

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр «Ровесник»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ ДО «Центр «Ровесник»  
Спирина Е.Б.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.  
Приказ №116 - 6 от 31.08.2021г.



## Рабочая программа

### «Ритмы танца»

На 2021– 2022 учебный год  
Художественная направленность

Год обучения: 1 год  
Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Группа: 1,2

Составитель:  
Ковалева Елена Николаевна  
Педагог дополнительного образования.

Ижевск  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа углубленного уровня «Ритмы танца» имеет *художественную направленность*, срок реализации 1 год.

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

Будут сформированы 2 группы.

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 10 до 16 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
<b>Вводная часть</b> -Техника безопасности	<b>2</b>	2		Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение
<b>1. Основы классического танца</b>	<b>24</b>			Практическое задание, педагогическое наблюдение
<b>1.1 Работа с руками на середине зала</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	
- 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	
<b>1.2 Экзерсис на середине зала</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
- adagio в повороте	2		2	
- Demi plie в I, II, III, V позициях.	2		2	
- Battement tendu	2		2	
<b>1.3 Прыжки</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	
- 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	
<b>1.4 Вращения</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
- Вращение по точкам (180*)	2		2	
- Вращение по токам (360*)	2		2	
- "Каблучный пул"	2		2	
<b>2 Эстрадный танец</b>	<b>76</b>	<b>7</b>	<b>69</b>	Практическое задание

<b>2.1 Эстрадный партерный тренаж</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	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	
<b>2.2 Растяжка в партере</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
- "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	
<b>2.3 Вращения на середине зала</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
- 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	
<b>2.4 Прыжки на середине зала и в продвижении</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
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	
<b>2.5 Танцевальные композиции</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Творческое задание
- 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	
- "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	
<b>3 Спортивная хореография</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	Практическое задание, педагогическое наблюдение
Правила выполнения спортивной хореографии	2	2		
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	
<b>3.1 Упражнения на гибкость</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
- 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	
<b>3.2 Упражнения на развитие координации</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
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	
<b>3.3 Основы трюковой техники</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
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	
<b>Итоговое занятие</b>	2	1	1	Практическое задание, наблюдение, анкетирование. Выступление на занятии.
<b>Всего часов:</b>	<b>168</b>	<b>16</b>	<b>152</b>	