера. Корректировка исполнения танцевального номера. Специфика проведения генеральных репетиций Концертная деятельность. Анализ выступления. Разбор сольных партий. Составление пантомимных этюдов. Творческая лаборатория. Самостоятельное составление и демонстрирование комбинаций с учетом индивидуальных особенностей Отработка ранее изученного репертуарного материала. Генеральная репетиция ранее изученного репертуарного материала.

Год обучения – 7

Основы аэробики.

Введение. Что такое хореография в 7 классе. Правила безопасности на уроках хореографии. Ознакомление с классической аэробикой: история, музыкальная грамота, запрещенные движения. Разучивание базовых шагов, их модификации: марш (March), Step touch, Open step. Скрестные шаги. (Grip wine): V - step , W - step , A - step, side to side. Шаги подъемы. Подъемы прямых ног. Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук. Простые комбинации со сменой шагов в сочетании с движениями рук, головы. Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки со скакалкой, ходьба, легкий бег, подскоки. Силовой блок: упражнения для ног и пояса нижних конечностей. Приседания, выпады, отведения, упражнения для ног и пояса нижних конечностей. Махи ногами, ходьба выпадами, перекаты. Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц спины и ягодиц. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Их соединения с руками. Подскоки (skips). Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Выполнение связок из разновидностей бега, подскоков, подъемов. Подъемы колена (knee- up). Соединение с jumping djek. Захлест (leg curl. Поочередное, многократное выполнение захлеста. Выпад (lunch) Выпады вперед, в сторону. Соединения в связке. Мах (kick). Махи вперед, в стороны с подскоком. Статический стретчинг Удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек. Динамический стретчинг. Плавный и резкий переход из одной позы в другую. Предварительный, глубокий, активный стретчинг. Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы. Элементы гибкости и их вариации. Полушпагаты, шпагаты.

Основы акробатики.

Подготовка к перевороту, переворот с выходом в «мост», шаговый переворот. «Волна» с положения на коленях. Техника плавного приземления. «Рыбка» - выход со стойки на лопатках на грудную клетку техникой приземления «волна». Техника приземления с колена в сторону на плечо. Из положения на коленях, выход в шпагат в воздухе с опорой на плечо. Выход из положения сидя на корточках через перекаат назад в положение стоя. Партерный прыжок - техника исполнения. Умение приземления на подъем стопы. Партерный прыжок-зависание, шпагат в воздухе. Курбет в равновесие, в шпагат, с пируэтом.

Теория. Видео-урок.

Знакомство с репертуаром детских образцовых коллективов России- «Годес»- танец «Музей восковых фигур», «Экситон»- танец «Не отрекаются любя», «Берёзка»- «Лето».

«БРИЛ»

Изучение хореографической культуры народов мира по программе «Британская линия». Немецкий народный танец. Знакомство с народным танцем. Изучение, закрепление материала и техники исполнения.

Постановочная работа.

Танцевальные комбинации. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Сольные партии. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Методика работы над танцевальным номером. Практическое овладение элементами танцевального номера. Корректировка исполнения танцевального номера. Специфика проведения генеральных репетиций Концертная деятельность. Анализ выступления. Разбор сольных партий. Составление пантомимных этюдов. Творческая лаборатория. Самостоятельное составление и демонстрирование комбинаций с учетом индивидуальных особенностей Отработка ранее изученного репертуарного материала. Генеральная репетиция ранее изученного репертуарного материала.

Год обучения – 8

Основы классического вальса.

Введение. Что такое хореография в старших классах. Правила безопасности на уроках хореографии. Ознакомление с классическим вальсом: история, музыкальная грамота, запрещенные движения. Разучивание базовых шагов, их модификации: марш, приставной шаг в сторону, открытый шаг. Скрестные шаги. V - step, W - step, A - step, side to side. Шаги подъемы. Подъемы прямых ног. Простые комбинации (по 4 восьмерки) из освоенных шагов в сочетании с движениями рук. Комбинации со сменой шагов в сочетании с движениями рук, головы. Знакомство с бальными танцами от эпохи средневековья до наших дней. Изучение размера 3/4, 6/8. Умение воспроизводить на шагах и хлопках ритмический рисунок вальса. Изучение понятия дуэт в танце. Партнер и партнерша. Разучивание танца в паре. Простейшие фигуры в вальсе.

Фигурный вальс.

Основной шаг. Маленький квадрат по одному. Балансе. Маленький квадрат в парах. Большой квадрат по одному. Большой квадрат в парах. Маленький и большой квадрат - сочетание в комбинации. Закрытые перемены вперед и назад. Правый поворот по одному. Правый поворот в парах. Правый поворот вальса по линии танца. Разучивание вариаций в парах. Отработка вариаций в парах. Закрепление изученного материала.

Венский вальс.

Музыкальный размер 3/4. Правая перемена вальса в паре. Вальсовая дорожка. Левая перемена вальса в паре. Балансе. Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону на середине зала. Комбинация балансе с поворотом вальса в сторону в паре по кругу. Манера исполнения, характер. Променад. Поворот под рукой. Вальсовая дорожка. Отработка вариаций в парах. Репетиционная работа. Отработка танца на сценической площадке.

Постановочная работа.

Танцевальные комбинации. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Сольные партии. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Методика работы над танцевальным номером. Практическое овладение элементами танцевального номера. Корректировка исполнения танцевального номера. Специфика проведения генеральных репетиций Концертная деятельность. Анализ выступления. Разбор сольных партий. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Выполнения заданий на свободную импровизацию актёра. Выполнение игровых двигательных упражнений с предметами. Составление пантомимных этюдов. Творческая лаборатория. Самостоятельное составление и демонстрирование комбинаций с учетом

индивидуальных особенностей Отработка ранее изученного репертуарного материала. Генеральная репетиция ранее изученного репертуарного материала.

Постановочная работа. Танцевальные комбинации. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Сольные партии. Разучивание. Закрепление. Отработка. Совершенствование. Методика работы над танцевальным номером. Практическое овладение элементами танцевального номера. Концертная деятельность. Анализ выступления. Самоанализ деятельности за учебный период.

Методическое обеспечение

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца СПб.: Лань. Учебники для вузов. Специальная литература, 2006.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996 .
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 6-е изд. — СПб.: Лань, 2000.
5. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем М.: Театралес, 2004.
6. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. Учебное пособие для вузов искусств и культуры. /Г.П Гусев.-М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2003.
7. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗов./ Под редакцией О.Е. Лебедева. – М.:ГИЦ «ВЛАДОС», 2003.
8. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 2005.
9. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие./ И.В. Лифиц.- М.: АСАДАМА2009.
10. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
11. Пасютинский. В.М Волшебный мир танца. Книга для обучающихся./ В.М. Пасютинский.- М.: Просвещения, 1995.
12. Пинаева Е.А. новые детские диско – танцы. Учебно – методическое пособие./ Е.А. Пинаева.-М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
13. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
14. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
15. Морозова Н. Н., Леонова И. Н. «Учимся петь и танцевать по-финно-угорски», - Сыктывкар, 2007.
16. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.