

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
<b>I. Вводная часть</b>				
1.1 Техника безопасности	2,0		<b>2,0</b>	<b>Беседа</b>
<b>II. Подготовительная часть</b>			<b>84,0</b>	
<b>2.1 Ориентирование в пространстве</b>			<b>6,0</b>	<b>Наблюдение</b>
• изучение плана класса	0,5	1,5	2,0	
• 4 стороны		2,0	2,0	
• 4 угла класса (зала)		2,0	2,0	



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

<b>3.2 Поклоны</b> -поклоны через I п Н ПР через сторону во II		2,0	<b>2,0</b>	<b>Наблюдение</b>
<b>3.3 Основные движения:</b>			<b>48,0</b>	<b>Просмотр</b>
-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	
<b>IV. Заключительная часть</b> • Подведение итогов		2,0	<b>2,0</b>	<b>Выступление на занятие</b>
<b>Всего:</b>	<b>5,0</b>	<b>163,0</b>	<b>168,0</b>	

**Учебный план.  
Четвертый год обучения**

<b>ТЕМА</b>	<b>Теорет. часов</b>	<b>Практ. часов</b>	<b>Всего</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>I. Вводная часть</b>				
<b>1.1 Техника безопасности</b>	2,0		<b>2,0</b>	<b>Беседа</b>

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

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

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



-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	
<b>III. Основная часть</b>			<b>98,0</b>	<b>Просмотр Наблюдение</b>
<b>3.1 Знакомство с репертуаром</b>			<b>8,0</b>	
• <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	
<b>3.2 Основные движения.</b>			<b>90,0</b>	
- 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	
<b>IV Заключительный вечер</b>			<b>2,0</b>	<b>Выступление на занятии</b>
• Подведение итогов		2,0		
<b>Итого:</b>	<b>6,5</b>	<b>245,5</b>	<b>252</b>	