

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЖД ЛИЦЕЙ № 14»

Утверждено
приказом директора
«РЖД лицея № 14»
от 30 августа 2023 г. № 121-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Подготовительный класс по хореографии»**

Адресат программы: 1 кл.(7-8 лет)
Срок реализации: 1 год
Составитель программы:
Шимохина Ирина Васильевна

г. Иркутск
2023-2024 учебный год



Программа содержит:

- Титульный лист (название программы)
- Пояснительная записка
- Организационно-педагогические условия реализации
- Учебный план
- Содержание изучаемого курса программы
- Календарный учебный график
- Система и критерии оценок (оценочные материалы)
- Кадровое обеспечение программы
- Методическое обеспечение
- Учебно-тематический план
- Приложение (методические материалы)

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовительный класс по хореографии» на 2023-2024 учебный год предназначена для обучающихся 1 классов и направлена на развитие творческих способностей детей, оздоровление подрастающего поколения и обеспечение необходимой двигательной активностью школьников. Организация занятий по ритмике, хореографии, включающая музыкально-двигательные упражнения способствуют формированию культуры здоровья. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа содержит учебный план, календарный учебный график, тематическое планирование, планируемые результаты обучения, оценочные и методические материалы, условия реализации программы.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого РЖД лицея № 14 в соответствии с примерным учебным планом, календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора.

Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания обучения. В расписании учебных занятий отражается продолжительность учебного занятия, время начала и окончания уроков.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на семимесячный срок реализации, форма обучения – очная, групповая.

Обучение проводится с 11 октября 2023 года по 30 мая 2024 года в помещении РЖД лицея № 14 из расчета 25 учебных недель.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Количество учебных недель	25
Количество часов в неделю	2
Количество часов в год	50

Структура дополнительной общеразвивающей программы разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-



20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
6. Письмом службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 14 апреля 2015 года № 75-37-0768/15 «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ»;
7. Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области – письмо Министерства образования Иркутской области от 08.11.2016 г. №02-55-11252116.

Локальными нормативно-правовыми актами:

- Уставом Частного общеобразовательного учреждения «РЖД лицей № 14»;
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе Частного общеобразовательного учреждения «РЖД лицей № 14».

Образовательная деятельность по дополнительным общеразвивающим программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом и нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не

противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований [3, п. 3].

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - художественная.

Уровень освоения программы - базовый.

Актуальность данной программы заключается в том, что в век гиподинамии ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Педагогическая целесообразность программы предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, педагог, придерживаясь содержанию программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и



музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Программа основывается на танцевальной-ритмической гимнастике. Обучение хореографии начинается с занятий по партерной гимнастике, она служит основой для занятий хореографией.

Образовательная деятельность по дополнительным общеразвивающим программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом и нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию у обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований [3, п. 3].

Целью данной программы является формирование всесторонне развитой личности, раскрытие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся на занятиях по ритмике и хореографии.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- расширить знания в области современного хореографического искусства;
- попытаться выразить у ребёнка собственные ощущения, используя язык хореографии;
- сформировать у ребёнка хореографические знания, умения и навыки на основе овладения и усвоения хореографического материала;
- уметь понимать «язык» движений, их красоту;
- обучить хореографическим терминам.

Развивающие задачи:

- развить гибкость и координацию движений у ребёнка;
- развить психофизические особенности, способствующие успешной самореализации ребёнка;
- развить чувство гармонии и ритма;
- развить хореографические способности;
- развить эмоциональность у ребёнка;
- развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость ребёнка.

Воспитательные задачи:

- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- сформировать нравственное воспитание и развитие учеников с учетом их возрастных возможностей и интересов;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;



- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- обеспечить организацию взаимоотношений со сверстниками.

Планируемые результаты освоения обучающихся содержания программы:

Результатом освоения общеразвивающей программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области исполнительской подготовки:

- основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
- умений исполнять танцевальные номера;
- определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умений самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыков ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- навыков сценической практики;
- навыков музыкально-пластического интонирования;
- навыков сохранения и поддержки собственной физической формы.

в области историко-теоретической подготовки:

- первичные знания основных направлений в области хореографического искусства, выдающихся отечественных и зарубежных произведений в области хореографического искусства;
- знаний основных средств выразительности хореографического и музыкального искусства;
- знаний наиболее употребляемой терминологии хореографического искусства.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - художественная.

Актуальность данной программы заключается в том, что в век гиподинамии ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения, развивает ассоциативное мышление.

Педагогическая целесообразность программы предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, педагог, придерживаясь содержанию программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Программа основывается на танцевальной-ритмической гимнастике. Обучение хореографии начинается с занятий по партерной гимнастике, она служит основой для занятий хореографией.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней присутствует «многогранность» современного хореографического искусства, синтез искусств. В программу вносится новый раздел «Азбука классического танца».

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 1 классов.

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Наполняемость в группах составляет:

- первый год обучения-10-20 человек (7-8 лет)

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения:

- первый год обучения-28 недель, 8 месяцев, 56 часов



Форма обучения

Форма обучения - очная.

В программе использованы приоритетные формы занятий:

- традиционные занятия;
- интегрированные;
- индивидуально-групповые (импровизация);
- групповые (занятия по сформированным группам).

Формы проведения занятий: беседа, игровая программа, класс-концерт, открытое занятие, праздник, практическое занятие, репетиция, творческий отчет.

Состав групп постоянный.

Режим занятий

- первый год обучения 2 часа в неделю (два раза по одному часу)

Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации программы: в соответствии со ст.14 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 1 класса.

Состав группы – постоянный.

Форма обучения – очная (возможна дистанционная в соответствии с эпидемиологической обстановкой).

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, ансамблевые, традиционные и интегрированные занятия.

Формы проведения занятий: беседа, игровая программа, класс-концерт, конкурс, концерт, фестиваль, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, репетиция, семинар, творческая встреча, творческий отчет, шоу.

Режим занятий:

2 часа в неделю (два раза по одному часу);

Материально-технические условия

- актовый и танцевальный залы, костюмерные комнаты и раздевалка оформленные в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованных в соответствии с санитарными нормами: стол, стулья, зеркала.

Реквизит:

- костюмы, головные уборы, танцевальная обувь, косметика, необходимая бижутерия и украшения.

Технические средства:

- музыкальный центр, микрофоны, компьютер, проектор.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

	Группа	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовительный класс по	мл.гр.	1 г/о	2	25	50	промежуточную аттестацию (в конце первого полугодия в форме



хореографии»						показательного занятия) и итоговую аттестацию (в конце учебного года в форме показательного занятия), концертные выступления.
--------------	--	--	--	--	--	---

Содержание изучаемого курса программы

Раздел I. Введение.

Вступительная беседа о правилах этики, безопасности и гигиены во время занятий хореографией, практическим и теоретическим материалом. Планы работы танцевального класса на учебный год. Беседа на тему «Что такое танец и хореография в целом? История его возникновения и развития».

Теория-2 часа

Раздел II. Ритмика, элементы партерной гимнастики и музыкальной грамоты.

Развитие у детей ритмичности и чувства ритма (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп, как скорость выполнения специфических движений и исполнения хореографического произведения. На занятиях обучающиеся слушают классические мелодии, современную музыку, анализируют её. Выполняются пространственные упражнения. Происходит ознакомление с простейшими элементами, необходимыми для создания ритмических рисунков. Правила и логика перестроений из одних хореографических и ритмических рисунков в другие, повороты вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Выборочное слушание музыки. Изучение хореографического словаря (ему уделяется время на каждом занятии). Освоение базовых движений.

Изучение постановка корпуса, ног и головы.

Практика-14 часов

Раздел III. Танцевальная азбука.

Изучение основных позиций ног и постановка рук и головы. Изучение простейших элементов хореографии, необходимых для создания музыкально-хореографических произведений. Проводится комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Теория-2 часа, Практика-10 часов

Раздел IV. Творческая деятельность

Умение обучающихся свободно ориентироваться в любом пространстве, применяя на практике различные шаги и простейшие музыкальные ритмические рисунки.

Практика-4 часа

Раздел V. Танец.

Данный раздел существует для того, чтобы подготовить различные хореографические номера к праздничным концертным мероприятиям.

Практика-12 часов

Раздел VI. Репетиционно-постановочная работа.

Прослушивание и анализ музыки для будущих постановок. Изучение рисунка танцевальной композиции. Показ танца. Работа над схемой и рисунком танца. Постановка и изучение танца. Отработка движений танца.

Практика-10 часов

Раздел VII Итоговые занятия.



Включают в себя промежуточную аттестацию (в конце первого полугодия в форме показательного занятия) и итоговую аттестацию (в конце учебного года в форме показательного занятия).

Практика-2 часа

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовительный класс по хореографии»	Год обучения	Часов в неделю	Количество учебных часов по месяцам								Всего часов
			октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	1 г/о 1 А,Б,В кл	2	8	8	8	6	7	7	7	7	50

Система и критерии оценок (оценочные материалы)

Формы подведения итогов реализации программы 1 года обучения

Форма контроля	Содержание	Сроки
Творческий отчёт, праздники.	Входящий контроль Определение уровня развития детей, их творческих способностей.	Декабрь
Творческий отчёт, праздники.	Промежуточный (итоговый) контроль Определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей, результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Май

Промежуточный (итоговый) контроль обучающихся

Промежуточная (итоговый) контроль обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: открытые занятия, отчетные концерты, творческие отчёты, показательные выступления.

Результаты итоговой аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым обучающимся;
- полноту выполнения дополнительной образовательной программы;
- результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение 1 года обучения.

Критерий оценки результатов 1 года обучения

Виды упражнений и движений	Высокий (8-10 баллов)	Средний (7-4 баллов)	Низкий (3-1 балл)
Ритмика элементы партерной гимнастики и музыкальной грамоты.	Хорошо знает пройденный материал и может ответить на любой вопрос по теоретической части подготовки. Выполняет в темпе и	Знает пройденный материал достаточно хорошо, но в некоторых вопросах разобрался не до конца. Имеются отклонения от ритма и	Слабо знает пройденный материал. Движения не совпадают с темпом и ритмом музыки.



	ритме с хорошей амплитудой движения.	темпа движения.	
Танцевальная азбука.	Дисциплинирован. Не имеет пропусков занятий без уважительной причины. Владеет умениями и навыков групповой работы, манеры поведения в обществе, актёрским мастерством.	Имеются недостатки в умениях и навыках в групповой работе на занятиях ритмикой и хореографией в концертной деятельности. Не всегда умеет соблюдать правила этикета.	Слабо владеет умениями и навыками групповой работы. Не владеет основами этикета и грамотной манеры поведения в обществе.
Творческая деятельность.	Хорошо развито умение ориентироваться в пространстве. Хорошо знает и владеет танцевальными движениями.	Недостаточно развиты способности в выразительном исполнении движений. Владеет двигательными умениями, но не имеет навыка исполнения двигательного действия.	Недостаточные знания о танцах.
Танец.	Хорошо развито умение ориентироваться в пространстве. Хорошо знает и владеет танцевальными движениями.	Недостаточно развиты способности в выразительном исполнении движений. Владеет двигательными умениями, но не имеет навыка исполнения двигательного действия.	Недостаточно владеет техникой выполнения имитационных и плясовых композиций.

Кадровое обеспечение программы

Для реализации программы предусмотрен один специалист -педагог дополнительного образования с уровнем образования соответствующем требованиям «Профессионального стандарта»

Методическое обеспечение

Один из способов воздействия на процессы развития, обучения и воспитания обучающегося это *воспитательные технологии*. В них включается совокупность форм, методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, позволяющих достигать поставленные воспитательные цели. В них входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступление детей в лицее, и на различных площадках города. Помощь своим товарищам в репетиции танцев, замена заболевших товарищей. Самостоятельная работа по созданию танцевальных постановок.

Психологические механизмы *игровых технологий* опираются на фундаментальные потребности в самовыражении, самоопределении, саморегуляции и самореализации. Игра активизирует деятельность обучающихся, способствует улучшению позиции ребёнка в коллективе и созданию доверительных отношений между детьми. Через игру педагог постепенно увлекает ребёнка в мир искусства и, тем самым, формирует его мотивацию.



Технология «Создания ситуации успеха» обеспечивающих ситуацию успеха для каждого воспитанника, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Актуальным для занятий является применение *здоровье сберегающих технологий*, создание комфортной атмосферы стимулирующих мотивацию к занятиям в коллективе. Создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения. Формирование у детей устойчивого понимания, что занятия хореографией-способ поддержания здоровья, развития тела.

Также применяется *технология КТД* (коллективные творческие дела). Например, встреча Нового года, празднование Дня именинника и т.д.

Личностно-ориентированные технологии. Одной из важных идей в этих технологиях является формирование положительной «Я-концепции». Для этого необходимо:

- видеть в ребенке уникальную личность, уважать её, понимать, принимать, верить в неё;
- создавать личности «ситуацию успеха», атмосферу одобрения, поддержки и доброжелательности;
- предоставлять возможность и помощь детям в самореализации, в положительной деятельности.

Таким образом, в результате использования данных технологий создаётся атмосфера обучения и воспитания, в которой ребёнок может познать себя, самовыразиться и самореализоваться.

Технология сотрудничества детей и педагога предлагает совместную развивающую деятельность, скреплённую взаимопониманием, проникновением в мир друг друга, совместным анализом хода и результатов деятельности. Традиционное обучение основано на субъектно-объектных отношениях педагога и обучающегося. В концепции педагогики сотрудничества — это положение заменяется представлением о ребенке, как о субъекте творческой деятельности. Поэтому два субъекта одного процесса должны действовать вместе, быть сотоварищами, партнёрами, составлять союз старшего с менее опытным. При этом ни один из них не должен стоять над другим. Ученики, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия

Словесные	Наглядные	Практические
беседа, объяснение	показ видеоматериалов, иллюстраций	тренинг
анализ структуры музыкального произведения	показ педагогом приёмов исполнения	танцевальные упражнения
	наблюдение	тренировочные упражнения
	работа по образцу	

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. Объяснительно-показательные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию).
2. Частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).
3. Исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).
4. Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды.
5. Метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
 - проработка и закрепление пройденного программного материала;
 - раскрытие индивидуальности обучающегося через творческое самовыражение;
 - воспитание художественного вкуса;
 - создание хореографических композиций;



- выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.
- 6. Метод повторения.
- 7. Метод коллективного творчества.
- 8. Метод заучивания.
- 9. Метод многократного повторения всевозможных движений.

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая). Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Календарный учебно-тематический план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Дата
		теория	практ	всего	
	Раздел I. Вводное занятие.	2		2	
1.1	Правила техники безопасности. Правила поведения в актовом зале.	2			1 неделя
	Раздел II. Ритмика, элементы партерной гимнастики и музыкальной грамоты.		14	14	
2.1	Музыкальная грамота хореографии.		2		2 неделя
2.2	Вступительные и заключительные аккорды.		4		3-4 неделя
2.3	Элементы партерной гимнастики		8		5-8 неделя
	Раздел III. Танцевальная азбука.	2	10	12	
3.1	Слушание музыки. Определение вступления и окончания музыкального произведения.	2			9 неделя
3.2	Темп. Характер музыкального произведения.		2		10 неделя
3.3	Основные элементы классического танца.		4		11-12 неделя
3.4	Танцевальные шаги, упражнения для рук, головы. Перестроения из одних рисунков в другие.		4		13-14 неделя
	Раздел IV. Творческая деятельность.		4	4	
4.1	Рисунки построения фигур.		2		15 неделя
4.2	Актёрское мастерство.		2		16 неделя
	Раздел V. Танец.		12	12	
5.1	«Осенние листики».		4		17-18 неделя
5.2	«Рождественские гномики».		4		19-20 неделя
5.3	«Весёлые зверята».		4		21-22 неделя
	Раздел VI. Репетиционно-постановочная		10	10	



	работа.				
6.1	Знакомство с музыкой и идеями новых постановок.		2		23 неделя
6.2	Репетиции новых постановок.		4		24-25 неделя
6.3	Постановка номера.		4		26-27 неделя
	Раздел VII. Итоговые занятия.		2	2	
8.1	Праздничные мероприятия группы, лица, класса		2		28 неделя
	Всего:	4	52	56	

Раздел 5. Приложения

Методические материалы.

План занятия по дисциплине народный танец

Группа: младшая (8-9 лет)

Тема занятия: Основы народного танца

Тип занятия: учетно-обобщающий

Вид занятия: практическая работа, открытый урок

Ход занятия

Раздел II. Разминка. Постановка корпуса. Практическое освоение понятия «дробные выстукивания». Темп (медленно, умеренно, быстро).

Тема 2.1 Разминка рук, корпуса, коленного сустава, стопы.

наклоны вперед; дробные выстукивания с подниманием бедра; вращение коленей и стопы; вращательные движения руками в плечевом суставе, в локтевом суставе.

Тема 2.2 Бег и прыжки.

Прыжки на середине зала: по шестой, по первой и по второй позициям; поджатые; разножка.

Раздел III. Партерная гимнастика. Проработка различных мышечных групп.

Увеличение подвижности суставов. Стимуляция нормальной работы дыхательной и сосудисто-сердечной системы. Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Тема 3.1 Растяжка.

«Книжечка» - не сгибая ног (сидя на полу с вытянутыми коленями), наклонится корпусом и коснутся лбом колен. Сидя на полу, с широко раздвинутыми ногами, выполнить наклоны корпуса к правой и к левой ноге, затем по середине. «Волчонок» - сидя на полу, согнуть одну ногу так, чтобы ступня касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, выполнять наклоны на ногу.



Тема 3.2 Укрепление мышц спины и позвоночника.

«Носорог» - положение лежа, руки за головой: поднимать голову и плечи, одновременно с одной ногой (сгибая ее), коленом надо коснуться носа, задержаться. «Веточка» - положение лежа, руки вдоль тела: не сгибая ног, поднимать их на 90 градусов и задерживать, не отрывая таз от пола. «Маятник» - положение лежа, руки в сторонах, ладонями вниз: поднять ноги на 90 градусов и наклонять в стороны, до касания пола (ноги при этом остаются прямыми).





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 РЖД ЛИЦЕЙ № 14 Штепина Ольга Станиславовна, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	01D2BC250058B065B246A67D26 19174D3A с 08.08.2023 05:07 по 08.11.2024 05:07 GMT+03:00	25.09.2023 04:14 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа