

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

Студия танца «Силуэт»

На 2021– 2022 учебный год
Художественная направленность

Год обучения: 1 год, 4 год
Возраст обучающихся: 6-15 лет
Группа: 1-1, 1-2, 4-1.

Составитель:
Ковалева Елена Николаевна
Педагог дополнительного образования.

Ижевск
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа сформирована на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Студия танца «Силуэт», срок освоения программы 4 года. Данная программа имеет художественную направленность.

В 2021 – 2022 году планируется реализация программы в полном объеме без изменений. Будут сформированы 2 группы 1 года обучения и 1 группа 4 года обучения.

Основная форма - групповая, фронтальная, в парах. Наряду с практическими и теоретическими формами занятия будут использованы такие формы как: азбука музыкального движения партерный экзерсис, танцевальная импровизация, силовая гимнастика, репетиции и др.

Первый год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Четвертый год обучения-занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проходят в системе теоретических и практических занятий.

Количество часов:

- первого года обучения 168 часов;

- четвертый год обучения 252 часа.

Количество обучающихся в группах: 12 человек в возрасте от 6-15 лет.

Основные критерии отбора:

- желание овладеть хореографическими навыками;

- наличие элементарных хореографических данных (музыкальность, физические данные);

- отсутствие противопоказаний по здоровью.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН первого года обучения

ТЕМА	Теорет. часов	Практ. часов	Всего	Форма контроля
I. Вводная часть				
1.1 Техника безопасности	2,0		2,0	Беседа
II. Подготовительная часть			84,0	
2.1 Ориентирование в пространстве			6,0	Наблюдение
• изучение плана класса	0,5	1,5	2,0	
• 4 стороны		2,0	2,0	
• 4 угла класса (зала)		2,0	2,0	

<p>2.4 Партерный экзерсис (растяжка)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Беседа-диалог на тему: «Что такое партерный экзерсис?» • <i>Упражнения на растяжку:</i> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение «Мостик» -упражнение «Берёзка» -упражнение «Лягушка» -упражнение «Бабочка» -упражнение «Тяни-толкай» -упражнение «Звезда» -упражнение «Бабочка» -упражнение «Маятник» -упражнение «Корзинка» -упражнение «Дуга» -упражнение «Шпагат» (локти) -упражнение «Шпагат» (жим) -упражнение «Махи ног» VI позиция ног 90* -упражнение «Махи ног» I позиция ног -упражнение «Аура» 	0,5	29,5	30,0	Опрос
<p>2.5 Прыжки (Аллегро)</p> <ul style="list-style-type: none"> • с 2 ног на 2 ноги, с 2 ног на 1 ногу • комбинированные прыжки 	0,5	2,0 2,0	4,0 2,0 2,0	Наблюдение
<p>III. Основная часть</p> <p>3.1 Знакомство с репертуаром</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>прослушивание музыкального сопровождения, знакомство с рисунком танца</i> • <i>композиционные перестроения:</i> <ul style="list-style-type: none"> -из диагонали в круг -перестроение из круга в галочку 	0,5 0,5	1,5 1,5 2,0	56,0 6,0 2,0 4,0 2,0 2,0	Просмотр

3.2 Поклоны -поклоны через I п Н ПР через сторону во II		2,0	2,0	Наблюдение
3.3 Основные движения:			48,0	Просмотр
-дв. «Робот»		2,0	2,0	
-дв. «Квадрат»		2,0	2,0	
-дв. «Локти»		2,0	2,0	
-дв. «Полу круг»		2,0	2,0	
-дв. «Расходка линиями»		2,0	2,0	
-дв. «Шаг»		2,0	2,0	
-дв. «Тяни-толкай»		2,0	2,0	
-дв. «МЖ»		2,0	2,0	
-дв. «Буратино»		2,0	2,0	
-дв. «Ф 4»		2,0	2,0	
-дв. «Томбэ»		2,0	2,0	
-дв. «Обходка»		2,0	2,0	
-дв. «РОСС»		2,0	2,0	
-дв. «Твиси»		2,0	2,0	
-дв. «ПП»		2,0	2,0	
-дв. «ПП в прыжке»		2,0	2,0	
-дв. «Круг»		2,0	2,0	
-дв. «Круг-шассе»		2,0	2,0	
-дв. «Зародыш»		2,0	2,0	
-дв. «Зеркало»		2,0	2,0	
-дв. «Голова»		2,0	2,0	
-дв. «Гармошка»		2,0	2,0	
-дв. «Колесо» (на месте)		2,0	2,0	
-дв. «Мостик»		2,0	2,0	
IV. Заключительная часть • Подведение итогов		2,0	2,0	Выступление на занятие
Всего:	5,0	163,0	168,0	

**Учебный план.
Четвертый год обучения**

ТЕМА	Теорет. часов	Практ. часов	Всего	Форма контрол ля
I. Вводная часть				
1.1 Техника безопасности	2,0		2,0	Беседа

<p>II. Подготовительная часть</p> <p>2.1 Ориентирование в пространстве</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 стороны, 4 угла класса (зала), Повторение. 	0,5	1,5	118,0 2,0	Наблюдение
<p>2.2 Пространственные перестроения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Круг. Отработка навыков двигаться по кругу: <ul style="list-style-type: none"> - лицом и спиной; - по одному и в парах; • Линия : <ul style="list-style-type: none"> - дв. в линиях, смена линиями; - дв. в линиях вправо и лево, вперед и назад; - «Змейка»- дв. по линии друг за другом, перестраиваясь в круг. • Колонна : <ul style="list-style-type: none"> - понятие «колонна», дв. в колонне в перед; - дв. в колонне на месте: наклоны в сторону через одного и все вместе. 	0,5	1,5	6,0 2,0 2,0 2,0	Наблюдение

<p>2.3 Азбука музыкального движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Поклон – приветствие. ПН – VI. • Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева над уровнем головы. • «Пружинка» лёгкое приседание. Музыкальный размер 2/4 темп умеренный. Приседание(2 такта) • «Мячик» прыжки по IV П. муз.раз. 2/4, темп умеренный, прыжок на 2 т., а потом на 1 т. Четыре и более на один т. • Приставной шаг (в повороте) • Работа бёдер (сч. 1и 2, 3и4) • Тройные притопы с остановкой. • «Гопотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении. • Поднимание на полу пальцах в IVПН. • Двойной приставной шаг сч. 1,2 и 3,4. 	0,5	1,5 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0	20,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0	Опрос
<p>2.4 Силовая гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для пресса: - упр."Стойка" - упр. "Велосипед" - упр. "Скрутка" - упр. "Подкачка" - упр. "Ножницы" - упр. "Свеча" (ноги тянутся вверх) 	0,5	1,5 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0	12,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0	Наблюдение

<p>2.5 Танцевальные миниатюры</p> <ul style="list-style-type: none"> - №1 "шаг-пике" на каждую сильную долю т., через такт - №2 "мамбо-шассе" на сч. 1,2,3,4сч. 5,6,7,8 " шаг-пике" - № 3 "шассе-пивот" на 1 т. 2 т.ходьба на месте - № 4 "кики" сч. 1,2,3,4 сч. 5,6,7 "мамбо" сч. 8 поворот - № 5 приставной шаг сч. 1,2,3,4 поворот на месте сч.5,6 прыжок на сч. 7,8. - № 6 "шассе" в продвижении сч. 1,2 сч. 3,4,5,6 "кики" сч. 7,8 "ронд-поворот" 	0,5	1,5 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0	12,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0	Просмотр
<p>2.6 Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Легкий бег (по кругу), вправо, влево.бег-за хлест, бег-челнок • "Нетерпеливые бегуны"(бег на месте) • "Шассе-бег" • "Бег-скрутка" • "Бег-шассе" (в прыжке) • "Ножницы" сч. 1,2,3,4.сч. 5,6,7,8 "шаг-шассе" • Прыжки со скакалкой 	0,5	1,5 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0	14,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0	Просмотр
<p>2.7 Классика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постановка корпуса (на середине зала, у стены локти параллельно полу) - «Батман» 180* - «Аура» 180* - «Батман» 180* в прыжке - «Балансе» - «Батман фондю» - «Па де ша» кошачий шаг - Положениестопы (ихразновидность) 		2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0	16,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0 2,0	Просмотр
<p>2.8 Партерный экзерсис</p> <ul style="list-style-type: none"> -Упражнения на растяжку. Техника безопасности. -упр. «Доска» 	0,5	1,5 2,0	40,0 2,0 2,0	Беседа

-упр. «Дуга»		2,0	2,0	
-упр. «Мост» (удержание. 10 с.)		2,0	2,0	
-упр. «Берёзка»		2,0	2,0	
-упр. «Мост» (выход на локти)		2,0	2,0	
-упр. «Угол» (у стены)		2,0	2,0	
-упр. «Лягушка»		2,0	2,0	
-упр. «Мостик»		2,0	2,0	
-упр. «Кошечка»		2,0	2,0	
-упр. «Стойка» (с пола)		2,0	2,0	
-упр. «Шпагат» (с платформой)		2,0	2,0	
-упр. «Тяни-толкай» (удержание в ИП 10 с.)		2,0	2,0	
-упр. «Дуга» (в парах)		2,0	2,0	
-упр. «Кобра» (Р в III п.)		2,0	2,0	
-упр. «Кобра» (работа в парах)		2,0	2,0	
-упр. «Звезда»		2,0	2,0	
-упр. «Махи ног» 180* ИП лёжа на полу Р в стороне		2,0	2,0	
-упр. «Бабочка» (работа в парах)		2,0	2,0	
-упр. «Мостик-колени»		2,0	2,0	
-упр. «Шпагат-лягушка»		2,0	2,0	
III. Основная часть			98,0	Просмотр Наблюдение
3.1 Знакомство с репертуаром			8,0	
• <i>Прослушивание музыкального сопровождения</i>	0,5	1,5	2,0	
• <i>Композиционные перестроения (рисунок танца)</i>		2,0	2,0	
• <i>Танцевальные поддержки:</i>			4,0	
- в группе;		2,0	2,0	
- по два человека.		2,0	2,0	
3.2 Основные движения.			90,0	
- дв. «Кучка»		2,0	2,0	
- дв. «Линия»		2,0	2,0	
- дв. «Прыжок»		2,0	2,0	
- дв. «Волна»		2,0	2,0	
- дв. «Группировка»		2,0	2,0	
- дв. «Колени»		2,0	2,0	
- дв. «Позы»		2,0	2,0	
- дв. «Волчок» (работа плечами)		2,0	2,0	
- дв. «Робот»		2,0	2,0	
- дв. «Локти»		2,0	2,0	
- дв. «Молоточек»		2,0	2,0	
- дв. «Круг» (вращение на 360* во круг себя)		2,0	2,0	
<i>Перестроения:</i>	0,5	5,5	6,0	
- в круг;		2,0	2,0	
- пирамида;		2,0	2,0	
- квадрат.		2,0	2,0	
- Махи ног (аура)		2,0	2,0	
- дв. «Плетение»		2,0	2,0	
- дв. «Квадрат»		2,0	2,0	

- дв. «Маятник»		2,0	2,0	
- дв. «Каблучный пул» (поворот)		2,0	2,0	
- дв. «Уши»		2,0	2,0	
- дв. «Кач» (работа колена)		2,0	2,0	
- дв. «Боец»		2,0	2,0	
- дв. «Прокачка» (работа корпуса)		2,0	2,0	
- дв. «Шассе в прыжке»		2,0	2,0	
- дв. «Мельница»		2,0	2,0	
- дв. «Марш»		2,0	2,0	
- дв. «Марш-пике»		2,0	2,0	
- дв. «Молоточки»		2,0	2,0	
- дв. «Азбука морза»		2,0	2,0	
- дв. «Жим»		2,0	2,0	
- дв. «Лестница» (движения Н)		2,0	2,0	
- дв. «Лестница» (работа группой)		2,0	2,0	
- дв. «Поза» (работа в портере ИП лёжа на спине)		2,0	2,0	
- дв. «Змейки»		2,0	2,0	
- Бег по кругу		2,0	2,0	
- дв. «Шаг змии»		2,0	2,0	
- дв. «Ронд» (работа ПН, ЛН назад)		2,0	2,0	
- дв. «Стойка»		2,0	2,0	
- дв. «Перекаты» (работа в партере)		2,0	2,0	
- дв. «Мамбо»		2,0	2,0	
- дв. «Мазайка»		2,0	2,0	
- дв. «Карты»		2,0	2,0	
- дв. «Крест» (работа Р)		2,0	2,0	
- дв. «Прыжок» (ИП группировка в VI п.)		2,0	2,0	
IV Заключительный вечер			2,0	Выступление на занятии
• Подведение итогов		2,0		
Итого:	6,5	245,5	252	