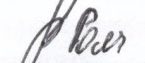


**«Средняя общеобразовательная школа № 132
с углубленным изучением иностранных языков»
Ново-Савиновского района города Казани РТ**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 / Романова

Л.В.

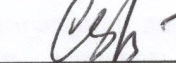
ФИО

Протокол №1 от

« 02 » 09 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 / Бородовицына

С.А.

ФИО

« 02 » 09 20120г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Школа №132»

 / Осипова О.

ФИО

Приказ №238-О от « 02 » 09 2020

**Рабочая программа
Школы танца «Стрекоза dance»
«Танец-это жизнь»
на 2020/2021 учебный год**

**Рассмотрено
на заседании
педагогического совета.
Протокол № 1
от « 02 » сентября 2020г**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияния на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в доступной по форме и адаптированы по возрасту. Ее отличительными особенностями является: - активное использование театральной деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Программа «Танец - наша жизнь» имеет в основе знание и практику классического танца. При этом используются современные направления хореографии: модерн, контемпорари. Программа разработана для школьников младшего и среднего возраста в соответствии с требованиями программ дополнительного образования и опробована в течение трех лет на базе средней школы № 132.

Программа рассчитана на **3 года обучения**.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа 30 мин.

Группы студии объединяются по возрасту.

1 год обучения – младшая группа (возраст детей 8 – 9 лет).

2 год обучения – средняя группа (возраст 10 – 11 лет).

3 год

обучения – подростковая группа (возраст 12 – 13 лет).

Основные формы занятий	<i>Урок, репетиция, концертная деятельность.</i>
Основные типы урока	<i>Комбинированный, когда усваивается пройденный материал с добавлением нового материала. Закрепляющий, когда происходит полное повторение пройденного материала</i>
Методы обучения	<i>Практический, когда педагог с особой точностью преподносит</i>

	исполнение того или иного элемента <i>Эмоционально – речевой</i> , когда с помощью сравнений педагог помогает понять смысл хореографического этюда и войти в образ
--	---

Учебно – тематический план 1 – 3 года обучения.

Название темы или раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Элементы спортивного танца(разминка)	35ч.	25, 5ч.	10,5ч.
Элементы партерной гимнастики, ЛФК	71,5ч.	75ч.	75ч.
Элементы классического танца	35ч.	45ч.	50ч.
Элементы современного направления танца Контемп	4ч.	6ч.	20ч.
Элементы народного танца	12ч.	6ч.	2ч.
Итого:	157,5ч.	157,5ч.	157,5ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Элементы классического танца.

- Позиции рук: I, II, III
- Позиции ног: I, II, III, IV, V, VI;
- Станок:
 - battment tandu;
 - battment tandu gete;
 - rond de gambe parter;
 - fondu;

- grand battment;
- plie.

2.Элементы спортивного танца.

Позиции рук:

- нейтральное или подготовительное положение
- первая позиция и разное положение кистей
- вторая позиция в ней положение кисти и локтя может варьироваться
- третья позиция, локти согнуты или вытянуты

Позиции ног:

- первая позиция
- вторая позиция
- третья позиция
- четвертая позиция
- пятая позиция

Станок

- положение рук на станке «рамка»
- положение «стол» (table top)
- положение острый угол или оттяжка
- положение диагональ
- перегибы корпуса
- releve на plie
- элементы классического танца по параллельным и инпозициям
- упражнения стрейч – характера
- растяжка

Середина

- сценические шаги по всей стопе и на полу пальцах с поворотом головы
- шаги с soutenu и одновременным вращением головы
- G. b. j. вперед, в сторону на всей стопе и на полу
- прыжки с двух ног на две (jump)
- прыжки с одной ноги на другую (leap)
- sissonne ferme с поджатием опорной ноги
- tours chaine на plie

3.Элементы народного танца.

- шаги на полу пальцах
- бег с захлестом назад
- бег с прыжком

- *приставыные шаги*
- *«ковырялочка»*
- *«моталочка»*
- *«катушка»*
- *припадание*
- *махи ногами*
- *наклоны головы*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Элементы классического танца.

- *Port de bras I, II, III, IV, V*
- *arabesques I, II, III, IV*
- *ecartee вперед*
- *pas de bourree dessus-dessous*
- *pas de bourree без перемены ног в различных направлениях*
- *petit changement de pieds*
- *grand changement de pieds*
- *grand assamble*
- *jete ferme*

2. Элементы спортивного танца.

Середина:

- *Curve (керф)*
- *Arch (арка)*
- *Roll down и roll up*

Партер:

- *frog – position*
- *первая позиция*
- *вторая позиция*
- *четвертая позиция или «swastic»*
- *пятая позиция*
- *колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно)*
- *джазовый шпагат*
- *сидя на одном бедре*

3. Элементы народного танца.

- *основные ходы в танцах разных народов мира*
- *основные прыжки в танцах разных народов мира*
- *основной бег в танцах разных народов мира*
- *рисунки в танцах народов мира*

4. Элементы танца контемпорари.

- *flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом*
- *deer body bend (наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук*
- *contraction и release*
- *свинговое раскачивание двух центров*
- *параллель и оппозиция в движении двух центров*
- *координация движений рук и ног, без передвижения*
- *шаги по квадрату*
- *трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах*
- *триплеты с продвижением вперед, назад по кругу*
- *прыжки: hop, jump, leap*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ III ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Элементы классического танца.

- *pas de bourree en tournant*
- *changement de pieds en tournant*
- *pas echappe en tournant*
- *round de jambe en lea sauté*
- *saut de basque*

2. Элементы спортивного танца.

- *шаги с использованием корпуса «диагональ»*
- *шаги с использованием скручивания*
- *шаги с tours*
- *g.b.j. во всех направлениях с работой корпуса*
- *g.b.j. со стойкой на руках*
- *g.b.j. вперед с прыжком*
- *пол колеса*
- *колесо*

- шагат в прыжке продольный и поперечный

3. Элементы народного танца.

- закрепление всего пройденного материала

4. Элементы танца контемпорари.

- комбинации с использованием *contraction, releas, спирали и твисты торса*

- перемещение из одного уровня в другой

- упражнения стрейч – характера в соединении с твистами и спиралями торса

- комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами

- использование *contraction, release* во время передвижения

- вращение, как способ передвижения в пространстве

- комбинации прыжков, исполняемых по диагонали

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год	2 год	3 год
<ul style="list-style-type: none">- слышать ритм в музыке- чувствовать музыку- правильно выражать эмоции в танце- освоить классический станок: <i>plie, battment tandu, battment tandu jete, fondu, grand battment, rond de jambe parter</i>- освоить элементы народного танца:	<ul style="list-style-type: none">- освоить элементы классического танца <i>arabesques I, II, III, IV, esartee, jete</i>.- освоить основные шаги, ходы, бег и рисунки народных танцев.- освоить элементы спортивного танца: <i>curve, arch, roll down</i> и	<ul style="list-style-type: none">- освоить в классическом танце: <i>saut de basque, rend de jambe en lea, saute, pas de bourree en tournant</i>.- закрепить пройденные элементы народного танца.Освоить шаги и <i>g.b.j.</i> в танце контемпорари, а также изгибы торса «арка», «керф».

«моталочка», «катушка», «ковырялочка» - освоить позиции рук, ног в модерне и станжок: «рамка», «стол», перегибы корпуса, releve на plie	roll up, позиции в партере: I, II, III, IV, V.	
--	---	--

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

В процессе работы педагог руководствуется принципами дифференцированного подхода к личности каждого обучающегося и гармоничного вхождения каждого ребенка в коллектив, а также максимальным развитием его творческих возможностей и эмоциональной раскрепощенности. Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы дидактики:

- Систематичность и регулярность занятий
- Постепенность развития профессиональных данных учащихся, а также увеличение физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному)
- Последовательность в овладении материалом
- Целенаправленность учебного процесса.

Преподаватель может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от качества и состава класса, а также по своему выбору знакомить учащихся с танцами, не указанными в программе.

Еще в Древней Греции полагали, что в процессе обучения детей такие дисциплины, как музыка и танцы, не менее важны, чем точные науки. Учителя того времени были твердо убеждены, что для формирования творческой, гармонически развитой личности необходимо всесторонне образование. В начале XX века эти положения оформились в концепцию. Швейцарский композитор и педагог Эмиль Жак Далькроз разработал систему музыкально-ритмического воспитания детей, которая до сих пор является одной из самых известных и популярных методик музыкального образования в мире. Далькроз справедливо полагал, что посредством общения с музыкой и танцем дети учатся познавать мир и самих себя, а занятия танцами не только развивают музыкальность, но и помогают воспитать внимание, волю и коммуникабельность. Это доказывают и недавно

проведенные исследования американских ученых, подтвердивших, что дети, занимающиеся танцами, опережают своих сверстников в развитии и добиваются больших успехов в учебе.

У каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки, которые замедляют прогресс в ходе занятий танцами. Как правило, эти блоки обусловлены различными психологическими установками, индивидуальными особенностями личности, образом мышления и восприятия окружающего мира. Ощущение неуверенности в себе, отсутствие гибкости мышления или слабость характера могут проявляться в заблокированных мышцах спины, ног или рук. Начиная заниматься танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой.

Более осознанно подходить к изучению предмета помогают и психологические особенности возраста. Вниманию становится более управляемым и ребёнок уже может довольно длительное время концентрировать его при решении абстрактных задач. Повышается уровень интеллектуального подхода при восприятии, совершенствуются память, воображение и другие психологические процессы, они всё больше приобретают черты произвольности.

Необходимо обратить внимание на правильную постановку дыхания: освоение умения правильно дышать способствует оздоровлению, помогает в распределении энергии, в ощущении пространства.

На уроках должна быть доброжелательная обстановка. Состояние комфорта помогает лучше изучить важный принцип современной хореографии – релаксацию (умение снять напряжение, расслабление, снятие стресса), которая помогает снять мышечное и эмоциональное напряжение, что немаловажно для данного возраста. С другой стороны этот принцип важен и в жизни. Он дает возможность постепенно достигать высокого уровня психологической терпимости – толерантности.

Важной стороной программы является спортивно – оздоровительная деятельность двигательная активность взаимосвязана с такими как будто не имеющими к ней отношения качествами, как психоневрологические характеристики организма, его психический статус. Длительное воздействие регулярных занятий может оказать существенное влияние на характер человека. Улучшение здоровья, повышение иммунитета к болезням, улучшение осанки, телосложения приводят к утверждению жизнелюбивых позиций, оптимизму. Под влиянием системных занятий человек становится активным не только в зале, но и в других сферах деятельности. Он становится более волевым, общительным, легким на подъем, получает

большее удовольствие от общения с людьми (коммуникабельность). Во время интенсивных занятий в центральной нервной системе выделяются эндорфины, которые уменьшают боль, снижают усталость, вызывают приятную веселость и удовлетворение. Педагогу необходимо внимательно отнестись к общему психофизическому состоянию учащихся, чаще проводить диагностику различных сторон их развития, при необходимости корректировать содержание занятий.

Завершающим разделом в курсе «Современная хореография» вводится техника импровизации. Здесь в совместной работе педагога и воспитанника развивается творческая инициатива, индивидуальность исполнения, умение выполнять и сочинять комбинации. Происходит развитие креативного мышления, эмоций, чувств, возникает осознанность настроений и саморегуляция.

Надо помнить, что исполнение хореографических комбинаций в технике контемпорари называется концептуальной хореографией. Это способность выражать мысли, состояния души, отношения языком танца.

Показательным результатом совместной работы является постановка концертного номера на материале современной хореографии. В свою очередь концертные выступления не только оттачивают мастерство, но и активизируют воспитанников, мотивируют их к дальнейшему изучению материала.

Занятие хореографией в детстве дает возможность составлять представление о профессии педагога дополнительного образования и специальности хореограф – постановщик. Это может послужить основой для профессионального самоопределения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Фишем Э.М. Музыкальное движение. – М.: Инфра – М, 2000.
2. Руднева С.Д. Ритмика. – М.: Просвещение, 1988.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: Питер, 1999.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Питер, 2002.
5. Лисицкая Т. Пластика. Ритм. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
6. Международные фитнесконцепции: Практические материалы IV-VII фитнесконцепции «World class». – М., 1999-2002 гг., «Nike»-М, 2003г., «Планета фитнес» 2004-2005 (Приложение № 2).

7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: «ГИТИС», 2000.
8. Радугина А.А. Психология и педагогика. – М.: «Центр», 2000.
9. Эндрос ТЕд. Магия танца. – М.: «Refl-book», «Ваклер» 1996.
10. Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г

Тематическое планирование кружка
хореографии на 2019 – 2020 учебный год.

Группа №1.

№	Тема	Часы	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	4.09
2.	Упражнение на разминку стоп: подъем на полупальцы.	2.5	6.09
3.	Классический станок: наклоны на «plié»	2	11.09
4.	Элементы танца «Часики»: винт ногами на полупальцах	2.5	13.09
5.	Упражнение на растяжку ног: «Паук», «Пружинка».	2	18.09
6.	Элементы танца: бег с поднятыми руками в «Расческе».	2.5	20.09
7.	Упражнения на разминку спины: «Змея», «Кошка».	2	25.09
8.	Классический станок: «plié» с полупальцами	2.5	27.09
9	Наклоны корпуса с одновременным переступанием ног.	2	2.10
10	Прыжки с подъемом рук вверх.	2.5	4.10
11.	Бег с захлестом ног назад в центр круга.	2	9.10

12.	Бег из круга с вытянутыми вперед ногами.	2.5	11.10
13.	Выступление на конкурсе танца «Живи танцуя».	2	16.10
14.	Соскок на п/п ног, приседание с расставленными ногами.	2.5	18.10
15.	Прыжок через туловище сидящего партнера.	2	23.10
16.	Учимся группироваться.	2.5	25.10
17.	Поочередный подъем пяток, стоя на полу.	2	6.11
25.	Броски ног назад, стоя на коленях.	2.5	8.11
26.	Покачивание вправо – влево, стоя на коленях «морячка».	2	13.11
27.	Акробатические элементы: «мост», «колесо».	2.5	15.11
28.	Элементы растяжки: «шпагат», «канат».	2	20.11
29.	Классический станок: «grand batment» с переносом ноги через 1 позицию.	2.5	22.11
30.	Классические прыжки по позициям ног: 1 – 6 п.	2	27.11
31.	Изучение «atitud» в классическом станке.	2.5	29.11
32.	Элементы ритмики: подъем на полупальцах.	2	4.12
33.	Упражнение на разминку туловища «восьмерка».	2.5	6.12
34.	Упражнение на гибкость спины: наклоны вправо – влево.	2	11.12
35.	Наклоны вперед с прогибом в спине.	2.5	13.12
36.	Рывки руками назад вытянутыми и согнутыми.	2	18.12
37.	Растягивающее движение рук вниз – вверх.	2.5	20.12

38.	Подготовка к конкурсу танца, генеральная репетиция.	2	25.12
39.	Участие в конкурсе «Казань.ру».	2.5	27.12
40.	Разминка: круговые движения рук у плеча.	2	8.01
41.	Подъем ног с согнутыми коленями поочередно.	2.5	10.01
42.	Броски ног вперед поочередно.	2	15.01
43.	Генеральная репетиция перед конкурсом «Созвездие».	2	17.01
44.	Участие на конкурсе «Созвездие».	2.5	22.01
45.	Подъем ног со сгибанием колена, хлопок под коленом.	2	24.01
46.	Упражнение «пружина» для нагрузки мышц ног.	2.5	29.01
47.	Упражнение «паук» на растяжку мышц ног.	2	31.01
48.	Выступление на школьном мероприятии, посвящ. 23 февраля.	2.5	5.02
49.	Д-м: свинговое раскач., 3 – шаговые повороты, прыжки.	2	7.02
50.	Классич.станок: «port de bras» 1, 2, 3, 4, 5	2.5	12.02
51.	Классический станок: «arabesques» 1, 2, 3, 4, 5	2	14.02
52.	Классический станок: «ecartee» вперед.	2.5	19.02
53.	Классический станок: «ecartee» назад.	2	21.02
54.	Модерн: положение «стол» (table top).	2	26.02
55.	Модерн: положение острый угол.	2.5	28.02
56.	Модерн: положение диагональ.	2	4.03
57.	Модерн: перегибы корпуса.	2.5	6.03
58.	Модерн: «Releve на plie».	2	11.03
59.	Модерн: упражнения стрейч – характера.	2.5	13.03

60.	Модерн: шаги с «soutenu» и вращен.головы.	2	18.03
61.	Модерн: «g.b.j.» вперёд, в сторону на стопе.	2.5	20.03
62.	Модерн: прыжки «jump, leap».	2	25.03
63.	Модерн: «sisonne ferme» с поджатию ноги.	2.5	27.03
64.	Модерн: «tours chain на plie».	2	1.04
65.	Народный танец: шаги на п/п, приставные.	2.5	3.04
66.	Народный танец: припадание, «моталочка», «катушка».	2	8.04
67.	Народный танец: бег с захлестом, с прыжком.	2.5	10.04
68.	Народный танец: «ковырялочка», махи ногами.	2	15.04
69.	Участие в праздничном концерте в парке Победы.	2.5	17.04
70.	Открытый урок для родителей.	2	22.04

Тематическое планирование кружка
хореографии на 2019 – 2020 учебный год.

Группа №2

№	Тема	Часы	Дата
1.	Теоретическое занятие по Т. О.	2	03.09
2.	Разминка стоя: круговые движения головы.	2.5	07.09
3.	Разминка ног, рук: круговые движения.	2	10.09
4.	Упражнения на стопы: «releve», п/п.	2.5	14.09
5.	Классический станок: позиции рук и ног на середине.	2	17.09
6.	Элементы танца: «Барабанчики».	2.5	21.09
7.	Прыжки на середине зала.	2	24.09
8.	Упражнения для стоп: загиб.	2.5	28.09
9.	Элементы танца: ход с растяжкой ног, прыжки.	2	01.10
10.	Элементы танца: ход на п/п вперёд – назад.	2.5	05.10

11.	Упражнения на гибкость спины: «Змея».	2	08.10
12.	Элементы танца: работа рук «по барабану».	2.5	12.10
13.	Классический станок: наклон к ноге на «rond de jambe».	2	15.10
14.	Элементы танца: бег с захлестом ног назад.	2.5	19.10
15.	Элементы танца: выстраивание «косички» - диагонали.	2	22.10
16.	Элементы танца: ход с вывернутыми стопами вперёд.	2.5	26.10
17.	Одновременное вытягивание рук и ног с наклоном вправо – влево.	2	29.10
18.	Повороты в беге с захлестом ног назад.	2.5	2.11
19.	Приседание, перескок друг через друга.	2	5.11
20.	Выступление на конкурсе: «Живи танцуя».	2.5	9.11
21.	Движение руками: «молоточки».	2	12.11
22.	Приседание «винтом» вниз – вверх.	2.5	16.11
23.	Выстраивание диагонали и колонн (рисунки).	2	19.11
24.	Повороты в прыжке по 6 позиции ног.	2.5	23.11
25.	«Колесо» - акробатические элементы.	2	26.11
26.	Кручения (сидя) с согнутыми ногами.	2.5	30.11
27.	Бег по кругу и линиям с захлестом ног назад.	2	03.12
28.	Выпады корпуса с ногами вперёд.	2.5	07.12
29.	Выбросы правой и левой ног поочередно в одну, другую сторону.	2	10.12
30.	Выбросы рук вверх – в стороны.	2.5	14.12
31.	Разучивание рисунков: «Расчёска», «Линия».	2	17.12
32.	Шаги попеременно с прямыми и согнутыми ногами.	2.5	21.12

33.	Повороты корпуса с подъёмом и опусканием рук.	2	24.12
36.	Станок: «fendu» с переводом ноги в сторону, назад.	2.5	11.01
37.	Станок: «fendu» с переводом ноги вперёд.	2	14.01
38.	Подготовка к конкурсу. Репетиция танцев.	2.5	18.01
39.	Участие в конкурсе «Казань.ru».	2	21.01
40.	Растяжка мышц ног: «пружина», «паук».	2.5	25.01
41.	Растяжка мышц спины: «корзинка».	2	28.01
42.	Растяжка мышц шеи.	2.5	01.02
43.	Генеральная репетиция перед конкурсом «Созвездие».	2	04.02
44.	Участие на конкурсе «Созвездие».	2.5	08.02
45.	Классический танец: «pas de bourree en tournant».	2	11.02
46.	Классический танец: «cangement de pieds en tournant».	2.5	15.02
47.	Классический танец: «pas echappe en tournant».	2	18.02
48.	Классический танец: «rond de jambe en l'air sauté».	2.5	22.02
49.	Классический танец: «saut de basque».	2	25.02
50.	Модерн: шаги с использованием корпуса.	2.5	29.02
51.	Модерн: шаги с использованием скручивания.	2	03.03
52.	Модерн: шаги с tours.	2.5	07.03
53.	Модерн: g.b.j. во всех напр. с работой корпуса.	2	10.03
54.	Модерн: g.b.j. со стойкой на руках.	2.5	14.03
55.	Модерн: g.b.j. вперёд с прыжком.	2	17.03
56.	Модерн: пол колеса, колесо.	2.5	21.03

57.	Модерн – джаз: комбинации с contraction, releas.	2	24.03
58.	Модерн – джаз: перемещение из одного уровня в другой.	2.5	28.03
59.	Модерн – джаз: упр. стрейч – характера с твистами.	2	31.03
60.	Модерн – джаз: комбинации шагов с вращениями.	2.5	04.04
61.	Модерн – джаз: использ. contraction, releas в движении.	2	07.04
62.	Модерн – джаз: вращение, как способ передвижения.	2.5	11.04
63.	Модерн – джаз: комбинации прыжков по диагонали.	2	14.04
64.	Модерн – джаз: твисты торса.	2.5	18.04
65.	Народный танец: закрепление народ. ходов.	2	21.04
66.	Народный танец: закрепление народ. бега.	2.5	25.04
67.	Народный танец: закрепление народ. движений рук.	2	28.04
68.	Народный танец: закрепление народных движений головы.	2.5	05.05
69.	Участие на праздничном концерте в парке Победы.	2	09.05
70.	Открытый урок для родителей.	2.5	12.05

Тематическое планирование кружка
хореографии на 2019 – 2020 учебный год.

Группа №3

№	Тема	Часы	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2.5	03.09
2.	Упражнение на разминку спины: «восьмерка».	2	07.09
3.	Классический станок: позиции ног 1, 2, 3.	2.5	10.09

4.	Элементы танца: «Фиксики»: бег на п/п.	2	14.09
5.	Элементы танца: пружинный прыжок.	2.5	17.09
6.	Элементы танца: «Мельница».	2	21.09
7.	Упражнение для стоп: «Releve».	2.5	24.09
8.	Классический станок: «Grand plie».	2	28.09
9.	Классический станок за одну руку.	2.5	01.10
10.	Элементы танца: махи руками.	2	05.10
11.	Танец: бег с поднятием колен вперед.	2.5	08.10
12.	Упражнения на пресс: подъём ног на спине.	2	12.10
13.	Упражнение на пресс на животе: «Парта».	2.5	15.10
14.	Элементы танца: колонна.	2	19.10
15.	Выпады вправо – влево корпуса.	2.5	22.10
16.	Наклоны с выносом ног в сторону.	2	26.10
17.	Прыжки по 6 позиции вверх.	2.5	29.10
18.	Бег с поднятыми коленями.	2	2.11
19.	Приседание с широко расставленными ногами.	2.5	5.11
20.	Выступление на конкурсе «Живи танцуя».	2	9.11
21.	Разножка в прыжке.	2.5	12.11
22.	Наклоны к сложенным вместе ногам.	2	16.11
23.	Шаг «гуськом» на согнутых ногах.	2.5	19.11
24.	Прыжки с поворотом на согнутых ногах.	2	23.11
25.	Новые рисунки танца: колонна, круг.	2.5	26.11
26.	Прыжки с захлестом ног назад в повороте.	2	30.11

27.	Галоп по кругу.	2.5	03.12
28.	Перекаты на спине.	2	07.12
29.	Партер: упражнение для спины «вертолёт».	2.5	10.12
30.	Наклоны к ногам сидя на полу.	2	14.12
31.	Упражнение для спины: поочередный подъём ног лёжа.	2.5	17.12
32.	Прогибы спины стоя на коленях.	2	21.12
33.	Броски ног назад на коленях.	2.5	24.12
34.	Вынос ног: правой и левой в стороны по очереди.	2	28.12
36.	Покачивающие движения «Лодочка».	2	11.01
37.	Упражнение на гибкость спины «Корзинка».	2.5	14.01
38.	Подготовка к конкурсу. Генеральная репетиция танцев.	2	18.01
39.	Участие в конкурсе «Казань.ru».	2.5	21.01
40.	Упражнение на гибкость «Лягушка».	2	25.01
41.	Растяжка ног.	2.5	28.01
42.	Упражнение «паук» для растяжки ног.	2	01.02
43.	Генеральная репетиция перед конкурсом «Созвездие».	2.5	04.02
44.	Участие в конкурсе «Созвездие».	2	08.02
45.	Классический станок: «battment tandu».	2.5	11.02
46.	Классический станок: «battment tandu gete».	2	15.02
47.	Классический станок: «rond de gambe parter».	2.5	18.02
48.	Классический станок: «fendu».	2	22.02
49.	Классический станок: «grand battment».	2.5	25.02

50.	Классический станок: позиции ног 1 – 6.	2	29.02
51.	Модерн: позиции рук – нейтральная, 1, 2, 3 п.	2.5	03.03
52.	Модерн: позиции ног 1 – 5.	2	07.03
53.	Модерн: положение рук на станке «рамка».	2.5	10.03
54.	Модерн: положение «стол» (table top).	2	14.03
55.	Модерн: положение острый угол.	2.5	17.03
56.	Модерн: положение диагональ.	2	21.03
57.	Модерн: перегибы корпуса.	2.5	24.03
58.	Модерн: «Releve на plie».	2	28.03
59.	Модерн: упражнения стрейч – характера.	2.5	31.03
60.	Модерн: шаги с «soutenu» и вращен.головы.	2	04.04
61.	Модерн: «g.b.j.» вперёд, в сторону на стопе.	2.5	07.04
62.	Модерн: прыжки «jump, leap».	2	11.04
63.	Модерн: «sisonne ferme» с поджатию ноги.	2.5	14.04
64.	Модерн: «tours chain на plie».	2	18.04
65.	Народный танец: шаги на п/п, приставные.	2.5	21.04
66.	Народный танец: припадание, «моталочка», «катушка».	2	25.04
67.	Народный танец: бег с захлестом, с прыжком.	2.5	28.04
68.	Народный танец: «ковырялочка», махи ногами.	2	05.05
69.	Участие в праздничном концерте в парке Победы.	2.5	09.05
70.	Открытый урок для родителей.	2	12.05

Тематическое планирование кружка
хореографии на 2019 – 2020 учебный год.

Группа №4

№	Тема	Часы	Дата
1.	Теоретическое занятие по Т.О.	2.5	03.09
2.	Разминка на полу.	2	07.09
3.	Партер с растяжкой.	2.5	10.09
4.	Упражнения на гибкость спины.	2	14.09
5.	Классический станок: прыжки.	2.5	17.09
6.	Элементы танца: «Подруги».	2	21.09
7.	Растяжка ног на полу.	2.5	24.09
8.	Наклоны корпуса у станка.	2	28.09
9.	Элементы танца: «винт» в ногах.	2.5	01.10
10.	Разминка бёдер: «волна».	2	05.10
11.	Элементы танца: ход на п/п.	2.5	08.10
12.	Элементы танца: бросок кисти.	2	12.10
13.	Классический станок: «adagio».	2.5	15.10
14.	Элементы танца: работа колен.	2	19.10
15.	Элементы танца: выпады корпуса вправо – влево.	2.5	22.10
16.	Элементы танца: махи прямых ног.	2	26.10
17.	Приседание чередуем со вставанием.	2.5	29.10
18.	Прыжок на правой прямой ноге и согнутой левой.	2	2.11

19.	Проползание между ног партнера.	2.5	5.11
20.	Выступление на конкурсе: «Живи танцуя».	2	9.11
21.	Перекат на спине с поднятыми ногами.	2.5	12.11
22.	Прыжок в «шпагате».	2	16.11
23.	Винтовой ход на п/п.	2.5	19.11
24.	Поддержка в паре.	2	23.11
25.	Прыжки с поджатию ног.	2.5	26.11
26.	Винтовой прыжок с прямыми ногами.	2	30.11
27.	Наклон корпуса с выбросом рук.	2.5	03.12
28.	Падения с прямых ног на колени.	2	07.12
29.	Подъём рук над головой и вращение.	2.5	10.12
30.	Подъёмы и падения корпуса.	2	14.12
31.	Ход с наклоном корпуса.	2.5	17.12
32.	Ход по кругу на п/п.	2	21.12
33.	Бег с «пассе» по кругу.	2.5	24.12
34.	Стойка на одной ноге.	2	28.12
36.	Станок: «adagio» с «atitud».	2	11.01
37.	Станок: «atitud» вперёд и назад.	2.5	14.01
38.	Подготовка к конкурсу. Репетиция танцев.	2	18.01
39.	Участие в конкурсе «Казань.ru».	2.5	21.01
40.	Партерная гимнастика.	2	25.01
41.	Наклоны поочерёдно головы к коленям.	2.5	28.01
42.	Наклон вперёд сидя.	2	01.02

43.	Генеральная репетиция перед конкурсом «Созвездие».	2.5	04.02
44.	Участие на конкурсе «Созвездие».	2	08.02
45.	Классический танец: «pas de borree en tournant».	2.5	11.02
46.	Классический танец: «cangement de pieds en tournant».	2	15.02
47.	Классический танец: «pas echsppe en tournant».	2.5	18.02
48.	Классический танец: «rond de jambe en lear sauté».	2	22.02
49.	Классический танец: «sauté de basgue».	2.5	25.02
50.	Модерн: шаги с использованием корпуса.	2	29.02
51.	Модерн: шаги с использованием скручивания.	2.5	03.03
52.	Модерн: шаги с tours.	2	07.03
53.	Модерн: g.b.j. во всех напр.с работой корпуса.	2.5	10.03
54.	Модерн: g.b.j.co стойкой на руках.	2	14.03
55.	Модерн: g.b.j.вперёд с прыжком.	2.5	17.03
56.	Модерн: пол колеса, колесо.	2	21.03
57.	Модерн – джаз: комбинация с contraction, releas.	2.5	24.03
58.	Модерн – джаз: перемещение из одного уровня в другой.	2	28.03
59.	Модерн – джаз: упражнение стрейч – характера с твистами.	2.5	31.03
60.	Модерн – джаз: комбинации шагов с вращениями.	2	04.04
61.	Модерн – джаз: использование contraction, releas в движении.	2.5	07.04
62.	Модерн – джаз: вращение, как способ передвижения.	2	11.04
63.	Модерн – джаз: комбинации прыжков по диагонали.	2.5	14.04
64.	Модерн – джаз: твисты торса.	2	18.04

65.	Народный танец: закрепление народных ходов.	2.5	21.04
66.	Народный танец: закрепление народного бега.	2	25.04
67.	Народный танец: закрепление народных движений рук.	2.5	28.04
68.	Народный танец: закрепление народных движений головы.	2	05.05
69.	Участие на праздничном концерте в парке Победы.	2.5	09.05
70.	Открытый урок для родителей.	2	12.05