

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 89»

Рассмотрено
на заседании МО

31.08.2020

Согласовано
Педагогический совет №1
от 31.08.2020

Директор



Утверждаю

Т.Р.Белькова

31.08.2020

Художественная направленность

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хореография»**

Возраст учащихся: 6-11 лет
Срок реализации: 4 год

Составитель:

Копылова Анна Борисовна,
педагог дополнительного образования,
Волкова Татьяна Георгиевна,
концертмейстер
Яблонцева Лариса Геннадьевна,
концертмейстер

Ярославль

2020 г

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание программы.....	13
4. Обеспечение программы.....	32
5. Оценочные материалы.....	37
6. Список информационных источников.....	38
7. Приложение 1.....	39
8. Приложение 2.....	40
9. Приложение 3.....	41
10. Приложение 4.....	42

1. Пояснительная записка

Актуальность

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореография» определяется нормативно-правовыми документами федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. - 60 с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);
- Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы (утв. Постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 3295)», нацеленной на «развитие и совершенствование системы творческих состязаний»;

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы подтверждается психолого-педагогическими исследованиями следующих авторов:

- В.А.Крутецкий в свое время доказал, что творческие способности «... формируются, а следовательно, обнаруживаются только в процессе соответствующей деятельности».
- Л.С. Выготский акцентировал внимание на том, что «...в развитии творчества нужно соблюдать принцип свободы...» и что «...творчество углубляет и расширяет эмоциональную жизнь ребенка»

Категория учащихся. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» рассчитана на учащихся младшего школьного возраста 6-11 лет.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» является программой художественной направленности.

Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная программа «Хореография» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

развитие хореографических способностей учащихся и содействовать их творческой самореализации в процессе занятий хореографическим творчеством на уроках хореографии.

Задачи

1 год обучения

образовательные

- обучать учащихся безопасным приемам выполнения танцевальных движений;
- обучать учащихся основам музыкальной грамоты;
- формировать у учащихся представление о направлениях хореографического искусства.

развивающие

- развивать у учащихся музыкальный слух;
- укреплять у учащихся здоровье и развивать физическую выносливость.

воспитательные

- воспитывать у учащихся умение работать в паре;
- воспитать у учащихся интерес к хореографическому искусству

2 год обучения

образовательные

- обучать учащихся технике исполнения простых танцевальных движений и комбинаций;
- формировать у учащихся умения изменять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- формировать у учащихся эстетическую культуру в танце;

развивающие

- развивать у учащихся умение свободно двигаться под музыку;
- развивать у учащихся музыкальный слух, темпоритм;
- развивать у учащихся общую физическую подготовку (сила, выносливость, ловкость);

воспитательные

- формировать у учащихся потребность в регулярных занятиях по хореографии;

3 год обучения

образовательные

- обучать учащихся последовательному исполнению движений и комбинаций в этюдах и русском народном танце;
- формировать у учащихся способность применять на практике основы музыкальной грамоты;
- формировать у учащихся способность передавать художественный образ в русском народном танце с помощью танцевальных движений;

развивающие

- развивать у учащихся танцевальные навыки;
- развивать творческие способности учащихся средствами хореографии;
- развивать эстетический вкус;

воспитательные

- воспитывать любовь к национальным традициям;
- воспитывать у учащихся активность, инициативу, повышать мотивацию к творческой деятельности;

4 год обучения

образовательные

- формировать у учащихся представления о классическом, народном, современном танцах;
- формировать навыки правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;
- обучать учащихся самостоятельно использовать полученные практические навыки и теоретические знания при сочинении этюдов.

развивающие

- развивать у учащихся умение сосредотачивать внимание на одном материале (этюды, танец) длительное время;
- развивать у учащихся музыкальное восприятие метроритма;
- развивать у учащихся двигательную активность, фантазию.

воспитательные

- воспитывать у учащихся патриотические чувства;
- воспитывать у учащихся ответственность к самообразованию, к собственным творческим успехам и достижениям.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Ожидаемые результаты первого модуля:

будут знать:

- технику безопасности;
- основы музыкальной грамоты;
- элементарные сведения о хореографическом искусстве;
- основные термины.

будут уметь:

- применять на практике основы музыкальной грамоты;
- пользоваться основными терминами (6-я позиция ног, 1-я позиция ног. 3-я позиция ног; положение рук за юбочку, положение рук на поясе);
- ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, динамики;
- во время начинать и заканчивать движение под музыку;
- с помощью движений передать необходимый образ (по заданию педагога).

результаты воспитательного процесса:

- наличие внутренней мотивации (интереса) у учащихся для занятия хореографией

Ожидаемые результаты второго модуля:

будут знать:

- технику безопасности;
- основы музыкальной грамоты;
- элементарные сведения о хореографическом искусстве;
- основные термины.

будут уметь:

- применять на практике основы музыкальной грамоты;
- пользоваться основными терминами;
- ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, динамики;
- различать особенности характера музыки (марш, полька, вальс);
- во время начинать и заканчивать движение под музыку;
- умение ускорять и замедлять движение в соответствии с музыкой;
- с помощью движений передать необходимый образ (по заданию педагога).

результаты воспитательного процесса:

- наличие внутренней мотивации (интереса) у учащихся для занятия хореографией

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Ожидаемые результаты первого модуля:

будут знать:

- технику безопасности;
- основы музыкальной грамоты;
- основные термины;
- понятия: игра, игровой образ, сюжет.

уметь применять полученные знания:

- применять на практике основы музыкальной грамоты;
- пользоваться основными терминами;
- ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, динамики;
- переключаться на другую работу;
- во время начинать и заканчивать движение под музыку;
- с помощью движений передать необходимый образ (по заданию педагога).

у учащихся будут сформированы:

- умение работать в паре;
- интерес к хореографическому творчеству

Ожидаемые результаты второго модуля:

будут знать:

- технику исполнения движений и комбинаций;
- основные термины;
- понятия: игра, игровой образ, сюжет.

уметь применять полученные знания:

- самостоятельно выполнять движения и комбинации под музыку;
- прямо и строго держаться;
- переключаться на другую работу;
- свободно двигаться под музыку;
- выделять по заданию педагога любую музыкальную и хореографическую фразу;
- выполнять работу правильно, уметь исправлять технические ошибки.

у учащихся будут сформированы:

- умение работать в паре;
- интерес к хореографическому творчеству

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Ожидаемые результаты первого модуля:

будут знать:

- технику безопасности;
- основы музыкальной грамоты;
- основные термины;
- понятие: классический;
- технику исполнения движений, комбинаций классического танца;

будут уметь:

- на практике применять основы музыкальной грамоты;
- сосредотачивать внимание на одном материале (длительное время);
- с помощью движения передать художественный образ;
- самостоятельно (без помощи педагога), выполнять движения, комбинации.

результаты воспитательного процесса:

- учащиеся способны проявлять активность, инициативу и реализовать свои идеи в творческой деятельности.

Ожидаемые результаты второго модуля:

будут знать:

- понятия: классический, народный танец;
- технику исполнения движений, комбинаций народного и классического танца;
- последовательность исполнения движений и комбинаций в этюдах, в танцевальных постановках.

будут уметь:

- на практике применять основы музыкальной грамоты;
- сосредотачивать внимание на одном материале (длительное время);
- с помощью движения передать художественный образ;
- самостоятельно (без помощи педагога), выполнять движения, комбинации, этюды, танцевальные номера.

результаты воспитательного процесса:

- учащиеся способны проявлять активность, инициативу и реализовать свои идеи в творческой деятельности.

Ожидаемые результаты 4 года обучения

Ожидаемые результаты первого модуля:

будут знать:

- технику безопасности;
- основы музыкальной грамоты;
- основные термины;
- понятие: классический;
- технику исполнения движений, комбинаций классического и народного танца;

будут уметь:

- на практике применять основы музыкальной грамоты;
- сосредотачивать внимание на одном материале (длительное время);
- с помощью движения передать художественный образ;
- самостоятельно (без помощи педагога), выполнять движения, комбинации.

результаты воспитательного процесса:

- учащиеся способны проявлять активность, инициативу и реализовать свои идеи в творческой деятельности.

Ожидаемые результаты второго модуля:

будут знать:

- понятия: классический, народный танец;
- технику исполнения движений, комбинаций народного и классического танца, историко-бытового и современного танца;
- последовательность исполнения движений и комбинаций в этюдах, в танцевальных постановках.

будут уметь:

- на практике применять основы музыкальной грамоты;
- сосредотачивать внимание на одном материале (длительное время);
- с помощью движения передать художественный образ;
- самостоятельно (без помощи педагога), выполнять движения, комбинации, этюды, танцевальные номера.

результаты воспитательного процесса:

- учащиеся способны проявлять активность, инициативу и реализовать свои идеи в творческой деятельности.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия, предусмотренные дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Хореография» проводятся в учебное время один раз в неделю по 1 часу в соответствии с СанПиН. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» является долгосрочной программой со сроком реализации 4 года.

Режим реализации дополнительной общеобразовательной программы

Полный объем учебных часов – 36 час в год.

Особенности комплектования групп

Условия набора в группы учащихся: все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программой предусмотрены разновозрастные группы учащихся с постоянным составом.

Возраст учащихся: первого года обучения – 6-8 лет, второго года обучения – 7-9 лет, третьего года обучения – 8-10 лет, четвертого года обучения – 9-11 лет.

Наполняемость в группе в соответствии с СанПиН: 12-15 учащихся первый год обучения, 10-12 учащихся – второй год обучения, 8-10 учащихся – третий, четвертый год обучения.

Занятия хореографии сопровождает концертмейстер.

Формы работы

- фронтальная,
- индивидуальная,
- в парах,
- групповая

Принципы организации образовательной деятельности

В основу организации образовательной деятельности объединения положены следующие принципы организации педагогического процесса:

- Принцип наглядности: усвоение учебного материала при осуществлении практической деятельности с применением предметной (практические упражнения) и словесной (образная речь педагога) наглядности.
- Принцип системности и последовательности в обучении: при строгом соблюдении логики учащиеся постепенно овладевают знаниями, умениями и навыками.
- Принцип доступности и посильности в обучении: каждый учащийся выполняет задания в меру своих сил и возможностей.
- Связь теории с практикой.

2. Учебно - тематический план

1 год обучения

№		Наименование разделов или тем	Количество часов		
			теория	практика	всего
		Первый модуль (сентябрь-декабрь)			16
1.	1.	Организационная работа. Вводный инструктаж. Вводное занятие Беседа	1		1
2.	2.	Постановка корпуса	10	50	1
3.	3.	Положение и позиции ног	10	50	1
4.	4.	Положения и позиции рук	10	50	1
5.	5.	Упражнения на развитие основных групп мышц	20	1ч.40мин.	2
6.	6.	Прыжки	10	50	1
7.	7.	Упражнения на восстановление дыхания	10	50	1
8.	8.	Партер	20	1ч.40мин.	2
9.	9.	Упражнение на развитие музыкального ритма	10	50	1
10.	10.	Постановочно-репетиционная работа.	1	4	5
		Второй модуль (январь-май)			19
11.	1.	Коллективно-порядковые упражнения	10	50	1
12.	2.	Виды шага и бега	20	1ч.40мин.	2
13.	3.	Танцевальные движения	30	2ч. 30мин.	3
14.	4.	Танцевальные этюды, игры	1	3	4
15.	5.	Постановочно-репетиционная работа.	1	4	5
16.	6.	Концертная деятельность		3	3
17.	7.	Итоговое занятие.		2	2
		ВСЕГО ЧАСОВ:	6ч.40мин.	26	36

Учебно - тематический план

2 год обучения

№		Название разделов или тем	Количество часов		
			теория	практика	всего
		Первый модуль (сентябрь-декабрь)			16
1.	1.	Организационная работа. Вводный инструктаж. Вводное занятие	1		1

		Беседа			
2.	2.	Постановка корпуса. Позиции ног и позиции рук.	10	50мин.	1
3.	3.	Упражнения на развитие основных групп мышц	10	50мин.	1
4.	4.	Комбинация на прыжки	10	50мин.	1
5.	5.	Упражнения на восстановление дыхания	10	50мин.	1
6.	6.	Упражнение на развитие музыкального ритма	10	50мин.	1
7.	7.	Танцевальные движения	10	1ч. 50мин.	2
8.	8.	Постановочно-репетиционная работа.	1	3	4
9.	9.	Коллективно-порядковые упражнения	10	50мин.	1
10.	10.	Виды шага и бега	10	50мин.	1
11.	11.	Постановочно-репетиционная работа.	30	1ч.30мин.	2
		Второй модуль (январь-май)			20
12.	1.	Классический танец. Классический экзерсис у станка	1ч.	5ч.	6
13.	2.	Классический экзерсис на середине зала.	30	2ч.30мин.	3
14.	3.	Народный танец	1	3	4
15.	4.	Постановочно-репетиционная работа.	1	2	3
16.	5.	Подготовка к контрольному занятию. Контрольное занятие для родителей.		2	2
17.	6.	Концертная деятельность		2	2
		ВСЕГО ЧАСОВ:	7ч.20мин.	25ч.40мин.	36

Учебно - тематический план

3 год обучения

№		Название разделов или тем	Количество часов		
			теория	практика	всего
		Первый модуль (сентябрь-декабрь)			18
1.	1.	Организационная работа. Вводный инструктаж. Вводное занятие Беседа	1		1
2.	2.	Классический танец. Разучивание элементов классического танца у станка (лицом к станку).	3	8ч.	11
3.	3.	Постановочно-репетиционная работа к новогодним праздникам. Массовые танцы: «Чика-рика», «Московская кадрили»	30	1ч.30мин.	2
4.	4.	Разучивание элементов классического танца у станка (боком к станку)	1	3ч.	4

		Второй модуль (январь-май)			18
5.	1.	Разучивание элементов классического танца на середине зала	1	2ч.	3
6.	2.	Народный танец. Шаги в русском народном танце (РНТ).	30	1 ч.30мин.	2
7.	3.	Движения в русском народном танце.	30	1 ч.30мин.	2
8.	4.	Историко-бытовой танец. Постановка корпуса, головы, рук, ног. Шаги в историко - бытовом танце	1	2ч.	3
9.	5.	Танцевальные композиции с использованием шагов, поз и элементов историко-бытового танца.«Полонез». «Полька»	30	1 ч.30мин.	2
10.	6.	Постановочно-репетиционная работа. Танец: «Барыня», «Деревенские забавы».	30	1 ч.30мин.	2
11.	7.	Подготовка к контрольному занятию. Повторение пройденного материала. Контрольное занятие для родителей		2ч.	2
17.	8.	Концертная деятельность. Отчетный концерт.		2	2
		ВСЕГО ЧАСОВ:	8ч.30 мин.	27ч.30 мин	36

Учебно - тематический план

4 год обучения

№		Название разделов или тем	Количество часов		
			теория	практика	всего
		Первый модуль (сентябрь-декабрь)			16
1.	1.	Организационная работа. Вводный инструктаж. Вводное занятие. Беседа.	1		1
2.	2.	Классический экзерсис у станка	2	6ч.	8
3.	3.	Классический экзерсис на середине зала	1	3ч.	4
4.	4.	Постановочно-репетиционная работа к новогодним праздникам. Массовые танцы: «Рок- н-ролл», «Самый лучший новогодний».	1	2ч.	3
		Второй модуль (январь-май)			20
5.	1.	Народный танец. Поклон в русском характере. Постановка корпуса, головы, рук, ног в РНТ. Положение рук в групповых танцах	10	50мин.	1
6.	2.	Народный танец. Шаги в русском народном танце (РНТ).	10	50мин.	1
7.	3.	Движения в русском народном танце.	10	50мин.	1
8.	4.	Дробные выстукивания	10	50мин.	1
9.	5.	Вращения	10	50мин.	1
10.	6.	Хлопушки. Присядки.	10	50мин.	1
11.	7.	Историко-бытовой танец. Постановка корпуса,	20	40мин.	1

		головы, рук, ног. Шаги в историко - бытовом танце			
12.	8.	Танцевальные композиции с использованием шагов, поз и элементов историко-бытового танца.«Вальс». «Чарльстон»	30	1 ч.30мин.	2
13.	9.	Современный танец.	1	4ч.	5
14.	10.	Постановочно-репетиционная работа. Танец: «Барыня», «Деревенские забавы».	30	1ч.30мин.	2
15.	11.	Подготовка к контрольному занятию. Повторение пройденного материала. Контрольное занятие для родителей.	30	1ч.30мин.	2
17.	12.	Концертная деятельность	30	1ч.30мин.	2
		ВСЕГО ЧАСОВ:			36

3.Содержание учебных тем

1 год обучения

Тема. Организационная работа. Вводный инструктаж. Вводное занятие

Теория. Знакомство в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказ о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося. Беседа на тему: «Бальные танцы - вальс, полька», «Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов».

Тема. Постановка корпуса

Теория. Правильная постановка корпуса обеспечивает устойчивость, облегчает развитие выворотности ног, гибкость и выразительности корпуса. Подтянутость корпуса обуславливает свободу тазобедренного сустава. Устойчивость (aplomb) элемент классического танца.

Практика. Постановка корпуса стоя лицом к палке, затем на середине зала. Ноги в первой позиции. Колени сильно вытянуты. Устойчивость (aplomb) элемент классического танца. Положение epaulement вводится во второй половине года в упражнениях на середине зала. **Epaulement** — положение фигуры в полуоборот к зрителю по диагонали. .

Тема. Положение и позиции ног

Теория. Позиции ног являются точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии спокойствия или в движении. В классическом танце шесть позиций ног:

- 6-я позиция ног ,
- 1-я позиция ног,
- 2-я позиция ног,
- 3-я позиция ног,
- 4-я позиция ног,
- 5-я позиция ног.

Практика. Проучиваются лицом к палке, затем на середине зала.

Тема. Положения и позиции рук

Теория. В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существует три основных позиции рук, подготовительное положение и исходное положение. Руки являются одним из основных выразительных средств.

Практика. Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций.

- Подготовительное положение.
- Первая позиция.
- Вторая позиция.
- Третья позиция.

Тема. Упражнения на развитие основных групп мышц

Теория. В аэробный комплекс включаются движения, комбинации на развитие основных групп мышц в сочетании с танцевальными движениями.

Практика. Аэробный комплекс в игровой форме (в сочетании с танцевальными движениями)

Упражнения для верхней части тела:

- Упражнения для головы
- Упражнения для рук
- Упражнения для корпуса

Упражнения для нижней части тела:

- Упражнения для ног
- Танцевальные движения и комбинации

Тема. Прыжки

Теория. Прыжок придает танцу необходимые для него качества легкость, воздушность, полетность — и поэтому является его важной составной частью. Ballon — умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

Практика. Проучиваются прыжки на 2 ногах, по точкам, прыжки на одной ноге (на пр. и лев.). Прыжки выполняются несколько раз подряд.

Тема. Упражнения на восстановление дыхания

Теория. Выполнение комплексов дыхательных упражнений является важным восстановительно-профилактическим средством. Специальные упражнения на дыхание оказывают большое тренировочное воздействие на детский организм в целом.

Основная цель дыхательных упражнений — выработать умение дышать правильно, чтобы было постоянное массирующее воздействие на внутренние органы.

Практика. Подобранные упражнения способствуют восстановлению дыхания детей, в игровой увлекательной форме. Подготовительная часть — это, как правило, фаза вдоха.

- Успокаивающее дыхание.
- Мобилизующее дыхание.
- Ритмическое дыхание.

Тема. Партер

Теория. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Партерная гимнастика позволяет приобрести упругость и эластичность всего тела, необходимую не только тем, кто собирается стать танцовщиками, но и всем, кто хочет иметь здоровое, красивое, правильно сформированное тело.

При проведении гимнастики специальные упражнения сочетают с общеукрепляющими.

Практика.

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов
- Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса
- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра
- Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов
- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы
- Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага
- Упражнения на исправление осанки
- Лечебная гимнастика при плоскостопии(упражнения, способствующие укреплению передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп, увеличению длины трехглавой мышцы голени, формированию свода стопы; упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекачиванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы).
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

- Упражнения для растягивания мышц передней поверхности бедра и поясничных мышц.
- Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра
- Комплекс упражнений для грудного отдела позвоночника

Тема. Упражнение на развитие музыкального ритма

Теория. Этот раздел включает в себя ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Дети знакомятся с разно-ритмической музыкой (вальс, полька, марш), с понятиями «аллегро», «адажио»,

Практика. Знакомство с разно-ритмической музыкой (вальс, полька, марш), с понятиями «аллегро», «адажио».

Ритмические упражнения:

- движения в такт звучания (хлопки, бег, шаги, прыжки).
- упражнения на развитие мелкой моторики рук. Учащиеся исполняют движения в такт звучания (хлопки, бег, шаги, прыжки).

Тема. Постановочно-репетиционная работа.

Теория. Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответственное значение (идейно направленное, художественно ценное) Танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.

Практика. Массовые танцы: «Прогулка», «Утятка». Работа над выразительными средствами : танцевальная лексика, рисунок танца, костюм, актерское мастерство. Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях. Техническое и выразительное исполнение элементов.

Тема. Коллективно-порядковые упражнения

Теория. Перестроения по залу. Дети учатся строиться в колонну по росту, в шеренгу, в круг, в несколько кружков, сужать и расширять круг, соблюдая равенство, при "рассыпном" построении, уметь занимать всё свободное пространство помещения. При любых построениях и перестроениях соблюдать интервалы и равенство.

Практика.

- Передача в движении шагом различного характера музыки (быстрый, задумчивый), различной силы звучания (громко, тихо).
- Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево

Тема. Виды шага и бега

Теория. Шаг — движение ногой при ходьбе. Танцевальные шаги (па маршэ) из первой и третьей позиции. Легкие, плавные, небольшие шаги, при исполнении которых соблюдается выворотность.

Бег — один из способов передвижения человека. Бег предоставляет хорошие условия в качестве аэробной тренировки. Бег позитивно влияет на иммунную систему и улучшает тонус кожи. Укрепление мускулатуры ног и улучшение обмена веществ.

Практика.

Шаги:

- Бодрый шаг
- Спокойный шаг
- Высокий шаг
- Тихая, осторожная, настороженная ходьба
- Шаг на носках
- Мягкий, пружинящий шаг
- Приставной шаг
- Шаг па-марше

Бег:

- Легкий бег
- Неторопливый танцевальный бег
- Стремительный бег
- Широкий бег
- Высокий бег

Тема. Танцевальные движения

Теория. Ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением.

Практика.

- Боковой галоп
- Подскоки

Тема. Танцевальные этюды, игры.

Теория. Раздел включает этюды, игры. Создание образа с импровизацией движений под музыку. Развитие танцевальной выразительности посредством правильного подбора репертуара. Игры: Ролевые игры — это всегда игра «во что-то» или «в кого-то».

Танцевальные игры – это не просто танец и не просто музыкальная игра. Это энергия свободного движения под музыку, соединенная с азартом командной игры.

Практика.

- Создание образа с импровизацией движений под музыку. Этюд: «Пингвины»
- Развитие танцевальной выразительности. Этюд: «Прогулка».
- Этюд в игровой форме: «Заводные игрушки»
- Танцевальные игры: «Веревочка», «Зеркало», «Запрещенное движение», «Танец с препятствием»
- Сюжетно - ролевые игры. Игра «Зоопарк».
- Игры на развитие слуха, чувства ритма: «Угадай колокольчик»

Тема. Постановочно-репетиционная работа.

Теория. Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответствующее значение (идейно направленное, художественно ценное) Танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.

Практика. Детский шуточный танец «Веснушки». Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

- Дать общую характеристику танца: рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный); рассказать сюжет танца.
- Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз)
- Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).
- Разучивание движений танца.

Тема. Итоговое занятие. Подготовка к контрольному занятию. Повторение пройденного материала

Тема. Концертная деятельность.

Теория. Концертная деятельность – это один из важнейших аспектов работы творческого коллектива, имеющий огромное значение для творческого роста его участников и всего музыкального коллектива в целом. Это результат и смысл деятельности. Концертная деятельность, постоянное или периодическое участие в различных концертных выступлениях. Концертная деятельность даёт возможность детскому хореографическому коллективу показать свою творческую работу перед широкой публикой.

Практика. Повторение танцевального материала. Работа над выразительными средствами: танцевальная лексика, рисунок танца, костюм, актерское мастерство. Техническое и выразительное исполнение элементов. Отчетный концерт.

2 год обучения

Тема. Организационная работа. Вводный инструктаж. Вводное занятие.

Теория. Педагог знакомит учащихся с содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося. Беседа на тему: «Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов», Народные танцы - русские народные, танцы ближнего зарубежья

Тема. Постановка корпуса. Позиции ног и рук.

Теория. Повторение пройденного материала 1 года обучения

Практика. Повторение пройденного материала 1 года обучения: подготовительное положение и первая позиция рук. Постановка корпуса начинается сначала по I полувыворотной позиции ног.

Позиции ног

Теория. Дальнейшее изучение позиций ног происходит боком к палке.

Практика. Материал 1 года обучения повторяется, вводится 4 позиция ног, лицом к палке. Изучению следующих позиций ног и переходу из одной позиции в другую предшествует preparation (подготовительные движения руки и головы). Вводится музыкальное сопровождение. Счет 4/4.

Тема. Упражнения на развитие основных групп мышц

Практика. Аэробный комплекс в игровой форме. В аэробный комплекс включаются движения, комбинации на развитие основных групп мышц в сочетании с танцевальными движениями.

- Упражнения для головы
- Упражнения для рук
- Упражнения для корпуса
- Упражнения ног

Тема. Прыжки

Теория. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

Практика. Повторяются прыжки 1 года обучения (на 2-х ногах и по точкам). Вводится прыжок на одной ноге (на пр. и лев.), танцевальные движения.

Тема. Упражнения на восстановление дыхания

Теория. Выполнение комплексов дыхательных упражнений является важным восстановительно-профилактическим средством.

Практика. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Очищающее дыхание. Стимулирующее шипящее дыхание.

Добавляются:

- Очищающее дыхание
- Стимулирующее шипящее дыхание

Тема. Упражнение на развитие музыкального ритма

Теория. Этот раздел включает в себя ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся.

Практика. Ритмические упражнения: движения в такт звучания (хлопки, притопы: одной ногой, двумя ногами вместе, вынос ноги на каблук) Упражнения: «Веселый каблучок», «Я настойчивая», «Топотушки-рассыпушки», «Я кокетливая»; упражнения на развитие мелкой моторики рук.

Тема. Танцевальные движения

Теория. См. 1-й год обучения

Практика.

- Боковой галоп (с Preparation)
- Подскоки с окончанием
- Шаг польки

Тема. Постановочно-репетиционная работа (подготовка к Дню матери)

Теория. Целая серия репетиций по созданию нового произведения. Задачи заинтересовать исполнителей, познакомить с музыкальным материалом. Рассказать какими, хореографическими средствами разделено произведение (танец или элементы, понтимимы и окрабатики) жанры, о костюмах.

Практика. Танец «Зонтики», «Зебрики», «Забава». Отработка поставленного номера.

Тема. Коллективно-порядковые упражнения

Теория. Передача в движении шагом различного характера музыки.

Практика. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки. Повороты на месте, продвижения на углах, перестроения по залу.

Перестроения:

- из одной шеренги в три;
- из колонны по одному в колонну по два;
- уступами из шеренги;
- уступами из колонны по одному в колонну по три;
- из шеренги захождением плечом;
- Одновременными поворотами, дроблением и сведением

Фигурная маршировка: обход, круг, диагональ, скрещение, и противоход, петля - открытая и закрытая, змейка.

Тема. Виды шага и бега

Теория. См. 1-й год обучения

Практика: Шаги: Бодрый шаг, спокойный шаг, с высокоподнятыми коленями, в присяде, в полуприсяде тихая, осторожная, настороженная ходьба, шаг на носках, мягкий, пружинящий шаг, приставной шаг, шаг на пятках, шаг па-марше.

Бег: Легкий бег, танцевальный бег, бег на носках, стремительный бег, широкий бег, бег с высоко поднятыми коленями перед собой, бег с откидыванием голени назад.

Танцевальная комбинация.

Тема. Постановочно-репетиционная работа к новогодним праздникам.

Теория. Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответственное значение (идейно направленное, художественно ценное.) Танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.

Практика. Отработка поставленного номера. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова). Разучивание движений танца. Синхронность исполнения. Идеальное техническое исполнение движений (чистота, скорость). Работа над содержанием атмосферы, то есть эмоциональный строй танца, манеры исполнения, образы.

Классический экзерсис у станка.

Тема. Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног и рук.

Теория. Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

Практика. Устойчивость (aplomb) один из основных элементов классического танца.

- Положения фигуры: прямо (enface), в полуоборот (epaulement), спиной и в профиль к зрителю. Epaulement croise и enface.

- 4-5 позиции ног (проучиваются лицом к палке);

- 2-3-я позиции рук

Тема. Demi и grand plie.

Теория. Полуприседания и полные приседания. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 4/4.

Исполняется в характере любого национального танца. Комбинируются все виды между собой, с port de bras, с releve, с позировками.

Практика. Demi и grand plie.

1 вид – demi plie плавное. Проучиваем лицом к станку, исходное положение 1 позиция ног, на 1 такт - 4/4.

2 вид - demi plie отрывистое. Проучиваем лицом к станку, исходное положение 1 позиция ног, на 1 такт - 2/4.

3 вид – grand plie плавное. Проучиваем лицом к станку, исходное положение 1 позиция

4 вид - – **grand plie** отрывистое. Проучиваем лицом к станку, исходное положение 1 позиция ног, на 1 такт - 2/4.

Тема. Battements tendus. (изучаются лицом к станку из I позиции вперед, назад).

Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

Теория. Battement tendu. Упражнение на развитие подвижности стопы. Отведение и приведение ноги из позиции в позицию носком по полу. Развивает силу ног, подвижность стопы в голеностопном суставе, укрепляет ахиллово сухожилие, икроножные мышцы.

Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8. Комбинируются все виды между собой, с jete, с plie.

Практика. Battement tendu.

1 вид – с переводом работающей ноги с носка на каблук (учить первым). Проучиваем лицом к станку, исходное положение 3 позиция ног, на 2 такта - 2/4.

2 вид – с подъёмом пятки опорной ноги (учить вторым). Проучиваем лицом к станку, исходное положение 3 позиция ног, на 2 такта - 2/4.

3 вид – с выносом работающей ноги на каблук (каблучные). Сначала проучиваем подготовку к каблучным. Лицом к станку, исходное положение 3 позиция ног, на 1 такт – 2/4.

4 вид – с поворотом бедра. Исполняется только в сторону. Проучиваем лицом к станку, исходное положение 3 позиция ног, на 4 такта - 2/4.

5 вид – с мазком полупальцев по полу. Проучиваем лицом к станку, исходное положение 3 позиция ног, на 2 такта - 2/4.

Тема. Battements tendus jetés (изучаются лицом к станку из I позиции вперед, назад).

Теория. Движение Battement tendu jeté — это бросок рабочей ноги. К изучению Battement tendu jeté можно приступить сразу после усвоения Battement tendu, так как движение Battement tendu jeté строится на основе Battement tendu и по его принципу.

Практика: Начинаем разучивать Battement tendu jeté на 25 градусов. Battement tendu jeté (в направлении в сторону, затем назад и , в последнюю очередь вперёд) лицом к палочке двумя руками за палочку из первой позиции.

Тема: Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга).

Теория. Demi rond de jambe par terre — это половина кругового движения рабочей ноги по полу.

Практика: Разучиваем Demi rond de jambe par terre лицом к палочке, две руки на палочке, из первой позиции ног.

Тема: Подготовительное и первое port de bras.

Теория. Port de bras разучивают на середине. Подготовительное упражнение к Port de bras можно начать разучивать в положении en face.

Практика. Начинаем разучивать Port de bras с подготовительного упражнения.

Подготовительное Port de bras — это и есть открытие рук во вторую позицию и их закрытие. Первое Port de bras.

Тема. Положения ноги sur les cou-de-piéd

Теория. Положения ноги *sur les cou-de-piéd* – «условное» и «обхватное». (Изучается из I позиции в сочетании с *battements tendus* в сторону, вперед). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4.

Это положение стопы рабочей ноги относительно голеностопного сустава опорной ноги.

Практика. *Sur le cou-de-pied* **спереди**- это полуобхват сводом стопы рабочей ноги щиколотки опорной ноги. При этом пятка рабочей ноги находится спереди, а пальцы стопы отведены назад.

При его выполнении вся стопа рабочей ноги располагается перед щиколоткой опорной ноги таким образом, чтобы его носок находился над косточкой опорной ноги. Касается опорной ноги только носок.

Классический экзерсис на середине зала

Тема: Постановка корпуса. Позиции ног и рук (на середине зала)

Теория. Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце

Практика: Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног: I, II, III, V, изученные в упражнениях у станку. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.

Тема. Прыжки

Теория. Первый прыжок, который разучивают на первом году обучения — это *Temps levé sauté*. *Temps levé sauté* является основой всех прыжков в классическом танце.

Temps levé sauté начинают разучивать из первой позиции лицом к палочке. Затем его переносим на середину.

Практика: Разучиваем *Temps levé sauté* сначала у палочки, а потом переносим на середину, помня о том, что не стоит задерживаться подолгу у палочки. *Temps levés sautés* в I и II позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. *Temps levé sauté* из первой позиции у палочки. *Temps levé sauté* из первой позиции на середине. Разучивание прыжка на середине начинаем с разучивания *préparation*.

Тема. Трамплинные прыжки

Теория.

Практика: Трамплинные прыжки в I и II с позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку, затем на середине зала.

Народный танец

Тема. Поклон в русском характере

Теория. Поклоны в русском танце - это обычай приветствовать людей дошедший до нас из глубокой древности. Значение поклонов в русском танце может быть самое разнообразное - это поклоны приветствия, благодарности, прощания, уважения, приглашения на танец и т.д. Поклоны могут выполняться на месте, а также в продвижении. В различных танцах разных областей могут встречаться своеобразные стилистические особенности, нюансы, отклонения, характерные окраски исполнения поклонов.

Практика: Почти все бытовые поклоны перешли в танец и были дополнены и украшены движениями рук и ног. Существует несколько видов поклонов:

1. Маленький поклон

2. Поясной поклон

3. Поклон ниже

4. Женский поклон с поочередным раскрыванием и закрыванием концов большого платка накинутого на плечи.

5. Праздничный мужской поклон «расстелить дорожку» и др.

Тема. Постановка корпуса и головы в РНТ. Положение и позиции рук и ног в русском народном танце.

Теория. Положений и сочетаний ног, встречающихся в момент пляски, очень много. Они различны и порой неповторимы. Руки в русском танце очень выразительны и разнообразны. В сочетании с движением головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцевальному движению национальную окраску.

Практика: В русском народном танце выделяются три таких основных положения:

- 1-е свободное
- 2-е свободное положение
- 3-е свободное

Руки в русском танце.

- Подготовительное
- 1-е положение
- 2-е положение
- 3-е положение
- 4-е

Тема. Шаги в русском народном танце (РНТ)

Теория. Шаги могут быть очень разнообразны по характеру исполнения. Один и тот же шаг может исполняться в различных темпах и ритмах, с различным настроением и т. д., отчего меняется и характер исполнения. С помощью шагов можно передать удаль, задумчивость, лихость, гордость, хитрость и т. д., это зависит от музыки, характера и содержания танца, от образа, который создает исполнитель, а порой манера и характер исполнения шагов изменяются в зависимости и от местности, в которой этот танец исполняется.

Практика: В русском народном танце существует большое количество шагов: шаг с переступанием, простой шаг на ребро каблука, переменный шаг с подбивкой, переменный шаг с притопом и т. д., но все они основаны на простом шаге и являются либо его разновидностью, либо развитием. Чаще всего шаги встречаются в хороводах, в медленных и плавных плясках. Шаги являются также составной частью некоторых элементов — «припаданий», ряда дробей и т. д.

Танцевальный шаг, переменный русский ход, проходка с отставанием ноги, пружинистый ход с выносом ноги, ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, приставные шаги, шаг с ударом, шаг с проскальзывающим ударом. Танцевальная комбинация на шаги в РНТ.

Тема. Движение в русском народном танце

Практика. «Дощечки»; «гармошка»; «вынос ноги на каблук»; «ковырялочка»; «молоточки»; «маятник», «моталочка», «переступания»; «притопы». Танцевальная комбинация на движения в РНТ.

Тема. Постановочно-репетиционная работа. Танец: «Топотушки». Работа над выразительными средствами: танцевальная лексика, рисунок танца, свет, костюм, актерское мастерство. Работа над танцевальной выразительностью и хореографическим образом. Отработка танцевальных движений и комбинаций. Подготовка к отчетному концерту.

Тема. Подготовка к контрольному занятию. Повторение пройденного материала.

Контрольное занятие для родителей

Практика: Контрольное занятие для родителей.

Тема. Концертная деятельность.

Практика. Общеразвивающие упражнения, отработка сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, работа с отстающими детьми. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы.

3 год обучения

Тема. Организационная работа. Вводный инструктаж. Вводное занятие.

Теория. Педагог знакомит учащихся с содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося. Беседа на тему: «Классический танец - «Выдающиеся имена в истории мирового танцевального искусства», Народные танцы – областные особенности русского танца, и танцы ближнего зарубежья, Историко-бытовой танец - народные празднества: источник бытовой танцевальной культуры.

Тема. Постановка корпуса. Позиции ног и рук.

Теория. Повторение пройденного материала 2 года обучения.

Практика. Повторение пройденного материала 2 года обучения: подготовительное положение и первая позиция рук. Постановка корпуса начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Изучение IV позиции ног; En Face - фронтальное расположение фигуры исполнителя по отношению к зрительному залу. EPAULEMENT.

Epaulement croise et efface.

Тема. Разучивание элементов классического танца у станка (лицом к станку).

1. Demi-pliés и Grand- plie (Полуприседания и полные приседания.)

Теория: Движение постепенно вводит в работу и развивает мышцы, суставо – связочный аппарат, укрепляет ахиллово сухожилие, тазобедренный, голеностопный и коленный суставы.

Практика. Сгибания ног в коленных суставах с отделением и без отделения пяток от пола. Упражнение выполняется в I, II, IV, V, позициях.

2. Battements tendu.

Теория: натянутые движения — вырабатывают натянутость всей ноги в колене, и подъеме, развивая ножную силу.

Практика: первая позиция. Корпус хорошо подтянут. Колени сильно-сильно вытянуты. Руки очень свободно лежат на самой палке, локти слегка опущены.

Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

3. Battement releve lent на 45°, в сторону.

Теория: медленное поднятие ноги на 45° — развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

Практика: Battement tendu в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

4. Battements tendus jetés на 25° в сторону

Теория: Развивает мышцы голени, способствует подвижности коленного сустава, бедра, вырабатывает силу и лёгкость ног.

Практика: Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

5. Passe par terre

Теория: скользящее проходящее движение рабочей ноги через первую позицию ног.

Практика : Музыкальный размер: 4/4 – 2 такта. Затем 2/4- 2 такта. Начинается движение с положения ноги Battement tendu вперёд.

6. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Из 1 позиции. (Круговое движение носком по полу)

Теория: Основная задача упражнения – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.

Практика: Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.

Движение выполняется вперед – ан деор и назад – ан де дан.

7. Releve (подъём на полупальцы.)

Теория: Подъем на полупальцы развивает и укрепляет прежде всего голеностопный сустав. Для укрепления мышц стопы упражнение должны быть выполнены в медленном темпе. Для развития подвижности стопы — в быстром.

Практика: Releve (подъем на полупальцы). Музыкальный размер 4/4- 2 такта, $\frac{3}{4}$ -2 такта.

8.Battement tendu pour le pied

Теория: элемент опускания пятки на пол с положения носком в пол в Battement tendu.

Практика: Battement tendu pour le pied . Музыкальный размер 4/4-2 такта.

9.Положения ноги sur le cou-de-pied – «условное» и «обхватное».

Теория : Положение ноги на щиколотке sur le cou-de-pied для выполнения батман фραπε, батман фондю.

Практика: Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4. (Повторение 2 года обучения.). Положение sur le cou-de-pied выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть выворотно и направлено точно в сторону по линии плеча.

10.Battement frappe

Теория: Движение разучивают в направлении «в сторону», потому что это помогает рабочей ноге с самого начала принять правильное выворотно положение в процессе самого движения.

Практика: Battement frappe. Музыкальный размер 4/4- 4 такта.

Классический экзерсис на середине зала

Тема. Постановка корпуса. Позиции ног и рук.(повторение пройденного материала во 2 классе) Первое и второе port de bras.

Теория: Правильное движение рук в основных позициях с поворотом или наклоном головы, а также перегибом корпуса.

Практика: Первое Port de bras. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.

Исходное положение пятая позиция ног, голова вдоль плеча, руки в подготовительной позиции.

Второе Port de bras. Второе Port de bras выполняется как в положении корпуса épaulement croisé правая нога впереди, так и в положении корпуса épaulement croisé левая нога впереди.

Прыжки (allegro).

1. Temps levés sautés

Теория: Temps levé sauté является основой всех прыжков в классическом танце. Temps levé sauté начинают разучивать из первой позиции лицом к станку. Затем его переносим на середину.

Практика: Разучивание прыжка на середине начинаем с разучивания préparation.

Прыжок Temps levé sauté из первой позиции на середине разучивается в той же последовательности, как и у станка.

2. Changement de pieds

Теория: Усвоив temps leve saute в позициях, следует перейти к изучению changement de pieds, то есть к прыжку в пятой позиции с переменой ног в воздухе.

Практика: Changement de pieds исполняют, как и temps leve saute: сначала — один прыжок на такт, затем — два прыжка на один такт. Музыкальный размер 4/4.

Тема. Постановочно-репетиционная работа к новогодним праздникам. Массовые танцы: «Чика-рика», «Московская кадрили».

Работа над выразительными средствами : танцевальная лексика, рисунок танца, актерское мастерство. Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях. Техническое и выразительное исполнение элементов.

Народный танец

Тема. Поклон в русском характере с добавлением танцевальных элементов.

Теория: Значение поклонов в русском танце может быть самое разнообразное - это поклоны приветствия, благодарности, прощания, уважения, приглашения на танец и т.д. Поклоны могут выполняться на месте, а также в продвижении.

В танце поклон не только приветствие, но и приглашение к танцу, и благодарность за танец — как со стороны парня, так и со стороны девушки. Урок также следует начинать традиционным русским поклоном-приветствием, а заканчивать его поклоном, имеющим уже другое значение, — благодарность педагогу и концертмейстеру. Поклон может выполняться на месте, без шагов (без подхода), и с шагами (с подходом).

Практика: Существует несколько видов поклонов:

- Маленький
- Поясной поклон
- Поклон ниже пояса

Тема. Постановка корпуса, головы в РНТ. Положение и позиции рук и ног в русском народном танце. (повторение и закрепление ранее разученных элементов).

Практика: см.2 класс. Комбинации с танцевальными элементами.

Тема. Шаги в русском народном танце (РНТ):

Теория: Простой русский танцевальный шаг отличается от бытового шага тем, что он ритмически связан с музыкой, он выразителен, в нем проявляется как личный характер исполнителя, так и национальный характер русского человека.

Практика:

- Шаг с каблука;
- Шаг на ребро каблука;
- На ребро каблука с притопом;
- На ребро каблука с проскальзывающим ударом.
- шаг с притопом
- шаг с проскальзывающим притопом.

Тема. Движения в русском народном танце. (повторение и закрепление ранее разученных элементов):

Теория: Русские народные танцы, всегда отличались своим многообразием, зажигательностью. За большой промежуток времени, создалось большое количество различных танцевальных движений.

Движения народного танца были тесно связаны с образом жизни, быта русских людей. Довольно часто в танцах применяются различные приседания, притопы и хлопки. Очень активна работа ног. Большое значение придается движению рук.

Движения народного танца делятся, на мужские и женские элементы. Мужские движения сильно отличаются, от женских движений. У мужчин в танце выражается сила, мощь. Женщины более величавы, им характерна плавность.

Практика:

- «Моталочка»;
- «Перескоки на каблук»;
- «Припадание»;
- Дробные выстукивания;
- Простой «ключ»;
- Присядка «мячик»;
- «Хлопушки»;
- Подбивка «голубец» на месте с двумя переступаниями.

Тема. Танцевальная комбинация на движения в РНТ.

Практика: Танцевальная комбинация на движения в РНТ

Историко-бытовой танец

Тема. Постановка корпуса, головы, рук, ног.

Теория: Педагогу следует следить за тем, чтобы корпус удерживался прямо, живот втянут.

Практика: постановка корпуса и головы. Повороты головы координируются с движениями ног и корпуса. Позиции рук и ног (в применении к историко-бытового танцу). Постановка рук и позиции ног (применительно к историко-бытовому танцу). Позиции ног аналогичны классическим, но менее выворотные. На первом году обучения используются I, II и III позиции, а также VI позиция.

Тема. Шаги: бытовые, танцевальные, легкие, скользящие

Теория:

Практика:

- Скользящий шаг *pas glissé* по I и III позициям на 2/4.
- Двойной скользящий шаг *pas chassé*.
- Галоп.
- Боковой подъемный шаг (*pas élevé*).
- I, II, III, IV формы *pas chassé* (с поворотом вправо и влево) и *double chassé*.

Тема. Танцевальные композиции с использованием шагов, поз и элементов историко-бытового танца. «Полонез». «Полька».

«Полонез»

Теория: Полонез (*polonez*, фр. *polonaise*, от фр. *polonais* — польский) — торжественный танец-шествие в умеренном темпе, имеющий польское происхождение. Исполнялся, как правило, в начале балов, подчёркивая возвышенный характер праздника.

Практика: В полонезе танцующие пары двигаются по установленным правилами геометрическим фигурам. Музыкальный размер танца — $\frac{3}{4}$.

Элементарные рисунки(фигуры) танцевальных этюдов.

- Променад
- Колонна
- Поперечина, траверсе
- Фонтан
- Веер
- Расхождение.
- Линии (четвёрки
- Соло дам
- Коридор
- Обход дамы.

«Полька»

Теория: Полька — это веселый, зажигательный танец, появившийся в чешской провинции Полька — неотъемлемая часть любого торжества: народного, светского, официального. Полька — это и концертный и социальный танец.

Практика: Полька — это парный танец. Музыкальный размер 2/4, темп — быстрый. Основной шаг польки:

- *pas* польки на месте вперед и назад;
- *pas* польки на месте и с поворотом на 90° и 180° (в правую и левую стороны);
- *pas* польки с продвижением вперед и назад;
- боковое *pas* польки;
- боковое *pas* польки с вращением по кругу соло;
- простейшие комбинации польки.

Тема. Постановочно-репетиционная работа. Танец: «Барыня», «Деревенские забавы».

Теория. Работа над выразительными средствами: танцевальная лексика, рисунок танца, свет, костюм, актерское мастерство. Работа над танцевальной выразительностью и хореографическим образом. Отработка танцевальных движений и комбинаций. Подготовка к отчетному концерту.

Практика. Танец: «Барыня», «Деревенские забавы».

Тема. Подготовка к контрольному занятию. Контрольное занятие для родителей.

Практика. Повторение пройденного материала. Контрольное занятие для родителей.

Тема. Концертная деятельность.

Практика. Повторение и отработка номеров: «Топотушки», «Барыня».

Отчетный концерт

4 год обучения

Тема. Организационная работа. Вводный инструктаж. Вводное занятие.

Теория. Педагог знакомит учащихся с содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося. Беседа на тему: классический танец, народные танцы, историко-бытовой танец: в балетах классического наследия (видео): Романеска из балета «Раймонда» (музыка А. Глазунова, хореография М. Петипа), современный танец--«Разнообразие стилей, и история их создания».

Классический экзерсис

Тема: Demi-pliés, Grand- plie

Теория: см.3-й год обучения

Практика: Demi-pliés.(боком к станку в I, II,IV,V позициях). развивает выворотность, укрепляет ноги и способствует растяжке в области ахиллова сухожилия.

Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

Grand- plie по I, II и IV,V позициям. (повторение 3 года обучения). .

Тема: Battements tendus

Теория: исполнение крестом, боком к станку из I позиции. Основные правила исполнения: вырабатывают натянутость всей ноги в колене, и подъеме, развивая ножную силу. Корпус хорошо подтянут. Колени сильно-сильно вытянуты. Руки очень свободно лежат на самой палке, локти слегка опущены.

Практика: Музыкальный размер 2/4 –2 такта). (повторение 3 года обучения).

Тема: Battements tendus jetés на 25°

Теория: исполнение боком к станку из I позиции в перед и назад.

Практика: Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

Тема: Temps relevé par terre (preparation для rond de jambe par terre)

Теория: Temps relevé par terre чаще называют préparation для rond de jambe par terre, потому что именно так это движение и используется чаще всего в конечном варианте. Только первое время, для его лучшего разучивания, выполняются комбинации, состоящие из большего количества Temps relevé par terre en dehors и en dedans.

Практика: Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

Тема: Releve

Теория: Подъем на полупальцы развивает и укрепляет голеностопный сустав.

Практика: (боком к станку по I,II,V позиции). Музыкальный размер 4/4- 1 такт, ¾ -2 такта

Тема: Battement fondu

Теория: Battement fondu - «тающее» движение. Принцип работы при сгибании и разгибании колена тот же, что и Demi-plié.

Практика: Изучается лицом к станку из V позиции в перед и назад). Музыкальный размер 4/4- 2 такта.

При разучивании движения следить за выворотностью обеих ног и правильным положением корпуса, хорошо подтянутого наверх.

Тема: Battement frappé

Теория: Battement frappé—удар стопой рабочей ноги по голеностопному суставу опорной ноги. После его усвоения можно переходить к энергичному перемещению рабочей стопы в сторону щиколотки опорной ноги так, как того требует движение Battement frappé.

Практика: Battement frappé из V позиции в сторону. Музыкальный размер 4/4- 2 такта.

Тема: Battement relevé lent на 90°

Теория: Battement relevé lent-это медленное поднятие ноги с последующей её фиксации на высоте 90 градусов и выше. Первое время не стоит поднимать ногу выше, чем на 90 градусов, даже если данные позволяют, так как дело не только в умении поднимать ногу, но и в умении сохранять корпус в правильном положении.

Практика: Из V позиции. Музыкальный размер 4/4- 4 такта.

Классический экзерсис на середине зала

Тема: Третье port de bras.

Теория: Первое и второе port de bras (повторение 3 года обучения). При выполнении Port de bras, корпус остаётся подтянутым, плечи расправлены и опущены, шея и руки не напрягаются. Движение выполняется слитно , без остановок.

Практика: Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение. Preparation. Повторяем : Первое и второе port de bras .Проучиваем Третье Port de bras.

Прыжки (allegro)

Тема: Temps levés sautés

Теория: Temps levé sauté является основой всех прыжков в классическом танце.

Практика: Temps levés sautés в I, II и Vпозиции ног с работой рук. Temps leve saute — прыжок с места.

Тема: Changement de pieds

Теория: Усвоив temps leve saute в позициях, следует перейти к изучению changement de pieds, то есть к прыжку в пятой позиции с переменой ног в воздухе.

Практика:Музыкальный размер -4/4- 4 такта. (повторение 3 года обучения). Сначала changement de pieds изучают лицом к палке. Усвоив перемену ног в воздухе и эластичность demi plie в конце прыжка, движение переносят на середину зала.

Музыкальный размер 4/4. Changement de pieds исполняют - один прыжок на такт, затем — два прыжка на один такт.

Тема: Pas echappe

Теория: Прыжок echappe — прыжок с просветом. Его изучают на вторую позицию, усвоив temps leve saute на второй и пятой позициях. Сначала движение изучают лицом к палке. Усвоив правильность и точность перехода из позиции в позицию во время прыжка, движение переносят на середину зала.

Практика: Из V позиции . Музыкальный размер 4/4- 2 такта. Изучается лицом к станку, затем на середине зала (во втором полугодии).

Постановочно-репетиционная работа к новогодним праздникам. Массовые танцы: «Рок-н-ролл», «Самый лучший новогодний».

Теория: Работа над выразительными средствами : танцевальная лексика, рисунок танца, актерское мастерство.

Практика: Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях. Техническое и выразительное исполнение элементов. Работа над синхронностью исполнения танцевальных номеров.

Народный танец

Тема: Поклон в русском характере. Постановка корпуса, головы, рук, ног в РНТ.

Положение рук в групповых танцах: Круг, «Звездочка», «Карусель», «Корзиночка», «Цепочка»

Теория: В русских танцах исполнители держатся за руки или за платочек, образуя разнообразные рисунки - построения. Руки при построении таких фигур могут быть подняты вверх, раскрыты в стороны, опущены вниз и т.д. Фигуры могут образовываться одними девушками или юношами или юношами и девушками вместе.

Практика: Положение рук в групповых танцах:

- Круг
- «Звездочка».
- «Карусель».
- «Корзиночка».
- «Цепочка».

Обращение с платочком:

- Платочек находится со стороны ладони, повернутой к корпусу
- Платочек находится с тыльной стороны кисти, повернутой ладонью к корпусу

Тема: Шаги в русском народном танце (РНТ)

Теория: Изучение шагов: переменный ход на всю ступню, Переменный ход — то на всю ступню, то на полупальцы в русском танце, Переменный ход с первым шагом на каблук (мужской), Переменный ход с проскальзывающим ударом по 1-й позиции Сценический переменный ход, Ход с подскоками и ударами носком свободной ноги позади опорной

Практика:

- Переменный. ход — то на всю ступню
- Переменный ход с первым шагом на каблук (мужской)
- Сценический переменный ход
- Ход с подскоками и ударами носком свободной ноги позади опорной

Тема: Движения в русском народном танце

Теория: повторение и закрепление ранее разученных элементов.

Практика. См.3 класс

- «Моталочка» (С подскоком на полупальцах, с подскоком на всей стопе)
«Маятник» и «моталочка» хорошо комбинируются с дробями, «ковырялочками», «хлопушками», «веревочкой» и другими элементами
- «Припадание»
- «Веревочка» (Простая (одинарная), с двойным ударом (двойная), простая с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука, с двойным ударом, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука, с двойным ударом, с «переборами»
- «Ковырялочка» с подскоком

Тема: Дробные выстукивания

Теория: Чередование ударов полупальцами и каблуками. Развивает чувство ритма, слух, технику. Музыкальный размер — 2/4, 3/4, 6/8. Исполняются в характере русских, белорусских, испанских, мексиканских танцев. Комбинируются все виды между собой в ритмических рисунках.

Практика: Двойной ключ, дробная дорожка, дробь с подскоком, мелкая разговорная дробь, «в три ножки», «дробь хромого».

Тема: Вращения

Теория: Прежде чем изучать виды вращений, нужно дать обучающимся понятие о «точке вращения». Объяснить правильные положения рук, корпуса, шеи и головы во время исполнения вращений. «Точка вращения» - это направление взгляда вперед в одну точку на уровне своих глаз. Если «точку» держать ниже уровня глаз (заниженная), то во время вращений исполнитель будет смещаться вперед. Если «точку» держать выше уровня глаз (завышенная), то смещение будет происходить назад. И параллельно может сопровождаться головокружением. Главное помнить, что вращения исполнялись на одном месте без смещения.

Практика: Подготовительные упражнения:

- Постановка работы головы.
- Положение рук во вращении.

Вращения: с шагом на полупальцы, на припадании (на месте)

Тема: Хлопушки

Теория: Удары по бедру, удары по бедру — к себе и от себя, удары по подошве сапога.

Практика: Удары по бедру, удары по бедру — к себе и от себя, удары по подошве сапога

Тема: Присядки:

Теория: Присядкой называются свойственные только мужскому танцу движения, основой которых является глубокое приседание. Присядки делятся на два вида:

1-й вид. Исполнитель после каждого глубокого приседания поднимается в рост.

2-й вид. Исполнитель делает все движение на глубоком приседании, не поднимаясь в рост.

Танцевальная комбинация на движения в РНТ

Практика:

- С открыванием ноги на воздух
- «Разножка» — в стороны, на ребро каблука
- Полная присядка «Гусиный шаг»

Танцевальная комбинация на движения в РНТ

Историко-бытовой танец

Тема: Постановка корпуса, головы, рук, ног. Шаги: бытовые, танцевальные, легкие, скользящие.

Теория: Повторение 3 года обучения

Практика: исполнение Double-chasse, Pas balance с поворотом на 90° и 180°; Pas balance — менуэт; Вальс-миньон. Вальс в три pas по кругу

Тема: Танцевальные композиции с использованием шагов, поз и элементов историко-бытового танца. Вальс

Теория: Танцевальные композиции с использованием шагов, поз и элементов историко-бытового танца.

Практика: изучение движений вальса:

- pas вальса вперед и назад по линиям;
- pas вальса вперед и назад в комбинации с pas balancé;
- pas вальса вперед с применением port de bras;
- pas вальса с вращением по кругу соло;
- вальс с продвижением вперед и назад — вальсовая дорожка;
- простейшие комбинации вальса по заданию педагога.

Изучение рисунка chaîne и использование его в композициях

Тема: Чарльстон

Теория: Чарльстон — это быстрый и энергичный танец, которому свойственны непринужденность и раскованность, фонтанирующая радость и легкая шаловливость.

Чарльстон имеет синкопированную ритмичную структуру, размер 4/4. Танцуют чарльстон как в паре, так и соло. Основной шаг выполняется на месте или с продвижением вперед, назад и в сторону.

Чтобы танец получился зажигательным, к его исполнению нужно подходить с особым позитивным настроением и легкостью.

Практика:

- Шаг чарльстона в сторону
- Основной шаг в повороте
- В паре

Современный танец

Тема: Постановка корпуса, головы, рук, ног. Разогрев. Позиции ног современного танца.

Теория: Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику.

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык.

Практика: Позиции рук в современном танце:

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

I – пятки вместе, носки врозь;

II- параллельная и выворотная;

IV – параллельная

VI – параллельная

Разогрев: Задача разогрева- привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа - это упражнения стретч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.

Тема: Изоляция

Теория: Более насыщена упражнениями, происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Изоляции подвергаются все центры от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, далее идет соединение одного центра в простейших комбинациях: крест, квадрат, круг, полукруг, следующий этап соединения в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры.

Практика: Голова

Виды движений:

- наклон вперед и назад;
- наклоны-вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- *Sundari* вперед-назад и из стороны в сторону.

Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- *twist* плеч;
- шейк плеч.

Грудная клетка

Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

Прежде чем приступить к изучению движений, необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или таза.

Пелвис (тазобедренная часть)

Движение таза — наиболее эффектное, часто встречающееся в африканских и латиноамериканских танцах — дает большое количество разнообразных комбинаций. Иногда будет встречаться выражение «подъем бедра» (в этом случае речь идет о

движениях лишь внешней передней стороны тазобедренного сустава, а не о части ноги от колена до паха).

Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- Hip lift — подъем бедра вверх;
- Shimmi;
- Jelly roll.

Тема: Шаги

Теория: Шаги разделяются на четыре основные группы: I. Шаги примитива. II. Шаги в модерн-джаз манере. III. Шаги в рок-манере. IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, т.е. раннего джаза.

Практика: Шаги примитива были заимствованы из афро-танца, а также популярных бытовых танцев, о которых упоминалось выше. Все шаги этой группы исполняются в позе коллапса, колени согнуты, стопы исключительно в параллельном положении. Обычно шаги исполняются с легким трамплинным покачиванием, однако уровень расположения тела должен оставаться неизменным.

- Flat step,
- Camel walk ("верблюжья ходьба"),
- Шаг из танца "Ча-ча-ча",
- Latin walk.

Все шаги примитива исполняются с координацией с изолированными центрами. Первоначально изучается шаг в "чистом" виде, затем добавляется один центр, два центра и так далее.

Тема: Комбинация или импровизация (физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом).

Теория: Импровизацию называют "танцем в настоящем", "спонтанной хореографией", "воплощением того, что приходит", что означает выбор среди возможностей, присутствующих в данный момент, в противовес исполнению определенного материала, выбранного заранее. Импровизация подразумевает глубокую внутреннюю работу, требует развития личности, индивидуальности, и этим отличается от "чистой" техники танца. Импровизация требует изменения мышления, особого отношения к своему телу, к личной истории, внутренним импульсам, которые становятся, в каком-то смысле, "соавторами" импровизационного танца.

Практика: Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

Тема: Музыкальные игры

Теория: Игры выполняют одновременно познавательную, воспитательную и развивающую функции.

Практика: Игры на раскрепощение и импровизацию:

- «Войди в образ».
- «Профессионалы».
- «Окно».
- «Скульптор и модель».

Тема: Постановочно-репетиционная работа. Танец: « Джамп»

Практика:

1. Работа над выразительными средствами: танцевальная лексика, рисунок танца, свет, костюм, актерское мастерство

2. Работа над танцевальной выразительностью и хореографическим образом. Отработка танцевальных движений и комбинаций. Подготовка к отчетному концерту
3. Подготовка к контрольному занятию. Повторение пройденного материала.
4. Контрольное занятие для родителей.

Тема. Подготовка к контрольному занятию.

Практика. Повторение пройденного материала. Контрольное занятие для родителей.

Тема: Концертная деятельность

Практика: Работа над синхронностью исполнения танцевальных номеров. Подготовка к отчетному концерту. Отчетный концерт

4.Обеспечение ДООП

Методическое обеспечение

Используемые педагогические технологии.

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий **лично - ориентированной** направленности, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития.

Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.

Личностно-ориентированные и деятельностные технологии преследуют цель максимально выявить, инициировать, «окультурить» опыт ребёнка. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить себя, как личность, самоопределиться и самореализоваться через основную деятельность. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, задания, соответствующие возрастным особенностям и личностным качествам – необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей.

Технологии активизации и интенсификации деятельности предполагают акцентирование внимания на развитии практических навыков учащихся. Приобретая практический опыт, ребёнок быстро преодолевает начальные трудности в обучении, не заостряет внимания на отдельных элементах, осваивает программный материал, постоянно участвуя в деятельности, постепенно совершенствуя свои навыки.

Проектные технологии способствуют формированию у обучающихся навыков саморазвития и самосовершенствования.

Технология сотрудничества даёт возможность педагогу помогать учащимся осваивать опыт поколений в тесном взаимодействии. Воспитывающая функция этой технологии направлена на отношения людей без давления авторитета взрослых. Авторитетом становится дело, которым они занимаются. Это способствует формированию коммуникативных навыков учащихся, их способности жить в гармонии с окружающим миром, с обществом, с самим собой. Весь образовательный процесс построен на совместной развивающей деятельности взрослого и ребёнка, скрепленный взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата деятельности.

Игровые технологии эффективны в любом возрасте. Способность детей во всём находить волшебство, всё обыгрывать помогает развивать фантазию и воображение. Игровые технологии направлены на воссоздание и усвоение общественного опыта,

где складываются и совершенствуются самоуправленческие способности обучающегося.

Технология развивающего обучения по Л.В. Занкову. Её использование предполагает активно – деятельностный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

Деятельностные технологии предполагают включение ребёнка в активную творческую деятельность и получение знаний, умений и навыков именно в процессе деятельности. Осуществляется принцип: от практики к теории к практике.

Используемые педагогические технологии	Методы, приёмы
1. Личностно-ориентированные технологии:	
Педагогика сотрудничества	Гуманно-личностный подход к ребёнку. Метод концептуальности воспитательной системы, основанной на доверии, единстве воспитания и обучения, на обучении без принуждения. Методы общения – создание ситуации общения: дискуссии, беседы, тематические беседы, анкетирование, совместное посещение мероприятий, выставок, совместные творческие разработки, диспуты, конкурсы, круглые столы. Эти методы развивают коммуникативные способности обучающихся, их умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, способствуют успешной адаптации в социуме. Совместная разработка творческих проектов: взаимодействие обучающихся и педагога (группы педагогов) при совместной подготовке к мероприятию, конкурсу, фестивалю, концерту, где основным является общее дело и возможность самореализации.
Технология эмоционального стимулирования	Метод эмоционально-образного погружения: создание педагогом самой атмосферы предстоящей деятельности. Метод эмоционального стимулирования успехом и перспективности развития: демонстрация достижений обучающихся, которые добились высоких результатов в избранном виде деятельности; демонстрация эталонных образцов, которые не оставляют обучающихся равнодушными и побуждают их к саморазвитию в избранной деятельности. Метод «эмоционального пробуждения разума»: опора на эмоциональную сферу ребёнка, на его имеющийся социальный опыт.
2. Технологии активизации и интенсификации деятельности:	
Деятельностные технологии	Метод сочетания эмоционального и рационального: увлечение идеями в сочетании с кропотливой работой. Метод познания через практическую деятельность (осуществляется принцип: от практики > к теории > к практике).
Проблемное обучение	Метод создания проблемной ситуации, предполагающий нахождение решения самими обучающимися. Метод самостоятельного выполнения заданий.

	Метод творческих проектов. Метод перспективности: проекция на результат и на участие в мероприятиях, фестивалях, конкурсах; проекция на изобретательность. Метод сравнительных аналогий: сравнительный анализ работ обучающихся с эталонными образцами.
Игровые технологии	Дидактические игры: их разнообразие предполагает освоение программного материала в любой области. Дидактические игры на развитие определённых психофизических и личностных качеств. Метод эмпатии – «вживания» в предлагаемые обстоятельства и образы, «прочувствование» материала, нахождение способов решения творческих задач через эти ощущения. Метод «мозгового штурма» (предложен А.Осборном в 1957 году), основан на гипотезе, что из большого количества идей (предложенных вариантов решений) найдётся верная. Метод случайных ассоциаций (предложен Г.Я. Бушем в 1972 году). Суть метода –в использовании различного вида аналогий (ассоциаций). Метод комбинирования заключается в комбинировании высказанных альтернатив для создания новых. Метод организующих понятий (предложен Ф. Ханзенем в 1953 году). Суть метода –в замене свойств хорошо известного предмета, наделение его другими свойствами и употребление другими способами. Включается воображение детей, происходит преодоление стереотипов мышления.
3.Здоровьесберегающие технологии:	
Медико-профилактическая технология	Методы: проветривание кабинетов, организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды
Физкультурно-оздоровительная	Методы: дыхательная гимнастика, формирование правильной осанки, воспитание привычки к технология повседневной физической активности и заботе о здоровье, организация и проведение физкультурно-оздоровительных и туристских мероприятий.
Технология раскрепощенного развития (по В.Ф.Базарному)	Методы: проведение занятий в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Схемы зрительных траекторий используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. Зрительно-пространственная активность. Детям предлагают найти зрительный материал в пространстве группы. Это могут быть отгадки загадок, слова с заданными звуками и др.
Технология экологического	Методы: обустройство пришкольной территории, наличие зеленых растений в кабинетах и рекреациях, деятельность

здоровьесбережения	зимнего сада.
4. Альтернативные технологии:	
Проектная технология	Метод творческих проектов: создание самостоятельного проекта, решение которого является проявлением личностного отношения обучающегося к избранному виду деятельности. Метод технологического проектирования – исследовательская деятельность обучающихся в рамках образовательной программы. Защита рефератов – предоставление обучающимся возможности высказать своё отношение к предмету разговора на тему, заданную педагогом или на тему, которая ему близка и волнует его – формирование саморазвивающих механизмов.
Технология социального самоопределения и нравственного становления	Метод бесед: беседы о поступках, о героизме, о личности и её месте в обществе; тематические беседы. Совместный просмотр кинофильмов, театральных постановок – аналитическая беседа о героях, их поступках, об идее сюжета. Метод социальных игр: «Офис», «Школа», «Банк», «Театр» и так далее.

Материально-техническое обеспечение

- Мультимедийный проектор.
- Экран.
- Компьютер.
- Фортепиано.
- Музыкальный центр.
- Танцевальный зал.

Танцевальный зал оборудован зеркалами и станком для классического тренажа.

Занятия хореографией проходят в просторном, светлом, проветренном, чистом помещении. Для опоры используются хореографические станки. Станок – деревянная палка диаметром 7-10 см и 5см. Укрепляется на кронштейнах вдоль стен, на расстоянии от стены 20-30 см. Для детей на высоте 67 см и d= 5 см, для взрослых 85 см с d= 7-10 см. Опора используется для поддержки тела в равновесии при разучивании различных упражнений. Опора устанавливается напротив зеркала. Зеркала помогают проверить правильность выполнения упражнений, стройность осанки, красоту позы. Оно отмечает и ошибки и достижения.

Обувь воспитанников легкая, облегающая ступню, не стесняющая свободу ее движений.

Форма для занятия удобная, не стесняющая движений и не скрывающая от педагога работу мышц.

Волосы аккуратно причесаны. Все на ребенке должно быть опрятно и красиво.

Одежда должна быть чистой, все это помогает привить ребенку элементарные санитарные навыки, научить личной гигиене.

Организационное обеспечение

Организация деятельности хореографического коллектива

1. Самым главным и первоочередным для создания плодотворной работы коллектива является наличие:

- во-первых, организатора, идейного лидера, сильной творческой личности, художественного руководителя, который будет определять идейно-эстетическое направление всей художественной жизни коллектива;

- а во-вторых, наличие материальной базы (танцевального зала или сценической площадки, музыкальной аппаратуры, концертмейстера).

2. Ответственность за репертуар лежит на художественном руководителе, так как репертуар – это лицо коллектива, показывающий его возможности и раскрывающий будущие перспективы.

При подборе репертуара художественный руководитель должен учитывать:

1. Соответствие репертуара техническим, художественным и исполнительским возможностям участников коллектива;

2. Постановки должны соответствовать возрасту участников коллектива и их возрастной психологии;

3. Для одной и той же возрастной группы необходимо создавать танцы разного жанра;

4. Создавать номера массовые, сольные, дуэтные, на 5-6 человек, так как это позволяет занять наибольшее количество участников ансамбля в программе, даёт возможность учесть индивидуальные особенности и выстроить программу сольного концерта коллектива;

Репертуар имеет огромное значение в воспитании эстетической, творческой личности.

Правильно подобранный репертуар обеспечивает возможность решения художественно-творческих и воспитательных задач одновременно.

Чем богаче и разнообразнее репертуар коллектива, созданный художественным руководителем с разными индивидуальностями и творческим подчерком, тем шире возможности для раскрытия юных дарований.

3. Репетиция является основным звеном всей учебной, организационно-методической, воспитательной и образовательной работы с коллективом. По репетиции можно судить об уровне его творческой деятельности, общей эстетической направленности и характере исполнительских принципов.

Репетицию необходимо:

1. Начинать во время, с разминки;

2. Стараться не покидать репетиционный зал к телефону, директору и так далее;

3. Обязательно планировать репетицию, в противном случае появиться элемент стихийности, разбросанности, самотёка;

4. Чередовать номера (лёгкие с технически сложными, быстрые с медленными);

5. Задействовать в репетиции не одну группу артистов, а всех (если репетируешь с двумя, остальным тоже должно быть интересно);

6. Необходимый реквизит нужно заряжать заранее;

7. Не следует репетировать один и тот же номер более 2-3 раз, через 40-45 минут после начала работы необходимо сделать перерыв;

8. Речь руководителя должна быть грамотная, культурная, тон при замечаниях не должен быть грубым и оскорбительным;

9. Нужно отличать репетиции рабочие от генеральных прогонов, у них разные задачи.

Необходимо осознать разницу в содержании репетиций высокопрофессионального и начинающего коллективов.

4. Концертное выступление как важнейшее событие в творческой жизни коллектива. Превращение концерта в средство воспитания, придание ему педагогического смысла – важнейшая задача руководителя. К организации и проведению любого выступления – независимо от того, выступает коллектив с большой программой в концертном зале или же исполняет несколько номеров на менее значимой площадке, - необходимо относиться одинаково ответственно и заинтересованно. Концерт – это не только подведение итогов, смотр достигнутого. Это ещё встреча со зрителями, от которой зависит настроение.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, хореограф, сопровождает занятия аккомпаниатор.

5.Оценочные материалы

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах муниципального, регионального, областного и всероссийского уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города.

Применяемые формы контроля:

- собеседование,
- игровые конкурсы,
- наблюдения,
- открытые и зачётные занятия (по полугодиям),
- контрольные задания с самостоятельным решением творческих задач,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности учащихся на занятиях и т.п.
- мониторинг.

Критериями оценки освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества.

Критерии определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы:

- творческого мышление, память, воображение, нестандартное мышление;
- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- сформированность общей культуры;
- владение основными танцевальными движениями;
- сформированность представлений о танцевальной культуре;
- развитый профессиональный интерес;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;
- преподавательские навыки при работе в качестве помощника руководителя коллектива.

6. Список информационных источников

Литература для педагога:

1. Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984г.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». С- Петербург 2000 г.
3. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 1997г.
4. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера».
5. СПбГУП 1997г.
6. Громов Ю.И. «От школы на Руси к школе на Фучика», СПбГУП 2001 г.
7. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов». С- Петербург 2001 .
8. Диниц Е.В. «Азбука танцев», Донецк 2004г.
9. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». Л, 1980г.
10. Матвеев В.Ф. «Теория и методика преподавания русского народного танца». СПбПетербург 1999г.
11. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985г.
12. «Современный балетный танец», М.. 1978г.
13. Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно-сценического танца», СПбПетербург 1996г.
14. Фадеева С.Л. «Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев», С-Петербург 2000г.
15. Яромлович М. «Классический танец», Л, 1986г.

Литература для учащихся и родителей:

1. Бардина С.Ю. «Балет, уроки», Москва 2003г.
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997
5. Детская энциклопедия «Балет», Москва 2001г.
6. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1 2003г.
7. Проспект «Национальное шоу России»
8. Проспект «35 лет кафедре хореографического искусства», СПбГУП 1997г.
9. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
10. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
11. Танцы для детей. – М., 1982
12. Танцы – начальный курс. – М., 2001
13. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
14. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
15. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
16. Школа танцев для юных. – СПб., 2003

Литература для концертмейстера:

1. Донченко Р.П. «Историко - бытовой танец», С-Петербург 2002г.
2. Громов Ю.И. «Музыка для детских танцев», С-Петербург 2000г.
3. Муськина Е. «Хрестоматия музыкального сопровождения уроков народно-сценического танца», С-Петербург 2000г.
4. Яромлович М. «Классический танец», Л, 1986г.

Приложение 1

Индивидуальная карта учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя

ребенка _____

Возраст _____

Вид и название детского объединения _____

Ф. И. О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Сроки диагностики	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
<u>Организационно-волевые качества:</u> 1. Терпение 2. Воля 3. Самоконтроль								
<u>Ориентационные качества:</u> 1. Самооценка 2. Интерес к занятиям в детском объединении								
<u>Поведенческие качества:</u> 1. Конфликтность 2. Тип сотрудничества								
<u>Личностные достижения обучающихся</u>								

Таблица учета достижений учащихся
Коллектив, объединение _____
Педагог _____

Уровень	Название мероприятия	Организаторы	Место и время проведения	Дети	Результат

Результаты мониторинга личностного развития обучающихся по
дополнительной образовательной программе

					Учебный год	
					Кол-во обучающихся	
					Средний балл	
					Организационно-волевые качества	
					Терпение	
					Минимальный уровень (цел)	
					Средний уровень(цел)	
					Максимальный уровень(цел)	
					Воля	
					Минимальный уровень(цел)	
					Средний уровень(цел)	
					Максимальный уровень(цел)	
					Самоконтроль	
					Минимальный уровень(цел)	
					Средний уровень(цел)	
					Максимальный уровень(цел)	
					Ориентационные качества	
					Самооценка	
					Завышенная(цел)	
					Заниженная(цел)	
					Нормальная(цел)	
					Интерес к занятиям	
					Минимальный уровень(цел)	
					Средний уровень(цел)	
					Максимальный уровень(цел)	
					Поведенческие качества	
					Конфликтность	
					Минимальный уровень(цел)	
					Средний уровень(цел)	
					Максимальный уровень(цел)	
					Отношение к общим делам	
					Минимальный уровень(цел)	
					Средний уровень(цел)	
					Максимальный уровень(цел)	