Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр «Ровесник»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДО «Центр«Ровесник»
_____Спирина Е.Б.
«___»_____2021г.
Приказ №116 - о от 31.08.2021г.

Рабочая программа

«Грация и танец»»

На 2021– 2022 учебный год
Художественная направленность

Год обучения:1 год
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Группа: 1

Составитель:
Ковалева Елена Николаевна
Педагог дополнительного образования.

Ижевск
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа углубленного уровня «Грация и танец» имеет *художественную направленность,* срок реализации 1 год.

В 2021 – 2022 году планируется реализация программы в полном объеме без изменений.

Данная программа рассчитана на подростков, которые проходили начальное обучение в студии эстрадного танца "Силуэт" или в каких либо других хореографических коллективах. По данной программе подростки изучают эстрадный тренаж, осваивают элементы трюковой техники, знакомятся с разными стилями хореографии.

Танцевальные номера, на этом этапе обучения, направлены на воспитание навыка пространственного зрения, развития синхронного исполнения в коллективе, овладения эмоционально-художественными хореографическими приёмами. Содержание занятий способствует развитию творческих способностей, активности, укреплению физического здоровья и самоутверждения у детей в любом возрасте, воспитывает силу и выносливость, в этом заключается *актуальность* данной программы.

Характеристика обучающихся

Для обучения программе принимаются все желающие от 12 до 15 лет, прошедшие стартовую диагностику и показавшие результаты в других хореографических коллективах.

Часовая нагрузка: 168 часов в год, два раза в неделю по два часа.

Учебный план

Раздел. Тема	**Всего часов**	**теория**	**практика**	**Форма контроля**
Вводная часть -Техника безопасности	**2**	2		Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение
1. Основы классического танца	**24**			Практическое задание, педагогическое наблюдение
1.1 Работа с руками на середине зала	***6***	***0,5***	***5,5***	
- Позиции рук	2		1,5	
- Вариации из классических позиций рук	2		2	
- Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями во внутрь	2		2	
1.2 Экзерсис на середине зала	***6***		***6***	
- adagio в повороте	2		2	
- Demi plie в I, II, III, V позициях.	2		2	
- Battement tendu	2		2	
1.3 Прыжки	***6***	***0,5***	*5,5*	
- Temps leve из I, II, V позициях	2		1,5	
- Прыжок по диагонали (VI позиция ног)	2		2	
- Прыжок по диагонали в повороте 360*	2		2	
1.4 Вращения	***6***		***6***	
- Вращение по точкам (180*)	2		2	
- Вращение по токам (360*)	2		2	
- "Каблучный пул"	2		2	
2 Эстрадный танец	**76**	**7**	**69**	Практическое задание

2.1 Эстрадный партерный тренаж	***12***	***1***	***11***	Педагогическое наблюдение
- "Свечка". Техника выполнения	2	1	1,5	
- Махи ног в положении "Свечка"	2		2	
- Отжимания, отжимания с опорой	2		2	
- Стойка на локтях у стены, на середине зала	2		2	
- "Прогиб-падение"	2		2	
2.2 Растяжка в партере	***16***	***1***	***15***	
- "Лягушка" (прогибы назад)	2		1	
- "Тяни-толкай" (работа в парах)	2		2	
- "Волна"	2		2	
- "Мостик"	2		2	
- "Мостик" (выход на локтевые суставы)	2		2	
- "Кобра"	2		2	
- "Лодочка"	2		2	
- "Корзинка"	2		2	
2.3 Вращения на середине зала	***16***	***1***	***15***	
- Вращение на середине зала на полу пальцах (180*). Техника выполнения	2	1	1,5	
- Вращение на середине зала на полу пальцах (360*)	2		2	
- Вращение на правой ноге	2		2	
- Вращение на левой ноге	2		2	
- Вращение с ноги на ногу на полу пальцах	2		2	
- Вращение на 720* на ПН и ЛН	2		2	
- "Вращение-прыжок"	2		2	
- Вращение с захватом ноги	2		2	
2.4 Прыжки на середине зала и в продвижении	***12***	***2***	***10***	
Техника безопасности при выполнении	2	2		
- Прыжки с поджиманием ног к грудной клетке	2		2	
- Прыжки с поджиманием ног в повороте	2		2	
- Прыжки из положения "группировка"	2		2	
- Прыжки в стороны на 1 ногу	2		2	
- Прыжки "крест на крест"	2		2	
2.5 Танцевальные композиции	***20***	2	***18***	
- Танцевальные ритмы	2	2		
- "Ча-Ча" 1,2,3.	2		2	
- "Ча-Ча" 1,2-поворот	2		2	
- "Мамбо" ПН, ЛН на месте в продвижении	2		2	
- "Мамбо" в повороте	2		2	Творческое задание
- "Ки-ки"	2		2	
- Ки-ки в повороте	2		2	
- "Шассе-грейн вайн" по квадрату	2		**2**	
- Шаг прыжок	2		2	
- Поворот, "лиф-цайт"	2		2	
3 Спортивная хореография	***40***	***6***	***34***	
Правила выполнения спортивной хореографии	2	2		Практическое задание, педагогическое наблюдение
Работа рук, корпуса	2	2		
Перехваты рук в движениях	2		2	
Переходы с ноги на ногу	2		2	
Переходы с легким покачиванием корпуса	2		2	

Движение "Гармошка"	2		2	
Махи ног 180*	2		2	
Махи ног в прыжке	2		2	
Махи ног в продвижениях	2		2	
Движение "Маятник"	2		2	
Движения на коленках (техника)	2	2		
Переходы с колена на колено	2		2	
Повороты на 180* на коленках	2		2	
Повороты на 360* на коленках с переходами	2		2	
Прыжки с колен, ноги по II позиции	2		2	
Прыжки с колен в повороте	2		2	
Прыжки в шпагат	2		2	
Фигуры (постановки)	2		2	
Прыжки в шпагат с переходами в фигуры	2		2	
Работа плечевых суставов по разным направлениям	2		2	
3.1 Упражнения на гибкость	***10***	***2***	***8***	
- Упражнение "Круг" (в право, в лево)	2	2		
Прогибы (у стены, на середине зала)	2		2	
- Упражнение "Кошечка"	2		2	
- Упражнение "Угол" (на середине зала)	2		2	
3.2 Упражнения на развитие координации	***10***	***2***	***8***	
Подъёмы на полу пальцах (техника)	2			
Переходы с право на лево	2		2	
-Упражнение "Ласточка"	2		2	
"Ласточка" с переходами на задержку	2		2	
Ходьба на носочках по диагонали	2		2	
3.3 Основы трюковой техники	***20***	***2***	***18***	
Техника безопасности	2	2		
Разбежка	2		2	
Подъёмы на вытянутые руки	2		2	
Подъёмы положение "Солдатик"	2		2	
Подъёмы положение "Шпагат"	2		2	
"Лестница" (положение и их разновидность)	2		2	
"Лестница" переходы	2		2	
Движение "Колесо" (по диагонали)	2		2	
Колесо в пробежке	2		2	
Колесо в пробежке со спрыгиванием	2		2	
Итоговое занятие	2	1	1	Практическое задние, наблюдение, анкетирование. Выступление на занятии.
Всего часов:	**168**	**16**	**152**	