

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
к дополнительной общеразвивающей программе «Хореография»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Партерная гимнастика	20	4	16	Годовой зачет
	1.1. Упражнения для разминки	4	1	3	
	1.2. Комплексы упражнений партерной гимнастики	16	1	13	
2	Ритмика и танец	20	4	16	Годовой зачет
	2.1. Движение и музыкально-ритмическое развитие	12	2	10	
	2.2. Развитие выразительности движения	8	2	6	
3	Классический танец	20	4	16	Годовой зачет
	3.1. Дисциплина классический танец	4	4	-	
	3.2. Практические занятия	16	-	16	
4	Эстрадно-спортивный танец	20	4	16	Годовой зачет
	4.1. Эстрадно-спортивная техника	12	2	10	
	4.2. Общая и специальная физическая подготовка	8	2	6	
5	Постановка танцев и репетиции	48	4	44	Отчетный концерт
	5.1. Постановка танцев	12	2	10	
	5.2. Репетиции	36	2	44	
6	Концертная деятельность	7	-	7	
7	Основы техники безопасности	9	2	7	
Всего:		144	22	122	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА **дополнительной общеразвивающей программы «Хореография»:**

Раздел 1. Партерная гимнастика. Занятия по учебному предмету «Партерная гимнастика» способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, которые составляют так называемую профессиональную пригодность. Они развивают чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения классического, народно-характерного и современного танца.

Тема 1.1. Упражнения для разминки

Теория: понятие «партерная гимнастика», задачи упражнений для разминки, объяснение техники выполнения, правильное и неправильное исполнение.

Практика:

- Разновидности ходьбы, марша в пространственных перестроениях: бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом» и т.д. Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны.
- Общеразвивающие упражнения: упражнения, развивающие гибкость шеи, эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого и лучезапястного сустава, подвижность позвоночника. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов, эластичность мышц стопы.
- Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела: напряжение и расслабление мышц: шеи, рук, ног, всего корпуса. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Тема 1.2. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Теория: понятие «комплекс упражнений партерной гимнастики», задачи и функции упражнений для каждой группы мышц, объяснение техники выполнения, правильное и неправильное исполнение.

Практика:

- Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: в положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног; упражнение «складка».
- Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава: в положении лежа на спине: напряжение и

расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу. В положении сидя: упражнение «велосипед».

- Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра: в положении сидя: наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола; упражнение «лягушка»; то же с наклоном корпуса вперед; подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе.
- Упражнение для развития танцевального шага: в положении лежа на животе: упражнение «лягушка»; в положении лежа на спине: подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу; растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180°; в положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; виды «шпагатов» — продольный, поперечный.
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем ног; подъем корпуса в положение сидя, в положение «складка»; в положении сидя: упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх, раскрытие и перекрещивание ног над полом.
- Упражнения на развитие гибкости позвоночника: в положении лежа на спине: прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; упражнения «березка», «мостик»; в положении лежа на животе: упражнения «лодочка», «качалка», «рыбка».
- Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья: в положении лежа на животе: подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола; в положении сидя: подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса.
- Комплексы упражнений партерной гимнастики: комплексы упражнений, построенные на пройденных упражнениях.

Раздел 2. Ритмика и танец. Дисциплина «Ритмика и танец» является одной из первых ступеней в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально двигательный образ.

Тема 2.1. Движение и музыкально-ритмическое развитие

Теория: беседа о содержании и основных задачах учебного предмета. Хореография как вид искусства. Взаимосвязь музыки и танца. Основные понятия: «танец», «движение», «музыкальное сопровождение».

Практика:

- Движение и навыки освоения метра: понятие «метр». Доля, чередование долей. Ощущение сильной доли, чередование сильной и слабой доли.

Ходьба с выделением сильной и слабой доли в двудольном и трехдольном размерах с хлопками, притопами.

- Движение и навыки освоения ритма: понятие «ритм». Длинные и короткие звуки. Паузы и их длительности. Размер двудольный и трехдольный. Понятия «такт», «затакт». Ритмический рисунок. Акценты. Длительность звуков и амплитуда движения. Движение и пауза. Ритмизация шагов, бега и прыжков в сочетании с хлопками, притопами, имитацией игры на барабанах, добавлением движений рук, ног, головы, корпуса, остановкой и фиксацией рук, ног, головы, корпуса во время паузы, использованием ритма стихов, песен.
- Движение и навыки освоения темпа: понятие «темп». Темп как средство музыкальной выразительности. Сопоставление музыкальных произведений (образов) посредством темпа: очень медленно—медленно—умеренно—быстро—очень быстро. Ускорение и замедление темпа. Связь темпа и движения. Темповые изменения и отражение их в движениях: шаге, беге, прыжках и др.: постепенное ускорение, постепенное замедление, постепенное ускорение и замедление, исполнение в заданном темпе без сопровождения после прослушивания отрывка музыкального произведения.
- Средства музыкальной выразительности. Строение музыкального произведения: характер и настроение музыки (веселый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный). Соотношение динамических оттенков музыки и амплитуды, силы движений: жеста, шага, бега, прыжков и др. Музыкальное вступление как подготовка к движению. Совпадение начала движения с началом звучания основной части музыкального произведения и остановка с ее окончанием. Смена движений в зависимости от смены музыкальных фраз, частей произведения.

Тема 2.2. Развитие выразительности движения

Теория: определение выразительности движений, придание эстетического образа движению, эмоциональный заряд.

Практика:

- Овладение основными движениями: танцевальная азбука - упражнения для головы, шеи и плечевого пояса, рук, для кистей рук, для грудной клетки, таза, корпуса, ног, ступней ног, прыжки, ходьба и бег, партерные положения.
- Пространственная ориентировка и движение: понятие ориентировки в пространстве. Схема учебного зала, сценической площадки (по А. Я. Вагановой). Понятие «интервал», «линия». Ориентировка в пространстве, построения и фигурные передвижения: различие правой и левой ног, рук, плеч; повороты вправо и влево; вперед, назад, в сторону; вперед и назад по диагоналям; вокруг себя на месте и по кругу; построение в линии; построение и перестроение в «шахматном» порядке.
- Развитие музыкально-ритмической координации. Пластическое интонирование: ритмическое восприятие и отражение в движениях окружающего мира, природы, животных, человека. Аудиальные ритмы и

движения — восприятие ритмической организации звуков мира и отражение в музыкально-ритмических движениях, упражнениях: «Звуки природы», «Шумы и звуки города», «Музыка леса» и т. д.

- **Пространственные ритмы и движения** — развитие пространственной полиритмии и отражение в музыкально-ритмических движениях, упражнениях: «Ритмы гор, полей, лесов и рек», «Мир глазами Дюймовочки», «Мир глазами Великана». Вербальные ритмы и движения — восприятие звуко-слоговых ритмов и отражение в музыкально-ритмических движениях, упражнениях.

Раздел 3. Классический танец. Изучение основ классического танца является фундаментом для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Классический танец является источником высокой исполнительской культуры - в этом его значение и значимость. Владение основами классического танца закладывает прочный фундамент, который позволит в дальнейшем освоить любую технику танца. Занятие классическим танцем включает в себя постановку ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие навыков координации движений.

Тема 3.1. Дисциплина классический танец

Теория:

- Классический танец – основа балетного спектакля: воспитание на основе классического танца на примерах ведущих хореографических коллективов: детский коллектив «Экситон», ансамбль танцев народов мира под управлением И.Моисеева, театр современного танца «Тодес» и др.
- Терминология и основные требования классического танца. Использование французской терминологии в классическом танце в связи с канонизацией системы классического танца, которая произошла во Франции. Необходимость перевода на русский язык всех французских терминов в процессе обучения, объяснение их значения, характера исполнения, принадлежности использования.
- Музыкальное сопровождение занятий классического танца. Музыкальный материал, используемый на занятиях классического танца, как средство воспитания исполнителей.

Тема 3.2. Практические занятия

Практика: учащиеся изучают основные требования, принципы построения урока. Основная задача первого года обучения – постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие навыков координации движений.

- Комплекс партерной гимнастики для подготовки к выполнению упражнений классического танца

Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés

- Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног.
- Battements tendus в положении на спине: по I позиции ног в сторону, вперед на 25°, в положении на животе: по I позиции ног в сторону, назад на 25°.
- Battements tendus jetés в положении на спине: по I позиции ног в сторону, вперед на 45°, в положении на животе: по I позиции ног: в сторону, назад на 45°.

Подготовительные упражнения для освоения demi-rond; relevés lents

- Demi-rond en dehors, en dedans на спине, животе из I позиции ног на 45°.
- Relevés lents в положении на спине по I позиции ног: в сторону, вперед на 90°, в положении на животе по I позиции ног: в сторону, назад на 45°.

Подготовительные упражнения для освоения battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé.

- Положение sur le cou-de-pied на спине по I позиции («условное» спереди).
- Положение passé в положении на спине по I позиции ног (у колена).
- Battements développés на спине по I позиции ног: в сторону, вперед на 90°.

Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras I

- Grand battements jetés в положении на спине по I позиции ног: в сторону, вперед на 90°, в положении на животе по I позиции ног: в сторону, назад на 45°, 90°.
 - Port de bras № 1 в положениях на спине и сидя по I позиции ног.
- Упражнения у станка. Упражнения начинают изучать стоя лицом к палке, держась за нее обеими руками. Потом постепенно переходят к тем же упражнениям стоя к палке боком и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на вторую позицию. Все упражнения исполняют поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, позднее — вперед и назад.
 1. Позиции ног (I, II, III, IV, V, IV (I прямая позиция)).
 2. Позиции рук (подготовительное положение, I, II, III).
 3. Demi-plie, grand plie.
 4. Battements tendus (из I, V позиции, с demi-plie).
 5. Battements tendus jetés.
 6. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans (сначала demi-rond de jambe).
 7. Releve на полупальцы в I, II и V позициях.

- Упражнения на середине. Упражнения на середине зала начинают с первого урока, изучая позиции и упражнения рук и позиции ног. По мере того как ученики приобретают устойчивость в упражнениях у палки, эти упражнения переносятся на середину зала. Темп движений остается тот же, что и у палки.

1. Первое, второе и третье port de bras.
2. Releve на полупальцах в I, II позициях.
3. Маленькие прыжки — temps leve (из I, II, VI позиций).

Раздел 4. Эстрадно-спортивный танец. Современный эстрадно-спортивный танец – это направление в хореографии, которое сочетает в себе различные танцевальные стили. Это синтез различных жанров, которые зарождаются, развиваются и совершенствуются. Эстрадно-спортивные танцы включают систему танцевальных и физических упражнений, которые развивают ловкость, выносливость, гибкость, координацию движений, вырабатывают правильную осанку, укрепляют суставы и мышцы, учат ориентации в пространстве и вырабатывают чувство ритма. На занятиях происходит освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов эстрадного-спортивного танца, основанных на элементах художественной гимнастики и джазового танца. Основная задача – формирование правильной осанки и эстрадного стиля выполнения упражнений, привитие интереса и потребности к регулярным занятиям танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Тема 4.1. Эстрадно-спортивная техника

Теория: беседа о содержании, задачах и значении учебного предмета, объяснение стиля и эстрадной манеры исполнения, техника исполнения движений, понятие о правильном и неправильном исполнении

Практика:

- Танцевальная азбука: упражнения направлены на улучшение подвижности в суставах, развитие гибкости, эластичности мышц и связок, развитие подъема стопы, выворотности, прыгучести, силы мышц спины и пресса, шага вперед, в сторону, назад (шпагаты).
- Волны и взмахи: волны и взмахи — характерные элементы выразительной пластики. В упражнениях типа волн и взмахов особенно ярко выражается взаимосвязанность отдельных элементов движения, их слитность, а также способность гимнастки чередовать напряжения и расслабления мышечного аппарата. Волны руками: горизонтальные, вертикальные, двумя руками одновременно, поочередные и т.д.
- Равновесия: положения, которые характеризуются усложненными условиями балансирования. К ним относятся в основном стойки на одной ноге. Передние равновесия: ласточка. Боковые равновесия: удержание ноги с захватом одноименной рукой в сторону с опорой
- Повороты: движение тела занимающегося вокруг вертикальной оси тела: поворот на двух ногах, скрестный поворот, шэнэ – руки на поясе.

- Прыжки: один из наиболее ярких и сложных элементов в эстрадных танцах, требующий отличной физической и технической подготовленности.
 1. Простые прыжки и галопы: подскоки, галоп на правую, левую, боком, галоп как подход к прыжкам, наскоки, «козлик», «ножницы», поджатые, с поворотом, из упора присев.
 2. Высокие прыжки с двух ног: прыжок согнув ноги назад.
- Акробатические и полуакробатические движения:
 1. Мост: из положения лежа, стоя на коленях, стоя.
 2. Шпагаты: на правую, на левую, прямой.
 3. Стойки: на лопатках.
 4. Перекаты: согнув ноги с захватом за середину голени и без захвата (в группировке), с вытянутыми руками и ногами (боковой).
 5. Колесо: направо, налево.

Тема 4.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: необходимость ОФП и СФП для формирования физических качеств (гибкости, прыгучести, координации движений), приобретения навыка выполнения движений, двигательного опыта, техника работы со скакалкой, умения управлять движениями.

Практика:

- Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления. Упражнения: мост, складка, шпагат, выкруты
- Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является переход в безопорное положение на некоторое время. Упражнения: прыжки в высоту на двух ногах с прямыми ногами в воздухе, прыжки через скакалку на выносливость, мин.
- Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению. Упражнения: планка, поднятие туловища назад, равновесие.
- Упражнения для брюшного пресса. Мышцы брюшного пресса – одна из самых больших групп мышц человеческого организма. Тренированный брюшной пресс имеет большое значение для эффективного выполнения упражнений: удержание ног под углом 45 гр., из положения лежа на спине «складка», руками коснуться ног.
- Элементы работы со скакалкой. Упражнения со скакалкой представляют собой сочетание различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки, выполняемых на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с

изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой: прыжки вперед, прыжки назад, через вдвое сложенную скакалку, сочетание двух видов прыжков.

Раздел 5. Постановка танцев и репетиции направлен на постановку новых хореографических композиций и репетиционную деятельность. В процессе постановочной работы, репетиций дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, творческие способности. Социально-педагогический смысл хореографической деятельности заключается в органичном сочетании художественно-исполнительского и воспитательного процессов, придании им идейно-нравственной направленности. Решение этой задачи связано во многом с репертуаром, с теми художественными произведениями, вокруг которых строится работа. От их качества, идейно-художественного уровня, социально-педагогического потенциала зависит во многом эффективность выполняемых хореографическим коллективом функций.

Раздел 6. Концертная деятельность — ответственный момент в жизни хореографического коллектива, конечный результат проделанной репетиционной работы, выраженный в исполнении хореографических номеров перед публикой, эффективная форма нравственного и эстетического развития исполнителей. Выступление является качественным показателем всей организационной, учебно-творческой, воспитательной работы художественного руководителя и самих участников коллектива. Фестивали-конкурсы дают прекрасную возможность хореографическому коллективу не только показать в концертном выступлении свою творческую работу перед широкой публикой, но и сравнить ее с творческими достижениями других коллективов. Концерты, посвященные какой-нибудь теме, празднику, знаменательной дате, а также жизни или творчеству какого-либо человека, относят к тематическим (овогодние концерты, концерты, посвященные праздникам и др).

Раздел 7. Вводный инструктаж «Основы техники безопасности»

В рамках данного инструктажа осуществляется обучение воспитанников правилам безопасного поведения в хореографическом классе и технике безопасности во время пребывания на занятиях или проведения различных мероприятий в хореографическом коллективе. Инструктаж проводится педагогом в начале каждого месяца обучения и включает в себя: требования безопасности перед началом работы (наличие специальной обуви, прически, танцевальная форма, поведение в раздевалках и т.д.); техника безопасности во время работы (использование розеток, работа с костюмами и реквизитом, отсутствие украшений, необходимость выполнения размики, соблюдение гигиены); техника поведения при аварийных ситуациях.