

**Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования Дом
детского творчества п. Ленинская Искра Котельничского района Кировской области**

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МКОУ ДО ДДТ
п. Ленинская Искра
Котельничского района
_____ В.Л.Манин
Приказ № 26 «31» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«В мире танца»**

возраст обучающихся: 9-15 лет
срок реализации: 4 года

Автор составитель:
Хрулёва Светлана Алексеевна,
педагог дополнительного образования

п. Ленинская Искра. 2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «В мире танца» разработана на основе методической разработки для преподавателей хореографии ДШИ (начальное обучение) Певхенен Э.Н. Санкт-Петербург. Программа предполагает освоение азов классического и народного танцев. Изучение танцевальных элементов и партерной гимнастики, исполнение детских эстрадных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. Направленность – художественная.

При разработке данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы основными нормативными документами явились:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726);

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Актуальность программы заключается в том, что среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения, хореография занимает особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, но и развивают образное мышление, и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Программа включает в себя синтез классической, народной и эстрадной хореографии, а также набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося. В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных уровней подготовки, основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Новизна программы. Данная программа предлагает обоснованную систему эстетического, физического обучения и воспитания. Ценностью данной программы

является комплексное изучение: этнокультурных танцевальных традиций Курского края и России; сведений о мировой танцевальной культуре, о танцах разных народов и различных эпох; различных направлений современного танца. Разумное сочетание личностно-ориентированного, образования и обучения в группе более полно удовлетворяет социальный образовательный заказ и является важнейшей частью данной образовательной программы. Отличительной особенностью данной программы от существующих является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Отличительной чертой программы «Красно солнышко» является дифференцированный подход к разным годам обучения. Концертные номера могут ставиться как для каждого года обучения, где эстафета передачи знаний и навыков передаётся от старших к младшим.

1 год обучения:

Цель: выявить интересы, склонности и способности каждого ребенка к определенному виду танцевальной деятельности

Задачи:

- дать основы партерной гимнастики;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- обучить простейшим элементам классического и народного танца;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- воспитывать культуру поведения и общения.

2 год обучения:

Цель: сформировать навыки выполнения танцевальных движений

Задачи:

- обучить основам классического экзерсиса у опоры и на середине зала;
- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности;
- воспитывать умение ребенка работать в коллективе.

3 год обучения:

Цель: изучение более сложных танцевальных движений, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки.

Задачи:

- привить начальные навыки ансамблевого исполнения;
- развивать умения передавать в движениях стиливые особенности народной музыки, разнообразие её типов, темпов и ритмов;
- развивать навыки координации;
- воспитывать культуру общения с партнёром;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость;

4 год обучения:

Цель: формирование и реализация компетенций обучающихся в эстетическом, художественном, физическом образовании и воспитании средствами танцевальной культуры.

Задачи:

- сформировать групповой танцевальный репертуар на основе изученных танцев, концертной деятельности;
- способствовать обеспечению условий для работы с одаренными и талантливыми учащимися;

- способствовать развитию у учащихся единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;
- способствовать формированию осмысленного отношения к танцу и способности самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
- способствовать воспитанию и развитию у учащихся толерантности и личностных качеств, позволяющих уважать духовные и культурные ценности своего народа.

Реализация программы проводится в соответствии с основными педагогическими принципами:

- принцип системности (предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении);
- принцип дифференциации (предполагает выявление и развитие у учащихся склонностей и способностей по различным направлениям);
- принцип увлекательности (учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся);
- принцип коллективизма (способствует развитию разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу);
- принцип междисциплинарной интеграции (уроки ритмики, партерной гимнастики, классического, народного и современного танца);
- принцип креативности (предполагает максимальную ориентацию на творчество ребенка, на развитие его психофизических ощущений, раскрепощение личности).

Характеристика контингента учащихся

Младший школьный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Мы не сделаем открытия, утверждая, что двигательная активность, в том числе ритмика, способствуют гармоничному развитию ребёнка. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Занятия хореографией способствуют не только развитию внешних данных ребенка, но и формированию его внутреннего мира. Изучение хореографии, как и других видов искусства, помогают развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние на физическое развитие ребенка.

Вид детской группы: кружок, состав постоянный.

Особенности набора учащихся.

Принимаются все желающие, независимо от наличия у них специальных физических данных или музыкального слуха. Важным фактом при приеме детей является желание самого ребёнка, а также наличие заявления от родителей и отсутствие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения

Формы и режим занятий.

Общее количество часов в год – 34 ч.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

Возраст обучающихся - от 7 до 11 лет.

Модель выпускника кружка «В мире танца»

В результате реализации программы учащиеся становятся настоящими любителями танца – активными участниками всех творческих концертов, осознают ценность своей деятельности для окружающих.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса. *(Приложение 1)*

Диагностика уровня обученности производится системно (начало года, середина, конец года).

В начале обучения проводится «срезовая диагностика музыкальных способностей и танцевальных навыков», используя метод наблюдения.

На втором году обучения наиболее приемлем метод тестирования достижений. Тест достижений представляет собой набор вопросов по программе с вариантами ответов, из которых один правильный. По результатам тестирования строится график, который определяет высокий, средний и низкий уровень обученности.

Духовно-нравственное развитие детей отслеживается в ходе открытых занятий, в ходе участия в благотворительных концертах, народных праздниках, патриотических мероприятиях.

На основании полученных данных проводится самокоррекция программы с целью достижения ее максимального эффекта.

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- технически правильное выполнение двигательных действий.

Познавательные УУД:

- общее представление о танце;
- элементы партерной гимнастики;
- простейшие навыки координации движений;
- основные позиции и положения рук и ног.

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- формулировать вопросы;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты

В результате изучения программы учащиеся

- будут иметь представление о ритмике; о партерной гимнастике; о танцевальной азбуке;
- будут иметь общее представление о танце;
- будут знать элементы партерной гимнастики; простейшие навыки координации движений; основные позиции и положения рук и ног;
- будут уметь различать характер и темп музыки;

- будут ориентироваться в пространстве; выполнять движения: приседания, танцевальный шаг, пружинящий шаг, имитировать движения зверей, птиц

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

Личностными результатами, освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- определение смысла влияния занятий ритмикой и танцем на здоровье человека;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- постановка учебных задач в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Познавательные УУД:

- иметь представление о перестроении в танце;
- элементы партерной гимнастики;
- совершенствовать навыки координации движений;
- позиции и положения рук и ног.

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- формулировать вопросы;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты

В результате изучения программы обучающиеся

Должны иметь представление:

- о ритмике;
- о партерной гимнастике;
- о танцевальной азбуке;

Должны знать:

- перестроения в танце;
- элементы партерной гимнастики;
- навыки координации движений;
- основные позиции и положения рук и ног.

Должны уметь:

- различать характер и темп музыки;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять движения: приседания, танцевальный шаг, пружинящий шаг,
- имитировать движения зверей, птиц...

Ожидаемые результаты 3 года обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей (на уровне, соответствующем возрасту);

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу;
- в сотрудничестве с учителем ставить конкретную учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно.

Познавательные УУД:

- знание упражнений, выполняемых для верхней и нижней части корпуса.
- знание правильности выполнения движений в заданном порядке.
- формирование культурного уровня развития учащихся.
- умение зрительно воспринимать и понимать видеоматериал.

Коммуникативные УУД:

- вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы;
- строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- выражать свои мысли с соответствующими возрасту полнотой и точностью;
- быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе.

Предметные результаты

В результате изучения программы обучающиеся

- будут иметь представление о том, что верхняя и нижняя выворотность ног, чистота позиций, ровное положение стоп – это основа для дальнейшего изучения;
- будут знать элементы партерной гимнастики; о классическом танце; о народном танце; об эстрадном танце;
- будут знать основные позиции и положения рук и ног классического танца; основные позиции и положения рук и ног народного танца;
- будут уметь рассказывать о том, что видели и чему научились в процессе просмотра материала; выполнять хореографические упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки; выполнять танцевальную композицию на хорошем уровне исполнения; будут уметь наблюдать и характеризовать действия других ребят

Ожидаемые результаты 4 года обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей (на уровне, соответствующем возрасту);
- понимание богатства и разнообразия танцевальных средств для выражения мыслей и чувств; внимание к мелодичности народной культуре;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу;
- в сотрудничестве с учителем ставить конкретную учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно;
- составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Познавательные УУД:

- формирование культурного уровня развития учащихся;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя специальную литературу и интернет;

- строить рассуждения.

Коммуникативные УУД:

- вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы;
- строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- выражать свои мысли с соответствующими возрасту полнотой и точностью;
- быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе.

Предметные результаты

В результате изучения программы учащиеся

- будут иметь представление о партерной гимнастике; о классическом танце; о народном танце; об эстрадном танце;
- будут знать элементы партерной гимнастики; терминологию классического тренажа; классический тренаж, народный тренаж;
- будут уметь вносить в движения нюансы, характеризующие музыкально-двигательный образ, выделять отличительные признаки музыкально-танцевальных жанров и мелодий разных народов;
- свободно выполнять правила пространственной ориентации в рамках изучаемых перестроений; выполнять движения и комбинировать их в танцевальный этюд.

Формы подведения итогов:

- диагностика, тестирование;
- опросы устные, закрепляемые на практике;
- открытые занятия, выступления, концерты, конкурсы.

Результативность деятельности учащегося по программе оценивается следующими параметрами:

Контрольные уроки по итогам 1-го и 2-го полугодий.

Открытый урок (по возможности, с учётом профилактических мер в период пандемии).

Класс-концерт для родителей (по возможности, с учётом профилактических мер в период пандемии).

Выступление на концертах (по возможности, с учётом профилактических мер в период пандемии).

Выступление на итоговом концерте (по возможности, с учётом профилактических мер в период пандемии).

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	1	1	
2.	Основы предмета «Классический танец»	9	1	8
4.	Основы предмета «Эстрадный танец»	9	1	8
5.	Постановка концертных номеров	6		6

6	Партерная гимнастика	6		6
7.	Контрольные занятия. Открытые уроки. Концертная деятельность	3	1	2
	Итого:	34		

СОДЕРЖАНИЕ

I. ВВЕДЕНИЕ

Знакомство с детьми. Знакомство с программой. Просмотр видео материала. Инструктаж. Знакомство с различными направлениями хореографического искусства. Просмотр хореографических данных у детей (растяжка, выворотность, гибкость, ритмичность, музыкальность).

II. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

На первоначальном этапе обучения главной задачей является формирование балетной осанки. Здесь можно выделить 2 основных этапа:

1 этап – постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа: развитие элементарных навыков координации движений.

2 этап – Понятие «опорной» ноги и «работающей».

Упражнения начинают изучать стоя лицом к палке, держась за неё двумя руками.

Уже на первых уроках следует развивать музыкальный слух учащихся. Знакомство с размерами 2/4, 3/4, 4/4.

Изучение позиций рук проводится на середине зала с музыкальным сопровождением.

Каждый этап имеет 3 фазы:

1. Ознакомление и разучивание элементов движения - формирование первичного умения.

2. Углубленное разучивание-уточнение и совершенствование двигательного умения, когда вырабатывается динамический стереотип.

3. Стабилизация навыка.

Экзерсис у станка (лицом к станку)

1. Постановка корпуса в 1-й позиции.

2. Позиции ног - 1-я, 2-я, 3-я.

3. Demi plié по (1-й, 2-й) позициям.

4. Battement tendu - из 1-й позиции в сторону.

5. Battement tendu – вперед, назад из 1-й позиции.

6. Demi rond de jambe par terre.

7. Releve по позициям (1-й, 2-й).

8. Battement tendu jete через battement tendu из 1-й позиции в сторону.

9. Battement tendu jete через battement tendu из 1-й позиции вперед и назад.

Экзерсис на середине

1. Марш – один шаг на такт; два шага на такт.

2. Бег с носка.
3. Постановка корпуса в 1-й позиции.
4. Позиции ног - 1-я, 2-я, 3-я.
5. Позиции рук - подготовительная, 1-я, 3-я, только потом 2-я. Подготовительное и 1-е portdebras.
6. Demi plie по 1-й, 2-й.
7. Battement tendu из 1-й позиции в сторону, за тем вперед и назад.
8. Demi rond de jambe par terre.
9. Releve по позициям 1-й и 2-й.

III. ОСНОВЫ ПРЕДМЕТА «ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

Занятие состоит из 2-х частей:

1. Разминка
2. Танцевальный блок

Разминка, в свою очередь делится на 2 части:

1. Разогрев - имеет оздоровительное, спортивное значение, развивает общефизическое состояние, укрепляет необходимые мышцы тела и связки. Периодически пополняется новыми движениями и элементами, по мере возрастания физической выносливости детей упражнения усложняются.
2. Партерная гимнастика. Так же развивает силу мышц и эластичность связок, улучшает растяжку, выворотность, гибкость.

Танцевальный блок

Разучивание различных танцевальных элементов эстрадных танцев, которые затем соединяются в комбинации и этюды. Развивают музыкально-ритмическую координацию движений.

IV. ПОСТАНОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

1. Детский эстрадный танец
2. Хореографическая композиция

V. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины:
 - «День — ночь»
 - «Змейка»
 - «Рыбка»
2. Упражнения, развивающие подъем стопы:
 - вытягивание и сокращение стопы;
 - круговые движения стопой;
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:
 - «самолет»;
 - «лодочка»;
 - «спасательный жилет»;
 - «качели»;
 - «черепашка»;
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
 - «ступеньки»;
 - «ножницы»;
1. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка»
- «Passe' с разворотом колена»
- 2. Упражнения развивающие выворотность ног:
 - «Звездочка»
 - «Лягушка»
- 3. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:
 - «Боковая растяжка»
 - «Растяжка с наклоном вперед»
 - «Часы»

VI. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Выступления на концертах. Открытые уроки. Контрольные занятия. Родительские собрания с класс-концертом. Итоговое занятие и концертное выступление в конце года

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема	Всего	Из них	
			Теория	Практика
1.	Введение.	2	1	1
2.	Основы предмета «Классический танец»	12	4	8
3.	Основы предмета «Народный танец»	12	4	8
4.	Основы предмета «Эстрадный танец»	12	4	8
5.	Постановка концертных номеров	10	2	8
6.	Контрольные занятия. Открытые уроки. Концертная деятельность	3	1	2
7.	Партерная гимнастика	17	-	17
	Итого	68	16	52

СОДЕРЖАНИЕ

I. ВВЕДЕНИЕ

Встреча с детьми. Знакомство с программой обучения на год. Просмотр видео материала различных направлений хореографического искусства. Вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте.

II. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Основной задачей второго года обучения является закрепление правильной постановки корпуса.

Здесь можно выделить 2 этапа:

- 1 этап - закрепление балетной осанки в позициях с неполным (100-120 градусов) разворотом ног, когда тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги;
- 2 этап - закрепление балетной осанки в выворотных позициях ног;

Каждый этап так же имеет 3 фазы:

1. Ознакомление и разучивание элементов движения - формирование первичного умения.
2. Углубленное разучивание-уточнение и совершенствование двигательного умения, когда вырабатывается динамический стереотип.
3. Стабилизация навыка.

Экзерсис у станка(лицом к станку)

1. Постановка корпуса в 1-й, 2-й, 5-й позиции
2. Позиции ног - 1-я, 2-я, 3-я, 5-я.
3. Demi plié по 1-й, 2-й и 5-ой позициям.
4. Grand plié по 1-й и 2-ой позициям.
5. Battement tendu из 5-ой позиции крестом.
6. Rond de jambe par terre en dehors en dedan.
7. Passe par terre.
8. Releve по позициям (1-й, 2-й, 5-й).
9. Battement tendu je te из 1-й позиции в сторону, за тем вперед и назад через battement tendu.
10. Battement tendu je te из 1-й позиции в сторону, за тем вперед и назад в точку на 45 градусов.
11. Положение ноги на surle sou-de-piedназад, вперед - условное.

Экзерсис на середине

1. Постановка корпуса в 1-й и 2-й позициях.
2. Позиции ног - 1-я, 2-я, 3-я, 5-я.
3. Позиции рук - подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я.
Подготовительное, 1-е и 2-е portdebras.
4. Demi plié по 1-й, 2-й, 5-й позициям.
5. Battement tendu из 1-й позиции в сторону, за тем вперед и назад.
6. Rond de jambe par terre.
7. Releve по позициям 1-й, 2-й и 5-ой.

III. ОСНОВЫ ПРЕДМЕТА «НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»

Основные задачи второго года обучения – отработка упражнений в координации с несложными движениями рук.

Учебный материал имеет 4 раздела:

1. Основные ходы русского танца.
2. Экзерсис у станка.
3. Экзерсис на середине.
4. Работа над комбинациями.

Основные ходы русского танца

1. «Девичья походка».
2. «Девичья плавная походка».
3. Переменный шаг.

Экзерсис у станка (лицом к станку)

1. Demi-plié grand-plié по 6-й, 1-й, 2-й и 5-ой позициям (плавные и резкие).
2. Battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук, то же с plié в момент выноса работающей ноги на каблук.
3. Battement tendu jete из 1-й позиции в сторону, за тем вперед и назад через battement tendu с сокращением стопы работающей ноги.
4. Подготовка к «верёвочке».

Комбинации

На основе пройденных движений строятся танцевальные комбинации, включающие от 3-х до 5-и элементов.

1. «Ковырялочка»
2. «Моталочка».
3. «Гармошка».
4. «Верёвочка»

IV . ОСНОВЫ ПРЕДМЕТА «ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

Занятие состоит из 2-х частей:

1. Разминка
2. Танцевальный блок

Разминка, в свою очередь делится на 3 части:

1. Разогрев - имеет оздоровительное, спортивное значение, развивает общефизическое состояние, укрепляет необходимые мышцы тела и связки. Периодически пополняется новыми движениями и элементами, по мере возрастания физической выносливости детей упражнения усложняются.

2. Партерная гимнастика. Так же развивает силу мышц и эластичность связок, улучшает растяжку, выворотность, гибкость.

3. Движения по диагонали.

Вращения по 6-ой позиции.

Вращения с куделье.

Большие махи ногой вперед и в сторону, с натянутым подъёмом, сокращённым.

Танцевальный блок

Разучивание различных танцевальных элементов эстрадных танцев, которые затем соединяются в комбинации и этюды. Развивают музыкально-ритмическую координацию движений.

V. ПОСТАНОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

1. Детский эстрадный танец.
2. Народно-стилизированный танец.

3.Хореографическая композиция.

VI. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

1. Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

2. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»

3. Упражнения, развивающие подъем стопы.

Разворот стопы из VI позиции в I позицию

4. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка» «Полумостик» «Мостик»

5. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг» «Уголок»

6. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. «Неваляшка» «Passe' с разворотом колена»

7. Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» во всех положениях «Солнышко»

8. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.

«Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный.

VII. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Контрольные уроки по итогам 1-го и 2-го полугодий. Открытый урок. Класс-концерт для родителей. Выступление на концертах. Выступление на итоговом концерте.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Введение.	2	1	1
2.	Основы предмета «Классический танец»	12	2	10
3.	Основы предмета «Народный танец»	12	2	10
4.	Основы предмета «Эстрадный танец»	12	2	10
5.	Постановка концертных номеров	10	2	8
6.	Контрольные занятия. Открытые уроки. Концертная деятельность	3	1	2
7.	Партерная гимнастика.	17	-	7
	Итого	68	10	58

I. ВВЕДЕНИЕ.

Встреча с детьми. Знакомство с программой обучения на год. Просмотр видео материала различных направлений хореографического искусства. Вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте.

II. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

Главными задачами третьего года обучения является:

1. Закрепление правильной постановки корпуса в движениях с plie (постановка тела в динамике - при приседании);
 2. Овладение координацией соединения 2-х и более движений в комбинацию.
- Экзерсис у станка* (лицом к станку, за одну руку)
1. Demi и grand dplie по 1-й и 2-ой и 5-ой позициям.
 2. Battement tendu с demi plie из 1-й позиции в сторону, вперед и назад.
 3. Rond de jambe par terre en dehors en dedan с Passe par terre.
 4. Passe par terre с demi plie.
 5. Releve по позициям (1-й, 2-й, 5-й) и с demi pие.
 6. Battement tendu jete из 1-й позиции в сторону, за тем вперед и назад в точку на 45 градусов pique.
 7. Положение ноги на surle cou-de-pied назад, вперед – условное, положение ноги на surle cou-de-pied вперед – учебное.
 8. Battement soutenu из 1 позиции вперед, в сторону, назад.

Экзерсис на середине

1. Portdebras- 1-е, 2-е и 3-е.
2. Demi и grand plie по 1-й, 2-й, 5-й позициям.
3. Battement tendu с demi plie из 1-й позиции в сторону, вперед и назад.
4. Rond de jambe par terre en dehors en dedan.
5. Passe par terre с demi plie.
6. Releve по позициям (1-й, 2-й, 5-й) и с demi pие.
7. Battement tendu jete из 1-й и 5-ой позициях в сторону, за тем вперед и назад через battement tendu в 1-й позиции.
8. Battement tendu jete крестом.

III. ОСНОВЫ ПРЕДМЕТА «НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»

Основные задачи третьего года обучения – изучение более сложных движений, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки.

Учебный материал имеет 5 раздела:

1. Ходы русских танцев.
2. Экзерсис у станка.
3. Экзерсис на середине.
4. Работа над комбинациями.
5. Работа над этюдами.

Основные ходы русского танца

1. Шаги с притопом.
2. Бег на месте, с продвижением.
3. Приставные шаги с притопом.

Экзерсис у станка (за одну руку)

1. Demi-plié grand-plié по 6-й, 1-й, 2-й и 5-ой позициям (плавные и резкие) с открыванием руки.
2. Battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук и с ударом каблуком опорной ноги, то же с plié момент выноса работающей ноги на каблук с открыванием руки.
3. Battement tendu jete из 1-й позиции в сторону, за тем вперед и назад через battement tendu с сокращением стопы работающей ноги, а так же с ударом каблуком опорной ноги.
4. Battement tendu jete из 1-й позиции в сторону, за тем вперед и назад в точку на 45 градусов с demi-plié.
5. Подготовка к «верёвочке».

Комбинации

На основе пройденных движений строятся танцевальные комбинации, включающие от 3-х до 5-и элементов.

1. «Моталочка».
2. «Гармошка».
3. «Верёвочка».
4. Дроби.

Этюды

Этюды закладывают фундамент для важнейших исполнительских качеств, а отсутствие технической сложности и больших нагрузок даёт возможность уделить особое внимание культуре исполнения. *Этюды дают возможность:*

- выработать умение двигаться по площадке в различных ракурсах и рисунках;
- развить навыки координации;
- воспитывать культуру общения с партнёром;
- прививать начальные навыки ансамблевого исполнения;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость;
- развивать умение передавать в движениях стиливые особенности народной музыки, разнообразие её типов, темпов и ритмов.

IV . ОСНОВЫ ПРЕДМЕТА «ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

Занятие состоит из 2-х частей:

1. Разминка

2. Танцевальный блок

Разминка, в свою очередь, делится на 3 части:

1. Разогрев имеет оздоровительное, спортивное значение, развивает общефизическое состояние, укрепляет необходимые мышцы тела и связки. Периодически пополняется новыми движениями и элементами, по мере возрастания физической выносливости детей упражнения усложняются.
2. Партерная гимнастика. Так же развивает силу мышц и эластичность связок, улучшает растяжку, выворотность, гибкость.
3. Движения по диагонали.
 - Вращения по 6-ой позиции.
 - Вращения с кудепье.

- Вращения с приставными шагами.
- Большие махи ногой: а) вперёд и в сторону, б) с натянутым подъёмом, в) сокращённым, г) на полупальцах.
- Махи ногой вперёд и назад с наклоном корпуса.

Танцевальный блок

Разучивание различных танцевальных элементов эстрадных танцев, которые затем соединяются в комбинации и этюды. Развивают музыкально-ритмическую координацию движений.

V. ПОСТАНОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

1. Хореографическая постановка
2. Народно-стилизованый русский танец
3. Эстрадный танец

VI. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

1) Комплекс упражнений сидя на полу:

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

- **сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- **сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягивается в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

«Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

«Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги.

На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнения для развития паховой выворотности:

«Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

«Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

II) Комплекс упражнений лёжа на спине:

1) Упражнения на пресс:

поднятие ног

И.П.: ноги натянуты, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

«Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

«Берёзка»

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3, 4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1, 2» - таз опускается на пол, на «3, 4» - ноги опускаются на пол в И.П.

III) Комплекс упражнений лёжа на животе:

1) Упражнения для развития гибкости

«Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

«Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

«Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

«Самолётик»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П.

«Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

«Чемоданчик» в парах

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускается на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

ноги по сторонам

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

«Бабочка» в парах

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

«Полушпагат»

«Шпагат»

Значение упражнений партерной гимнастики:

- Упражнения важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.
- Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.
- В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

VII. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Контрольные уроки по итогам 1-го и 2-го полугодий. Открытый урок. Класс-концерт для родителей. Выступление на концертах. Выступление на итоговом концерте.

Учебно-тематический план 4года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Введение.	2	1	1
2.	Основы предмета «Классический танец»	12	2	1
3.	Основы предмета «Народный танец»	12	2	
4.	Основы предмета «Эстрадный танец»	12	2	
5.	Постановка концертных номеров	10	2	
6.	Контрольные занятия. Открытые уроки. Концертная деятельность и конкурсные выступления.	3	1	
7.	Партерная гимнастика.	17	-	
	Итого	68	10	58

ВВЕДЕНИЕ

Встреча с детьми. Знакомство с программой обучения на год. Вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте.

II. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Главными задачами четвёртого года обучения является:

1. Закрепление правильной постановки корпуса в движениях с plié (постановка тела в динамике - при приседании);

2. Овладение координацией соединения 2-х и более движений в комбинацию.

Экзерсис у станка (лицом к станку, за одну руку)

1. Demi и grand plié по 1-й и 2-ой и 5-ой позициям.

2. Battement tendu с demi plié из 1-й позиции в сторону, вперёд и назад.

3. Rond de jambe par terre en dehors en dedan с Passe par terre.

4. Passe par terre с demi plié.

5. Releve по позициям (1-й, 2-й, 5-й) и с demi piie.

6. Battement tendu jete из 1-й позиции в сторону, за тем вперёд и назад в точку на 45 градусов pique.

7. Положение ноги на surle cou-de-pied назад, вперёд – условное, положение ноги на surle cou-de-pied вперёд – учебное.

8. Battement soutenu из 1 позиции вперёд, в сторону, назад.

9. Battement soutenu из 1 позиции вперёд, в сторону, назад на 45 градусов.

Экзерсис на середине

1. Port de bras- 1-е, 2-е и 3-е.

2. Demi и grand plié по 1-й, 2-й, 5-й позициям.

3. Battement tendu с demi plié из 1-й позиции в сторону, вперёд и назад.

4. Rond de jambe par terre en dehors en dedan.

5. Passe par terre с demi plié.

6. Releve по позициям (1-й, 2-й, 5-й) и с demi piie.

7. Battement tendu jete из 1-й и 5-ой позициях в сторону, за тем вперёд и назад через battement tendu в 1-й позиции.

8. Battement tendu jete крестом.

9. Battement soutenu из 1 позиции вперёд, в сторону, назад.

III. ОСНОВЫ ПРЕДМЕТА «НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»

Основные задачи четвёртого года обучения – совершенствование работы над сложными танцевальными движениями, требующими соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки.

Учебный материал имеет 5 раздела:

1. Ходы русских танцев.

2. Экзерсис у станка.

3. Экзерсис на середине.

4. Работа над комбинациями.

5. Работа над этюдами.

6. Основные ходы белорусских танцев.

Основные ходы русского танца

1. Шаги с притопом.
2. Бег на месте, с продвижением.
3. Приставные шаги с притопом.

Основные ходы белорусского танца

1. Шаг с подскоком
2. Польша на 2 ноги
3. Польша на 1 ногу

Экзерсис у станка (за одну руку)

1. Demi-plié и grand-plié по 6-й, 1-й, 2-й и 5-ой позициям (плавные и резкие) с открыванием руки.
2. Battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук и с ударом каблуком опорной ноги, то же с plié в момент выноса работающей ноги на каблук с открыванием руки.
3. Battement tendu jete из 1-й позиции в сторону, за тем вперёд и назад через battement tendu с сокращением стопы работающей ноги, а так же с ударом каблуком опорной ноги.
4. Battement tendu jete из 1-й позиции в сторону, за тем вперёд и назад в точку на 45 градусов с demi plié.
5. «Верёвочке».

Комбинации

На основе пройденных движений строятся танцевальные комбинации, включающие от 3-х до 5-и элементов.

1. «Моталочка».
2. «Гармошка».
3. «Верёвочка».
4. Дроби.
5. «Трясуха», «трясуха» в повороте.
6. «Веселуха» основной шаг
7. «Веселуха» присюды.
8. Присядки (для мальчиков):
 - а. подготовка к присядке (плавное и резкое приседание);
 - б. с вынесением ноги на каблук вперёд и в сторону.

Этюды

Этюды закладывают фундамент для важнейших исполнительских качеств, а отсутствие технической сложности и больших нагрузок даёт возможность уделить особое внимание культуре исполнения.

Этюды дают возможность

- Выработать умение двигаться по площадке в различных ракурсах и рисунках;
- развить навыки координации;
- воспитать культуру общения с партнёром;
- прививать начальные навыки ансамблевого исполнения;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость;
- развивать умение передавать в движениях стиливые особенности народной музыки, разнообразие её типов, темпов и ритмов.

IV. ОСНОВЫ ПРЕДМЕТА «ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

Занятие состоит из 2-х частей:

1. *Разминка*

2. *Танцевальный блок*

Разминка, в свою очередь, делится на 3 части:

1. Разогрев - имеет оздоровительное, спортивное значение, развивает общефизическое состояние, укрепляет необходимые мышцы тела и связки. Периодически пополняется новыми движениями и элементами, по мере возрастания физической выносливости детей упражнения усложняются.

2. Партерная гимнастика. Так же развивает силу мышц и эластичность связок, улучшает растяжку, выворотность, гибкость.

3. Движения по диагонали.

- Вращения по 6-ой позиции.
- Вращения с кудеппе.
- Вращения с приставными шагами.
- Большие махи ногой:

а) вперёд и в сторону,

б) с натянутым подъёмом,

в) сокращённым,

г) на полупальцах.

- Махи ногой вперёд и назад с наклоном корпуса.

Танцевальный блок

Разучивание различных танцевальных элементов эстрадных танцев, которые затем соединяются в комбинации и этюды. Развивают музыкально-ритмическую координацию движений.

V. ПОСТАНОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

а. Народно-стилизированный танец «Моя Россия»

б. Детский эстрадный танец «Капитошка»

в. Хореографическая композиция «Явись, Солнце!»

г. Хореографическая композиция «Мы когда-то уходим из детства»

VI. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс упражнений партерной гимнастики, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

1) Комплекс упражнений сидя на полу:

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращаются в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягивается в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращаются в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

«Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия:

«Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускается на ноги.

На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнения для развития паховой выворотности:

«Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускается между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

«Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

II) Комплекс упражнений лёжа на спине:

1) Упражнения на пресс:

поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

«Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

«Берёзка»

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

III) Комплекс упражнений лёжа на животе:

1) Упражнения для развития гибкости

«Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

«Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

«Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

«Самолётик»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

«Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

«Чемоданчик» в парах

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускается на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

ноги по сторонам

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

«Бабочка» в парах

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

«Полушпагат»

«Шпагат»

Значение упражнений партерной гимнастики:

- Упражнения важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.
- Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.
- В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

VI. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Контрольные уроки по итогам 1-го и 2-го полугодий. Открытый урок. Класс-концерт для родителей. Выступление на концертах. Выступление на итоговых концертах.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методический материал по подготовке и проведению занятий по хореографии в зависимости от педагогических задач занятия по хореографии классифицируются на:

- обучающее;
- тренировочное;
- контрольное;
- занятие - разминка;
- показательное – открытое занятие.

Обучающее занятие

Основная задача - усвоение отдельных элементов, связок, соединений. Решаются задачи физического развития, воспитание музыкальности, выразительности.

Тренировочное занятие

Главная задача - подготовка организма к предстоящей работе, сохранение достигнутого уровня танцевального мастерства.

Контрольное занятие

Задача - подытожить освоение очередного раздела (приёма, элемента) хореографической подготовки.

Занятие - разминка

В период непосредственной подготовки к выступлениям, конкурсам, фестивалям рекомендуется выполнить стабильный комплекс упражнений, цель которого — разогревание организма и снятие излишней психологической напряжённости. Этому способствуют привычные упражнения, которые по мере необходимости могут выполняться детьми самостоятельно.

Показательное занятие

Открытое занятие является определённым этапом, завершающим период занятий. Главная задача - показать достижения ребёнка к данному моменту по сравнению с предыдущим открытым занятием, зрелищность, слаженность движений в композициях и комбинациях.

Структура занятия.

Структура занятия остаётся классической: подготовка, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений и основной части занятий.

Средства: разновидность ходьбы и бега, танцевальных соединений, общеразвивающие упражнения, которые способствуют мобилизации внимания, подготовка суставно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В основной части занятия решаются основные задачи. Используется большое разнообразие движений: элементы классического танца, народного танца, элементы свободой пластики, общеразвивающих упражнений.

Принципы построения занятия

Для правильного построения занятия принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха.

Длительность пауз определяется правильной организацией занятия: правильным размещением занимающихся в зале, использование различных методов проведения упражнений (фронтального, группового, индивидуального).

Важное место занимает методика составления учебных комбинаций, т.е. различных соединений из движений классического и народного танцев, прыжков поворотов равновесий и т.п., здесь существуют определённые закономерности:

1. Возраст и возможности учащихся, периодизация занятий.
2. Логическую связь движений: положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения следующего; все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного начения иметь дополнительные (функцию связи).
3. Оптимальную трудность композиции. Не следует умалять или переоценивать возможности учеников.
4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Хореографическая терминология

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

Экзерсис у опоры или на середине - Это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно. Экзерсис состоит из одних и тех же элементов.

1. *demi plie* - (деми плие) - неполное «приседание».
2. *grand plie* - (гранд плие) - глубокое, большое «приседание».
3. *relevé*-(релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
4. *battement tendu*-(батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
5. *battement tendu jeté*-(батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу (25° , 45°) крестом.
6. *demi rond* - (деми ронд) - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и 90° и выше).
7. *rond de jamb par terre* - (ронд де жамб пар тер) -круг носком по полу круговое движение носком по полу.
8. *rond de jamb en l'air*-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
9. *en dehors* - (андеор) -круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.
10. *en dedans*- (андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.
11. *sur le cou de pied*- (сюр ле ку де пье) -положение ноги на шиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
12. *battement fondu*-(батман фондо) -«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
13. *battement frappe*- (батман фразэ) -«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25° , 45°) в положение на носок или книзу.
14. *petit battement*- (пти батман) -«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.
15. *battu*-(ботю) - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.
16. *double*-(дубль)- «двойной», • *battement tendu* - двойной нажим пяткой • *battement fondu* -двойной полуприсед • *battement frapper* - двойной удар.
17. *passe*-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

18.relevé- (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

19.battement soutenu - (батман сотеню) - «слитный» -из стойки на носках с полуприседом на левон, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.

20.développe - (девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левон, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

21.adagio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

22.attitude- (аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.

23.terboushon-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левон, правую вперед, голень вниз влево.

24.degagé-(дегаже) -«переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

25.grand battement- (гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

26.tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

27.piqué-(пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

28.pouette-(пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой , правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

29.balance-(баланс) - «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.

30.allongée (аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.

31.por de bras-(пор де бра) - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

32.temps lié-(тан лие) -маленькое адажио,1-полуприсед на левой,2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5.то же самое в сторону и назад.

33.failli-(фай)-«летающий», ИП - 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад -толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз. 34.allegro-(аллегро)-«веселый», «радостный»,часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

За период обучения учащиеся получают определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в течение года с помощью следующих методов:

- специальные тестовые задания;
- беседы;
- наблюдения;
- анализ открытых занятий;
- концертные выступления.

Наиболее распространенной формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в конце первого полугодия и в конце второго, что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

Концертно-сценическая деятельность коллектива также относится к форме контроля. Концертное выступление позволяет воочию отследить работу педагога и успех учащихся. Получив правильную, систематическую хореографическую подготовку дети показывают

хорошие образцы детского танца. Педагог выступает в качестве союзника, тьютора, обучающиеся принимают на себя индивидуальную и коллективную ответственность за результаты обучения.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА для педагога

1. Базаров Н., Мей В. «Азбука классического танца» (М. «Искусство» 1964)
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (М. «Айрис Пресс» 1999)
3. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях» (Киев «Музична Україна» 1985)
4. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.-П. 2000)
5. Васильева Т. К. «Секрет танца» (С. –П. «Диамант» 1997)
6. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (М. «Искусство» 1980)
7. Дёпи Г., Дасевиль Л. «Все танцы» (Музыкальная Украина, Киев 1983)
8. Захаров В. М. «Радуга русского танца» (Библиотека «В помощь худ. сам.-ти», М. Советская Россия 1986)
9. Журналы «Балет» (М. ООО «Фирма Апрель»)
10. Захаров Р. «Сочинение танца» (М. «Искусство» 1954)
11. Иваницкий А.В. «Ритмическая гимнастика» (М. «Советский спорт» 1989)
12. Климов А. «Основы русского народного танца» (М. Искусство 1981)
13. Кряжева И.Л. «Развитие эмоционального мира детей» (Ярославль «Академия развития» 1996)
14. Кудряков В. «Разрешите пригласить» (Сборник популярных бальных танцев, вып. 5,6)
15. Лукина А.Г. «Амыс», Якутские танцы (Национальное книжное издательство РС/Я/ 1992)
16. «Музыка и движение» (М. «Просвещение» 1983, 1984)
17. «Музыка и я», Энциклопедия (М. «Музыка» 1994)
18. Никитин В.Ю. «Модерн, джаз, танец» (библиотечка «Я вхожу в мир искусства» 4/1998)
19. Нахимовский «Профессия - режиссер» (библиотечка «Вхожу в мир искусств» 12/1999)
20. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М. «Новая школа» 1998)
21. Попова М.Ф. «Бальные танцы» (библиотечка «В помощь худ. самодеятельности» М.Советская Россия 1987 №6,15,18,20)
22. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» (М. Просвещение 1978)
23. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (М. «Просвещение» 1989)
24. «Советские балеты», краткое содержание (М. Сов. Композитор, 1985)
25. Степанова Л.Г. «Народные сюжетные танцы» (М. Сов. Россия, 1967, библиотечка «В помощь худ. самодеятельности»)
26. Арсеньева А. «Методические указания» М., 1967г.
27. Базарова И.В. Азбука классического танца. М. 1964г.
28. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Л., «Искусство», 1980г.
29. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей среднего дошкольного возраста» М., 2008г
30. Климова А. «Основы русского народного танца» изд., МГИК, 1967г.
31. Лифц И. «Уроки ритмики». Журнал «Дошкольное воспитание», 1990г.
32. Островская О. «Музыка к танцевальным упражнениям» М., 1967г.
33. Роот З.Я. «Танцы в начальной школе» М., 2006г.
34. Ткаченко Т. «Народный танец» М., «Искусство» 1967г.

35. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са-ФИ-Дансе» Танцевально игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург 2006г.

Список литературы для детей

1. Бланков Б. «Краткая история русского балета» Букинистическое издание 2006г.
2. Гофман Э. «Щелкунчик и мышинный король» Изд-во Ромэн-Пресс 2007г.
3. Демидов А. «Лебединое озеро» Шедевры балета. Букинистическое издание 1985г.
4. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца» Изд-во: М. Посвящение 1985г.