МАОУ "ЛИЦЕЙ № 5"

Подписано цифровой подписью: МАОУ "ЛИЦЕЙ № 5"
Дата: 2021.03.18 09:29:13 +05'00'

Утверждаю
Директор МАОУ «Лицей №5»
_____/Ковина Л.А./
«31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**«ХОРЕОГРАФИЯ»**

**Учебный план**

| № | Содержание и вид работы | Количество часов |
|---|---|---|
| | **1 группа** | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 |
| 2 | Ориентировка в пространстве | 2 |
| 3 | Азбука музыкального движения | 2 |
| 4 | Элементы ритмики | 2 |
| 5 | Тематические миниатюры, этюды | 3 |
| 6 | Игровые технологии (танцевально- музыкальные игры) | 2 |
| 7 | Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы | 4 |
| 8 | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра | 3 |
| 9 | Растяжка и формирование танцевального шага | 4 |
| 10 | Упражнения на развитии гибкости позвоночника и формирование осанки | 2 |
| 11 | Основное положение рук ног, головы и корпуса в народном и классическом танце. | 3 |
| 12 | Элементы русского танца « Полянка» | 6 |
| 13 | Элементы белорусского танца | 4 |
| 14 | Элементы испанского танца | 3 |
| 15 | История, манера, характер исполнения танцев | 4 |
| 16 | Постановка хореографических номеров | 8 |
| 17 | Отработка движений танцев | 5 |
| 18 | Танцевальная мозаика «За волшебной дверью» | 4 |
| 19 | Концертная деятельность | 3 |
| 20 | Итоговый урок | 1 |
| Итого: 66 часов | | |
| | **2 группа** | |
| 1. | Вводное занятие. Обучение ритмики в 1 классе: цели и | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев. | |
| 2. | Основные движения, понятия. | 4 |
| | Работа над ритмическими рисунками (хлопки в ладоши). | 6 |
| 4. | Общеразвивающие упражнения. Ходьба с носка, на полупальцах, на пятках. | 5 |
| 5. | Упражнения на формирование правильной осанки. | 6 |
| 6. | Движения на развитие координации. Виды шага, бега, прыжков, подскоков | 6 |
| 7. | Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела | 4 |
| 8. | Упражнения на подвижность шейного отдела. | 4 |
| 9. | Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса. | 6 |
| 10. | Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья. | 4 |
| 11. | Рисунок марша. Марш «Маша и Медведь». | 4 |
| 12. | Разучивание марша «Маша и Медведь». Отработка и закрепление рисунка марша. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов. | 5 |
| 13. | Изучение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4. | 4 |
| 14. | I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения. | 5 |
| 15. | I, II, III,VI позиции ног. Основные правила исполнения. | 4 |
| 16. | Позиции в паре. Основные правила. | 5 |
| 17. | Основные движения танца «Полька». Первая фигура польки. | 7 |
| 18. | Основные движения танца «Полька». Вторая фигура польки. | 7 |
| 19. | Основные движения танца «Полька». Третья фигура польки. | 7 |
| 20. | Основные движения танца «Полька». Четвертая фигура польки. Ориентирование на танцевальной площадке. | 10 |
| 21. | Основные движения танца «Полька».Пятая фигура польки. Упражнения на гибкость коленных суставов. | 6 |
| 22. | Партерная гимнастика. | 10 |
| 23. | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку). | 4 |
| 24. | Музыкально-ритмические игры. | 7 |
| 25. | Основные движения, переходы рук из позиции в позицию, повторение позиций ног. Паузы в движении и их использование | 10 |
| 26. | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку и пластику. | 10 |
| 27. | Повторение рисунка «Детские мечты» и танца «Жар-птицы». | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 28. | Упражнения на формирование правильной осанки. Партерная гимнастика. | 5 |
| 29 | Изучение правил исполнения demiplie, grandplie. | 8 |
| 30 | Изучение правило исполнения battementtendu, demirondde jamb | 8 |
| 31 | Изучение правил исполнения ronddejamb,portdebras. | 8 |
| 32 | Элементы народной хореографии: гармошка, елочка. | 8 |
| 33 | Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка | 10 |
| 34 | Итоговый урок. | 1 |
| Итого: 204 часа | | |
| **3 группа** | | |
| 1. | Вводное занятие. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев. | 2 |
| 2. | Элементы асимметричной гимнастики. | 5 |
| 3. | Разучивание разминки на середине зала. | 6 |
| 4. | Упражнения на развитие координации. | 6 |
| 5. | Перестроение для танцев. Рисунок танца. | 6 |
| 6. | Позиции рук. Основные правила. | 7 |
| 7. | Позиции ног. Основные правила. | 7 |
| 8. | Позиции в паре. Основные правила. | 6 |
| 9. | Прослушивание и разбор музыкальных произведений. | 6 |
| 10. | Партерная гимнастика. | 7 |
| 11. | Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Охранник в музее». | 6 |
| 12. | Позиции ног, рук в народно-сценической хореографии. | 8 |
| 13. | Притопы и выстукивания в русской народной хореографии. | 7 |
| 14. | Элементы народной хореографии: гармошка, елочка. Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка. | 6 |
| 15. | Понятие «линия танца». Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы».Общеразвивающие упражнения. | 6 |
| 16. | Танец «Мечтатели». Разучивание комбинаций в русском народном характере. | 5 |
| 17. | Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы, подъем на носок, шаг на пятках. | 6 |
| 18. | Повторение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.Позиции ног, рук. | 6 |
| 19. | Танцевальная композиция “Мечтатели”. Разучивание танцевальных элементов. | 5 |
| 20. | Рисунок танца «Мечтатели». | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| 21. | Позиции в паре. Основные положения рук, ног в паре. Музыкально-ритмические игры. | 6 |
| 22. | Партерная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук в классическом танце. | 5 |
| 23. | Партерная гимнастика. Изучение правил исполнения I и Iportdebras. | 5 |
| 24. | Повторение правил исполнения demiplie, grandplie. | 6 |
| 25 | I, II, III позиции и подготовительное положение рук. Основные правила исполнения. | 8 |
| 26 | I, II, III, V,VIпозиции ног. Основные правила исполнения. | 7 |
| 27 | Упражнения на развитие координации. Импровизация под музыку с отражением ее характера. | 8 |
| 28 | Прослушивание народных музыкальных композиций. Просмотр видеозаписи танцев России. | 6 |
| 29 | Движения по линии танца. Перестроения для танцев. | 7 |
| 30 | Традиции русского народа в своеобразии движений. | 5 |
| 31 | Танцевальные элементы в русском народном характере. | 8 |
| 32 | Соединение танцевальных элементов в композицию «Ангелы». | 8 |
| 33 | Рисунок русской народной танцевальной зарисовки «Ангелы». | 8 |
| 34 | Итоговый урок | 2 |
| Итого: 210 часа | | |
| **4 группа** | | |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 1 |
| 2 | Партерный экзерсис | 5 |
| 3 | Азбука Классического танца | 4 |
| 4 | Элементы Историко-бытового, Бального танца | 7 |
| 5 | Элементы народного танца (стилизация) | 6 |
| 6 | Эстрадные, Современные танцы | 8 |
| 7 | Этюды, ритмические и образные танцы(импровизация) | 9 |
| 8 | Комбинрованные танцевальные комбинации | 8 |
| 9 | Постановочная и репетиционная работа | 15 |
| 10 | Концертная деятельность/Открытые уроки | 7 |
| Итого: 70 часов | | |