

Утверждаю

Директор

МБУК «СКЦ Ангара»

Хайруллина Е.В.



Муниципальное Бюджетное учреждение Культуры
«Социально-культурного центра Ангара» МО «Буреть»

Рабочая программа

Хореографического кружка

«Движение»

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

Астахова Ольга Николаевна

Руководитель

клубного формирования

МБУК «СКЦ Ангара»

МО «Буреть»

МО «Буреть»

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	1. <u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. 2. <u>Упражнения на ковриках:</u> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. 3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u> - движения в образах; - пантомима. 4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. 5. <u>Пространственные упражнения:</u> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. 6. <u>Ритмические комбинации:</u> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2. Элементы классического танца	1. <u>Постановка корпуса, позиции ног</u> (I, II, III, IV, V), <u>позиции рук</u> (I, II, III, подготовительная) в центре зала, <u>поклон</u> (усложнение). - плие; - пор-де-бра. 2. <u>Упражнения на середине зала:</u> - приседания и полуприседания;

	- поднимание стопы на полу-пальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <u>3.Прыжки, верчения:</u> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали. <u>4.Комбинации движений классического танца:</u> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
3.Элементы русского народного танца	<u>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u> <u>2. Основные танцевальные движения:</u> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. <u>3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u>
4.Элементы бального танца	<u>1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u> <u>2. Основные элементы бального танца:</u> - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. <u>3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u>
5.Элементы национального танца	<u>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u>

	2. <u>Основные танцевальные движения.</u> 3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u> - связка отдельных элементов в свободные композиции.
6. Постановочно-репетиционная работа	1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u> 2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u> <u>Соединение движений в комбинации;</u> <u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u> <u>Репетиционная работа.</u>

Календарно-тематический план

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Изменения	
	Ритмика	14		
1	Упражнения на дыхание	1		
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1		
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1		
4	Поднимание ног, махи ногами	1		
5	Движения в образах	1		
6	Пантомима	1		
7	Пластичные упражнения	1		
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1		
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1		
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1		
11	Ритмические движения	1		
12	Импровизация	1		
13	Ритмические комбинации: этюды	1		
14	Связка танцевальных движений	1		
	Элементы классического танца	18		
15	Постановка корпуса, поклон	1		
16	Позиции рук, ног	1		
17	Приседания	1		

18	Полуприседания		1		
19	Поднимание стопы на полу-пальцы		1		
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты		1		
21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног		1		
22	Понятие «Точка»		1		
23	Верчения на середине зала, в диагонали		1		
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук		1		
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)		1		
26	Движения классического танца		1		
27	Этюд		1		
28	Координация движений рук в исполнении прыжков		1		
29	Координация движений ног в исполнении прыжков		1		
30	Координация движений рук в исполнении верчений		1		
31	Координация движений ног в исполнении верчений		1		
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине		1		
	<u>Элементы русского народного танца</u>		16		
33	Постановка корпуса, поклон		1		
34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые		1		
35	Шаг с притопом, бег		1		
36	Притопы- одинарный, двойной, тройной		1		
37	Построение в круг.		1		
38	Движения по кругу		1		
39	«Ковырялочка»		1		
40	«Моталочка»		1		
41	«Гармошка»		1		

89	Соединение простых движений в комбинации	1	1
90	Соединений сложных движений в комбинации	1	1
91	Соединение движений в комбинации	1	1
92	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	1
93	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	1
94	Повторение элементов изученных танцев	1	1
95	Работа над простыми элементами танцев	1	1
96	Работа над сложными элементами танцев	1	1
97	Работа под счет	1	1
98	Работа с музыкальным сопровождением	1	1
99	Рисунок танцев	1	1
100	Движения по рисунку танцев	1	1
101	Отработка движений	1	1
102	Постановка танцев	1	1

Список литературы

1. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002