

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Многофункциональный культурный центр «Железнодорожник»**

СОГЛАСОВАНО  
директор МБУК МКЦ  
\_\_\_\_\_ Т.И.Федосеева

**Календарно-тематическое планирование  
на 2017 - 2018 учебный год  
группа № 1**

Название программы: «Хореография в студии «М&М's»  
Количество часов по программе: 45 часов  
Режим работы: 2 раза в неделю по 60 минут  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Балетмейстер: Сивелёва Альбина Валерьевна

Г.Лукоянов  
2017 год

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата	Подпись
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>		
1.1	Правила поведения на занятиях хореографией и инструктаж по технике безопасности	1		
<b>2</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>17</b>		
2.2	Беседа-диалог об истории появления и особенностях эстрадного танца	1		
2.3	Знакомство с основами эстрадного танца: положения головы, рук, корпуса и ног	1		
2.4	Изучение составляющих элементов комбинации: шаги и подскоки	1		
2.5	Разучивание комбинаций, направленных на развитие координации тела	1		
2.6	Разучивание комбинаций, направленных на развитие устойчивости тела	1		
2.7	Выполнение упражнений, способствующих развитию равновесия тела	1		
2.8	Выработка эластичности и крепости голеностопного сустава	1		
2.9	Изучение прыжков с обеих ног с одновременным их сгибанием	1		
2.10	Изучение прыжков со средней амплитудой взлета	1		
2.11	Разучивание шагов и прыжков с поворотом тела	1		
2.12	Разучивание танцевальных комбинаций, основанных на прыжках	1		
2.13	Разучивание комбинаций с параллельными позициями	2		
2.14	Выполнение упражнений для развития гибкости плечевого пояса	1		
2.15	Разучивание комбинаций, развивающих пластику тела	1		
2.16	Разучивание этюда, основанного на элементах эстрадного танца	2		
2.17	Работа над пластикой тела и выразительностью исполнения этюда	1		
<b>3</b>	<b>Бальный танец</b>	<b>2</b>		
3.18	Беседа-диалог об истории появления и особенностях бального танца	1		
3.19	Работа над образами в стиле буги-вуги	1		
<b>4</b>	<b>Работа над репертуаром</b>	<b>23</b>		
4.20	Разучивание танцевальной композиции	12		
4.21	Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции	3		

4.22	Отработка танцевальной композиции	8		
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		
5.23	Итоговое занятие. Подведение итогов за год	1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>45 часов</b>		
<p>Итогом работы за год будет выступление на районном конкурсе «Радуга талантов» и межрайонном конкурсе «Хоровод дружбы», а также выступление на концерте в Центре «Весенние ласточки».</p>				

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Многофункциональный культурный центр «Железнодорожник»**

СОГЛАСОВАНО  
директор МБУК МКЦ  
\_\_\_\_\_ Т.И.Федосеева

**Календарно-тематическое планирование  
на 2017 - 2018 учебный год  
группа № 2**

Название программы: «Хореография в студии «FLASH DANCE»

Количество часов по программе:

Режим работы: 2 раза в неделю по 2 часа

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Балетмейстер: Сивелёва Альбина Валерьевна

Г.Лукоянов  
2017 год

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол. часов</b>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>
1.1	Знакомство с программой. Правила поведения на занятиях хореографией и инструктаж по технике безопасности	2
<b>2</b>	<b>Модерн танец</b>	<b>18</b>
2.2	Беседа-диалог об истории появления и особенностях исполнения модерн танца	2
2.3	Знакомство с основами модерн танца: положения головы, рук, корпуса и ног	2
2.4	Разучивание элементов изоляции	2
2.5	Выполнение упражнений, развивающих координацию отдельных частей тела	4
2.6	Овладение техникой падения на пол	2
2.7	Разучивание комбинаций, основанных на элементах adagio	2
2.8	Разучивание комбинаций, направленных на развитие шага и гибкости	4
<b>3</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>16</b>
3.9	Беседа-диалог: «Значимость народно-сценического танца»	2
3.10	Разучивание основных элементов русского танца	4
3.11	Разучивание основного шага	2
3.12	Разучивание переходов и рисунков в стиле русского танца	4
3.13	Выполнение упражнений, направленных на развитие эластичности мышц и связок	4
<b>4</b>	<b>Работа над репертуаром</b>	<b>52</b>
4.14	Разучивание танцевальной композиции	24
4.15	Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции	18
4.16	Отработка танцевальной композиции	10
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>
5.17	Итоговое занятие. Подведение итогов за год	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>90 часов</b>
Итогом работы за год будет выступление на районном конкурсе «Радуга талантов» и межрайонном конкурсе «Хоровод дружбы», а также выступление на концерте в Центре «Весенние ласточки».		

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Многофункциональный культурный центр «Железнодорожник»**

**Согласовано:** директор

МБУК МКЦ  
«Железнодорожник»

\_\_\_\_\_ Т.И. Федосеева

## **Рабочая программа по хореографии**

**Составитель:** балетмейстер

МБУК МКЦ «Железнодорожник»

\_\_\_\_\_ А.В. Сивелёва

## **Пояснительная записка**

Данная программа танцевальных студий «M&M's» и «Flash Dance» направлена на воспитание и развитие у детей танцевальной техники и имеет художественно-эстетическую направленность.

Хореография-искусство, любимое детьми. Хореография таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, она сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Данная программа содержит несколько разделов: ритмика, элементы классического танца, элементы народного танца, элементы современных танцевальных стилей, культурно-национальная хореография и в мире танцев. При составлении рабочей программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

### **Цели и задачи программы**

Основная **цель** программы – способность эстетическому развитию подрастающего поколения через хореографию.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие **задачи**.

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- научить детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально- двигательные, художественно – творческие).

#### **Развивающие задачи:**

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества.

## Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на 2 возрастные группы:

**Первая группа** – освоение азов ритмики, основы классического танца, несложных элементов народного танца, разучивание детских танцев. Возраст детей 7-10 лет.

### Задачи:

Образовательные – обучить навыкам музыкально- двигательного движения.

Развивающие – развить музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу, музыкально-двигательную память.

Воспитательные – воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.

### Ожидаемый результат

-уметь точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;

-уметь различать динамические изменения в музыке, создавать музыкально-двигательный образ;

-научиться внимательно слушать музыку.

**Вторая группа** – изучения классического экзерсиса (как основы правильного физического развития и ритмического воспитания ребенка), изучение и исполнение народных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Работа по развитию актерского мастерства и воспитанию способностей к танцевально-музыкальной импровизации. Возраст детей 11-15 лет.

### Задачи:

Образовательные – обогатить детей новыми выразительными средствами.

Развивающие – совершенствовать приемы музыкально-двигательной выразительности, осанки, работы стоп, развить пластику тела, развить двигательное воображение.

Воспитательные – воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

### Ожидаемый результат

- уметь самостоятельно действовать и создавать;

- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выразительности, задаваемый образ;

- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу

Программа дана на один год обучения, в течение которого занимающимся следует усвоить определенный минимум умений, знаний, навыков, сведений по искусству танца. Программа предусматривает преподавание материала по «восходящей спирали», то есть каждый год в определенных темах мы будем возвращаться к пройденному на более высоком и сложном уровне.



## **Формы и структура занятий**

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

### **Структура занятия.**

Большое значение в хореографической работе с детьми имеет хорошо организованное и интересно проведенное занятие. К началу занятия дети переодеваются в танцевальную форму и выстраиваются. Это дисциплинирует детей и создает рабочую атмосферу. Под музыку марша, начиная с правой ноги, дети идут по кругу и выстраиваются в колонны, исполняют поклон преподавателю (здороваются). Затем преподаватель сообщает тему занятия.

Во избежание растяжения мышц, проводится разминочный тренаж, чтобы все мышцы тела были разогретыми и готовыми к разучиванию сложных элементов танца. В ходе разминки, включающей упражнения и игры, преподаватель следит за тем, чтобы каждый ученик выполнял разминку в полную силу.

После тренажных упражнений разучиваются танцевальные упражнения или их отдельные элементы. Далее разучиваются этюды, движения и комбинации, входящие в запланированную постановку.

К окончанию занятия дети должны занять исходные рабочие места для исполнения поклона (до свидания).

## **Ожидаемые результаты**

### **УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

1. Построение занятия танца
2. Представление о жанрах хореографического искусства
3. Историю возникновения и развития танца
4. Хореографический экзерсис на паркете
5. Хореографическую разминку на середине зала
6. Знать репертуар танцев

### **УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

1. Контролировать себя через ощущение (направление движения)
2. Согласовывать движения с музыкой
3. Формировать слушать музыку понимать настроение, её характер
4. Выполнять движения с музыкальным настроением и темпоритмом
5. Правильно исполнять движения
6. Развивать творческую фантазию
7. Сочетать элементы актерской техники при исполнении этюдов
8. Творчески подходить к занятиям , к концертной программе , к постановочной работе
9. Эмоционально воспринимать , чувствовать гармонию музыки и движения
10. Общаться с партнером в танце
11. Соотносить свои движения с услышанной музыкой

## **ФОРМЫ и МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **Формы организации деятельности занимающихся.**

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

### **Формы проведения занятий.**

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

### **Методы, используемые при работе:**

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:  
проработка и закрепление пройденного программного материала;  
раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;  
воспитание художественного вкуса;  
создание хореографических композиций;  
выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод «одного па»;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

**Содержание изучаемого курса  
Танцевальная студия «М&М's»**

**Тема: Ритмика**

*Теория:*

1. Характер музыки, темп (подскоки, галоп, разные виды бега), ритм, динамические оттенки в музыке (форте, пиано), характер исполнения (легато, стаккато), длительность звука, такт, фраза, предложение, эмоциональная выразительность.

3. Маршевая и танцевальная музыка.

4. Игровые этюды

*Практика:*

1. Поклон. Ходьба. Ходьба под музыку.

2. Ходьба с координацией рук и ног. Ходьба с остановкой.

3. Ходьба с приставным шагом. Ходьба на пятках и на носках, не сгибая колени.

4. Ходьба вперед и назад.

5. Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на носках.

6. Ходьба с движениями рук.

7. Бег. Бег на носках мелкими шагами.

8. Бег с хлопками.

9. Ходьба, подскоки, остановка.

10. Подскоки переменным шагом с продвижением вперед. Упражнения на подскоки.

11. Закрепление.

**Тема : Элементы классического танца**

*Теория:*

1. Позиции ног(1,2,3).

2. Позиции рук(1,3,2)

*Практика:*

1. Demi-plié.

Это упражнение заставляет сдерживать мускулы, приседая, не выпячивать ягодицы, вся фигура более сконцентрирована.

2. Battement tentu.

Это упражнение вырабатывает надёжную и прочную выворотность, чтобы впоследствии, в прыжках, ноги сами при нимали правильную, отчётливую позицию.

3. Port de bras(первое).

4. Port de bras(третье).

Это упражнение лежит в основе великой науки рук в классическом танце. Руки, ноги и корпус воспитываются в отдельности особыми упражнениями; развивается мускулатура ног, манера держать корпус, но только правильное

нахождения своего места для рук завершает художественный облик и дает полную гармонию танцу, голова окончательно отделяет его, дает красоту всему рисунку, а завершает его взгляд.

5. Releve.

6. Закрепление.

### **Тема: Элементы народного танца**

#### *Теория:*

1 год обучения включает в себя следующие движения:

1. Позиции ног: (1,2,3,4,5,6)

2. Позиции рук(1,2,3,4)

3. Положения ноги: нога вытянута, нога присогнута, подъем вытянут, подъем сокращен, положение скошенного подъема, нога на ребре стопы, нога на ребре каблука, низкие полупальцы, средние полупальцы, высокие полупальцы, нога на носке.

4. Положения рук: подготовительное, 1 и 2 положение.

5. Положения корпуса: корпус ровный, вперед, назад, в сторону.

6. Положения головы: голова прямо, повернута(вправо, влево), наклонена(вперед, направо или налево), назад.

7. Положения кисти: кисть ладонью вниз, вверх, кисть опущена вниз, кисть поднята вверх.

8. Направления движения: основные и производные

#### *Практика:*

Важен практический показ каждого упражнения под музыку. Должен сохраняться единый темп занятия. Объяснения упражнения не должно быть продолжительным, так как затянувшаяся пауза между разучиваемыми движениями приводит к переохлаждению физического аппарата исполнителей. Слишком высокий темп проведения занятия, большое число повторений комбинаций также недопустимы, так как это может привести к перезагрузкам тех или иных групп мышц, а порой- к их заболеванию. Для отдыха можно исполнить одно-два танцевальных движения на середине зала. Разнообразие материала, его умелое чередование и последовательность освоения, умеренная нагрузка на суставно-связочный аппарат-залог успешного проведения занятия и достижения главной цели.

1.Приседания: полуприседания.

2.Приседания: полные приседания.

3.Закрепление.

Приседания вводят в работу коленные, голеностопные и тазобедренные суставы, укрепляют икроножные и ягодичные мышцы, мышцы бедра, пяточное сухожилие, суставы стопы, развивают мягкость, эластичность движений, силу ног. Музыкальный размер 3/4, 2/4, 4/4, 6/8.

Эти упражнения подготавливают учащихся к освоению прыжковых движений.

### **Тема: Детские танцы**

#### *Теория:*

Для освоения детских танцев необходимо ознакомить учащихся с наиболее характерными рисунками танца. Важно также научить их переходу из одного построения в другое :

1. круг, полукруг, два круга
2. колонна по одному, по два, по четыре, шеренга
3. цепочка, змейка, круг, звездочка, шахматное построение колонны
4. круг в круге, корзиночка
5. воротца, карусель

#### *Практика:*

После усвоения рисунков танца и построений создаются небольшие композиции:

1. Веселая зарядка
2. Приглашение: композиция танца состоит из двух фигур. Первая фигура исполняется в медленном темпе, вторая- в быстром.
3. Смени пару
4. Закрепление.

### **Тема: В мире танцев**

#### *Теория:*

1. Знакомство о истории возникновения хореографии.

#### *Практика:*

1. Разучивание детских танцев.
2. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце.
3. Отработка исполнительской техники.
4. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

## **Танцевальная студия «FLASH DANCE»**

### **Тема: Ритмика**

#### *Теория:*

1. Знакомство с видеоматериалом партерного экзерсиса.

#### *Практика:*

Партерный экзерсис позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к классическому и народному экзерсису у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Упражнения на гибкость выполняются плавно, без рывков, в медленном темпе, до появления ощущения легкой болезненности.

Тема включает в себя:

1. Упражнения для улучшения гибкости шеи.
2. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.
3. Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.
4. Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.
5. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.
6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.
7. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.
8. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
9. Упражнения у палки для растяжки и формирования танцевального шага.
10. Упражнения для исправления осанки.
11. Прыжки со скакалкой.
12. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
13. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
14. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
15. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
16. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
17. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
18. Упражнение на улучшение гибкости коленных суставов.

19. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
20. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.
21. Упражнение на исправление осанки.

### **Тема: Элементы народного танца**

*Теория:*

1. Знакомство с культурой, бытом и традициями народной хореографии.

*Практика:*

Упражнения этой темы способствуют развитию подвижности голеностопного сустава. Движение заключается в переводе стопы с носка на пятку и обратно, при этом колени обеих ног вытянуты. Исполняются варианты упражнения, включающие в себя сочетания основного движения с другими- полуприседанием на опорной ноге в момент перевода работающей ноги с носка на пятку; полуприседанием в момент возвращения работающей ноги в позицию и т.д.

1. Подготовительное упражнение
2. Перевод ноги с носка на пятку и обратно: основной вид
3. Перевод ноги с носка на пятку и обратно: с полуприседанием на опорной ноге
4. Перевод ноги с носка на пятку и обратно: с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию
5. Перевод ноги с носка на пятку и обратно: с подъёмом пятки опорной ноги  
Музыкальный размер 2/4, 3/4, 6/8.
6. Круговые движения по полу носком: основной вид.
7. Круговые движения по полу носком: с полуприседанием на опорной ноге.
8. Круговые движения по полу носком: с поворотом пятки опорной ноги.
9. Круговые движения по полу носком: с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.
10. Круговые движения по полу пяткой: основной вид.
11. Круговые движения по полу пяткой: с полуприседанием на опорной ноге.
12. Круговые движения по полу пяткой: с поворотом пятки опорной ноги.
13. Круговые движения по полу пяткой: с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.
14. После усвоения движений разучивается танцевальная комбинация.
15. Затем после усвоения движений разучиваются комбинации.
16. Закрепление.

### **Тема: В мире танцев**

*Теория:*

1. Показ видео материала с разнохарактерными танцами.

*Практика:*

1. Разучивание танцев.



2. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце.
3. Отработка исполнительской техники
4. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

### **Тема: Элементы современных танцевальных стилей**

#### *Теория:*

1. Знакомство с работой современных танцевальных коллективов, через видеоматериал.

#### *Практика:*

Прежде чем приступить к разучиванию упражнений, нужно познакомить учащихся с понятием мышечного напряжения и расслабления. Когда учащиеся овладеют техникой расслабления и напряжения, осознавая степень напряженности каждой группы мышц, они смогут ощутить необходимую меру напряжения при выполнении того или иного движения. Такие упражнения можно выполнять как домашнее задание, самостоятельно. Постоянные тренировки помогут достигнуть того уровня, когда излишнее мышечное напряжение будет сниматься само по себе, органически.

#### *Изолированные движения:*

1. Движения головы(наклоны)
2. Движения головы( повороты)
3. Движения головы( квадрат)
4. Движения головы( круг)
5. Движения головы(полукруг)
6. Движения плеч(подъем и опускание)
7. Движения плеч(раскрытие)
8. Движения плеч(закрытие)
9. Движения плеч(полукруг)
10. Движения плеч(полный круг)
11. Движения плеч(вытягивание плеч)
12. Движения бедрами(квадрат)
13. Движения бедрами(круг)
14. Движения бедрами(полукруг)
15. Движения бедрами(покачивание вперед-назад)
16. Движения бедрами(покачивание в сторону)
17. Движения бедрами(двойное покачивание в сторону)
18. Движения корпуса(прямые наклоны)
19. Движения корпуса(глубокий наклон вперед)
20. Движения корпуса(перегиб)
21. Координация движения(после освоения изолированных движений соединяем их в различные комбинации)
22. Изолированные движения

Повторяются ранее разученные движения отдельными частями тела с целью совершенствования техники изоляции.

#### 23. Координация движения

Разученные ранее соединения однонаправленных движений усложняются за счет вовлечения трех и более центров с движениями рук, перемещением на простых или приставных шагах, подскоках, шассе. Упражнения усложняются также за счет введения оппозиционного направления движений различных частей тела.

#### 24. Спираль

Движения исполняются слитно, одно за другим, как бы по спирали вниз.

#### 25. Волна вперед.

Желательно изучать это движение у станка или представить себе, что учащийся стоит перед стеной, которой он касается последовательно коленями, бедрами, грудью, плечами и головой.

#### 26. Боковая волна.

#### 27. Ступенчатое расслабление.

#### 28. Закрепление.