

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко
		Всего	Теория	Практика	
1	Партерная гимнастика	40	2	38	Годовой зачет
	1.1. Упражнения для разминки	20	1	19	
	1.2. Комплексы упражнений партерной гимнастики	20	1	19	
2	Постановка танцев и репетиции	50	4	46	Отчетный концерт
	2.1. Постановка танцев	14	2	12	
	2.2. Репетиции	36	2	34	
Всего:		90	6	84	

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 кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, 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; 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»; 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» — 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; 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. Репетиции и постановка танцев. Раздел программы «Репетиции и постановка танца» - направлен на постановку танцевальных номеров и репетиционную деятельность. В процессе постановочной работы, репетиций дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, творческие способности. Раздел включает практические занятия.

Тема 2.1. Постановка танца

Практика: постановка группового танцевального номера, разучивание танцевальных связок, формирование рисунка танца

Тема 2.2. Репетиции

Практика: работа над правильным исполнением элементов и комбинаций элементов, работа над возникшими ошибками, закрепление правильной техники исполнения, проверка достигнутого результата.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмика и танец	40	2	38	Годовой зачет
	2.1. Движение и музыкально-ритмическое развитие	20	1	19	
	2.2. Развитие выразительности движения	20	1	19	
2	Постановка танцев и репетиции	50	4	46	Отчетный концерт
	2.1. Постановка танцев	14	2	12	
	2.2. Репетиции	36	2	34	
Всего:		90	6	84	

Раздел 1. 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 1.1. 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 барабане, 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. Строеение 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 1.2. 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, пелвиса, 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 2. Репетиции и постановка танцев. На втором году изучения данного раздела программы происходит дальнейшее совершенствование полученных на первом году обучения навыков, подготовка новых концертных номеров, репетиции, участие в концертах и подготовка к детским конкурсным мероприятиям.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Эстрадно-спортивный танец	40	2	38	Годовой зачет
	4.1. Эстрадно-спортивная техника	20	1	19	
	4.2. Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19	
2	Постановка танцев и репетиции	50	4	46	Отчетный концерт
	2.1. Постановка танцев	14	2	12	
	2.2. Репетиции	36	2	34	
Всего:		90	6	84	

Раздел 1. 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 первоначальном этапе обучения 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 1.1. 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 1.2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: необходимость ОФП и СФП для формирования физических качеств (гибкости, прыгучести, координации движений), приобретения навыка выполнения движений, техника работы со скакалкой, приобретение двигательного опыта, 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 сочетания 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 2. Репетиции и постановка танцев. На третьем году изучения данного раздела программы происходит дальнейшее совершенствование полученных на первом и втором году обучения навыков, подготовка новых концертных номеров, репетиции, участие в концертах и подготовка к детским конкурсным мероприятиям.