

Старшая возрастная группа, 7 год обучения (7 класс)

Учебно-тематический план

Темы	Количество часов		
	всего	Теория	практика
1. Организационная работа	1	1	
2. учебно-тренировочная работа	15	2	13
3. Постановочная и репетиционная работа	16	3	13
4. Посещение выставок, театров, концертов	2		2
<i>Итого 34 часа</i>	<i>34</i>	<i>6</i>	<i>28</i>

1. Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

2. Учебно-тренировочная работа:

- На седьмом году обучения повторяются и отрабатываются упражнения классического танца в более ускоренном темпе
- Дополнительно изучаются упражнения: ронде жамб партер; релеве лан крестом на 90^0
- Выполняются упражнения классического станка на середине зала
- Добавляются прыжки на диагонали

3. Постановочная и репетиционная работа:

- Танец «Янлы» (переменный шаг; простой шаг с носка; припадание по кругу и диагонали; работа с руками; перестроение по линии танца и пр.)
- Танец «Яных керем» (танец построен на вальсовых комбинациях; идет набор движений для рук и ног, которые выполняются одновременно; правая и левая переменная по квадрату; Поворот по квадрату; выход на круг; положение в паре и пр.)

4. Посещение выставок, театров, концертов предполагает всем классом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

К концу 7 года обучения (7 класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать правила исполнения основных движений классического танца
- Знать выразительные средства музыки и танца
- Различать стили танцевального искусства
- Уметь исполнять танцы «Терекме», «Янлы», «Яных керем»
- Выступление на отчетном концерте.
- Выступление на конкурсе массового танца
- Самостоятельная постановка танцев.

ВЫВОД

За 8 лет занятий в хореографическом коллективе учащиеся должны овладеть основами хореографического образования, знаниями, умениями и навыками, позволяющими исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров и стилей. Знать правила исполнения движений народно-сценического танца. Овладеть навыками красивой осанки, исправить недостатки осанки, создавая мышечный корсет, развить координацию движений, грамотностью и выразительностью движений. Уметь исполнять грамотно и музыкально все основные движения классического танца. Проявлять интерес к хореографической культуре, народной и классической хореографии.

Понимать художественные связи всех жанров хореографии. Знать историю происхождения изученного танцевального репертуара.

Научиться самостоятельно создавать новые танцы на основе приобретенных умений и навыков. Уметь импровизировать на свободную тему.

Научиться исполнять хореографические танцы перед зрителями (выступая на конкурсах, КВНах, классных и школьных мероприятиях). Знать критерии хорошего исполнения танца и уметь самостоятельно оценивать его, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах произведений хореографического искусства.

Учащиеся должны развить в себе коммуникабельность, взаимовыручку, научиться культуре общения в коллективе, с преподавателем, со зрителями.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия хореографического коллектива могут проводиться в разных формах: игровой (для младшей возрастной группы); в форме беседы, посещения концертов детских и профессиональных коллективов; открытого урока; выступления перед другими художественными коллективами и воспитанниками детских садов и пр.

Для организации занятий хореографического коллектива необходимо: просторное, светлое, чистое помещение; магнитофон или музыкальный центр; записи используемых композиций; реквизит для подготовки выступлений.

К участникам хореографического коллектива предъявляются требования по определенной форме одежды (футболка; велосипедки; носки; тапки) и внешнему виду (волосы убраны в кичку).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Богаткова Л.Н.* «Танцы для детей». – М., 1959.
2. *Богаткова Л.Н.* «Танцы разных народов». – М., 1958.
3. *Бондаренко Л.* «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». – Киев, 1985.
4. Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ хореографической ориентации/Сост. *М.В. Смирнова.* – М., 1988.
5. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ/Сост. *М.И. Шляпникова.* – М., 1988.
6. *Пасютинская В.М.* Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М., 1985.
7. *Ткаченко Т.С.* «Работа с танцевальным коллективом». – М., 1958.

Приложение:

Комплекс упражнений лечебной физкультуры на занятиях хореографии.

В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры:

- Уменьшается плоскостопие
- Создается мышечный корсет
- Исправляются недостатки осанки

Решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Упражнения для стоп:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – носки стоп натянуть на себя;
На счет 2 – носки стоп вытянуть вниз.
- ✓ Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – одна стопа вытянута вниз, другая натянута на себя;
На счет 2 – поменять положение стоп.
- ✓ Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – круговые движения стоп от центра
На счет 2 – круговые движения стоп к центру.

Упражнения на создание мышечного корсета:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик,) ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – мах правой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)
На счет 2 – нога опускается в исходное положение
На счет 3 – мах левой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)
На счет 4 – нога опускается в исходное положение.
- ✓ («Ножницы») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – две ноги (крепко вытянутые) поднимаются и делают движение на крест
На счет 2 - две ноги (крепко вытянутые) Раскрываются в стороны

- ✓ («Уголок») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной
 На счет 1 .2 .3 - крепко вытянутые ноги (носки острые) поднимаются на 45 градусов, руки раскрываются в стороны
 На счет 4 – ноги возвращаются в исходное положение

Упражнения растяжки:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврике, ноги поджаты к себе, колени вместе, руками держаться за носочки
 На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – переступая пятками, ноги вытягиваются вперед, корпус ложиться на ноги. В положении лежа, ребенок находится на 4 счета
- ✓ Исх. пол. - сидя на ковриках, ноги широко раскрыты, крепко вытянуты, руки тянутся вверх, спина – прямая
 На счет 1 – лечь на правую ногу
 На счет 2 – исходное положение
 На счет 3 – лечь на левую ногу
 На счет 4 – исходное положение
 На счет 5, 6, 7 – лечь вперед, руки поставить на локти, голову положить на руки
 На счет 8 – исходное положение
- ✓ («Лягушка») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги сложены стопа к стопе, поджаты к корпусу, руки кладутся на колени)
 На счет 1, 2, 3 – руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол
 На счет 4 – вернуться в исходное положение
- ✓ Исх. пол. - лежа на спине, ноги крепко вытянуты на полу
 На счет 1,2 – поднять крепкие, прямые ноги.
 На счет 3, 4, 5, 6 – раскрыть крепкие ноги в стороны (шпагат лежа)
 На счет 7 – ноги собрать вместе
 На счет 8 – вернуться в исходное положение

Упражнения на гибкость корпуса:

- ✓ («Кошечка 1») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе
На счет 1, 2 – прогиб спины (ямка), голова поднята вверх
На счет 3, 4 – Спина выгибается в другую сторону (горка), голова опускается вниз
- ✓ («Кошечка 2») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе
На счет 1, 2 – сесть на ноги
На счет 3, 4, 5, 6, 7, 8 – лечь на пол (изображая как кошечка пролезает под забором), голова поднимается назад
На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6 – возвращение в положение сидя по той же траектории
На счет 7, 8 – встать в исходное положение
- ✓ (Упр. – отдых «Дельфин и русалка») Исх. пол. – лежа на животе, ноги вытянуты, стопы раскрыты в первую позицию («рыбий хвостик»), руки перед собой
- ✓ Исх. пол. – лежа на животе ноги вытянуты, носки и пятки вместе, руки согнуты в локтях
На счет 1, 2, 3, 4 – подняться на вытянутые руки и прогнуться назад, голова тянется назад
На счет 5, 6, 7, 8 – медленно вернуться в исходное положение
- ✓ («Лодочка») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу вперед
На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки и вытянутые ноги, голова остается прижата к коврику
На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение
- ✓ («Самолет») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу в стороны
На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки (в стороны) и вытянутые ноги (вместе)
На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение

✓ («Корабль») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты вдоль корпуса

На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (скрепленные в замок за спиной) и вытянутые ноги (вместе)

На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение

✓ («Корзиночка») Исх. пол. – лежа на животе, руками взять ноги за щиколотки

На счет 1, 2, 3, 4, - поднять руками ноги вверх, изображая корзиночку

На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение

✓ («Колобок») Исх. пол. – сидя на ковриках, обхватить руками колени, голу прижать к коленям

На счет 1, 2 – оттолкнуться ногами и качнуться назад, положение корпуса остается сгруппированным

На счет 3, 4 - вернуться в исходное положение

