

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №33» г. Рязани

Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №33» 3»
С.А. Гардер МБОУ
Приказ № 220/2-д от 31.08.2022 г. 022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
хореографического коллектива**

«ФАНТАЗИЯ»

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Направленность программы: художественная

Составитель:

Ермакова Екатерина Владимировна,
Педагог дополнительного образования

РЯЗАНЬ 2022 ГОД

Пояснительная записка

Программа предназначена для детских хореографических коллективов. Занятия по танцу с детьми имеют цель - содействовать их эстетическому, нравственному, физическому развитию. В коллектив принимаются физически здоровые дети, нормальной комплекции тела, обладающие музыкальным слухом и ритмом.

В содержание учебной подготовки входят ритмические упражнения, упражнения по развитию техники танца (основы классического танца, народно-сценического, танца модерн)

В основу танцевального репертуара положен народный танец, который близок детям своей жизненностью и богатством образов, танцевальным языком, мелодиями и костюмами, а также сюжетные танцы.

Основная задача в работе со школьниками - стремление как можно больше ребят вовлечь в хореографический коллектив.

Танцевальный репертуар подбирается с учетом творческих способностей и интересов коллектива и усвоенного материала программы. Музыкальное произведение должно соответствовать содержанию постановки и быть понятным исполнителю. Руководитель должен рассказать участникам о содержании танца, дать им прослушать музыку. Обратить внимание на содержание, эмоции, характер музыки. Важное значение имеет сценическое оформление танцев костюмами, которые усиливают выразительность танца.

Возрастные особенности учащихся 1 классов позволяют выделить их в отдельную группу. Дети 7 лет отличаются большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредоточиваться на одном задании. Следует ограничиваться самыми необходимыми подготовительными упражнениями по основам классического танца, ставящими своей целью сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями рук и ног, развитие первоначальных танцевальных навыков. Эти упражнения разучиваются на середине зала. На занятиях с ними большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенных на простых движениях и игровых моментах. Наилучшим танцевальным репертуаром для детей являются массовые танцы, построенные на элементах народных танцев, а также танцы игрового характера.

Цели:

- приобщить детей к творчеству, привить школьникам любовь и интерес к танцевальному искусству, через обучение различным видам хореографии;
- воздействовать на чувства ребенка (сопереживания, преобразования окружающего его мира), способствовать его духовному и нравственному развитию;
- раскрыть индивидуальные возможности личности ребенка средствами хореографического искусства.

Задачи:

1) Образовательные:

- обучение навыкам музыкально - двигательного движения и обогащение детей новыми выразительными средствами;
- обучение детей приемам актерского мастерства;

- совершенствование творческих способностей, решение постановочных и художественных задач;

- расширение знаний, знакомство детей с разными танцевальными направлениями.

2)Развивающие:

- Физическое развитие ребёнка, формирование осанки, обучение правильному дыханию;

- Развитие творческих способностей (хореографические этюды, импровизации);

- развитие музыкально-ритмической координации, совершенствование навыков пластического движения;

- Развитие психических процессов (восприятия, внимания, воли, памяти, мышления, терпения)

- развитие у детей умений к самостоятельной и коллективной работе;

3)Воспитательные:

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку;

- воспитать чувство ответственности, стремления к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности и внимания;

- воспитание любви к прекрасному и формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

Структура программы предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально- ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретической дисциплиной: беседы о хореографическом искусстве, о дыхании в хореографии, об актёрском мастерстве и о танцевальных жанрах.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 2,3 и 4 годов обучения проводятся беседы — диалоги, обсуждения, рассказы, объяснения которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программа предусматривает 3 уровня обучения и рассчитана на 5 лет.

Начальный уровень

1 год обучения(7-8 лет)- 2 раза в неделю по 1 часу

Базовый уровень

2 год обучения (9-10 лет)- 2 раза в неделю по 1,5 часа

3 год обучения (11-12)- 2 раза в неделю по 1,5 часа

Продвинутый

4 год обучения (13-14 лет)- 2 раза в неделю по 2 часа

5 год обучения (15-16 лет) -2 раза в неделю по 2 часа

Программа включает в себя разделы:

1.Партерная гимнастика 1-2 год обучения

2.Ритмика 1-3 год обучения

3.Сценический танец 1-5 год обучения

4.Классический танец 3-5 год обучения

5.Народно-сценический танец 4-5 год обучения

6.Эстрадный танец 4-5 год обучения

Партерная гимнастика.

Гимнастика - это слово греческое и значит обнаженный. В Древней Греции какое-то время физическими упражнениями занимались без одежды, так как считали, и об этом очень хорошо сказал Владимир Маяковский, что “в мире нет прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи”.

Гимнастика в те времена включала в себя и игры, и бег, и прыжки, и единоборства, и танцы. Словом, почти все виды физических упражнений, которые тогда существовали. А направленность гимнастики была комплексной - и для физического, и для духовного совершенствования человека. В здоровом теле - здоровый дух. Очень подходящая характеристика для тех, кто занимался гимнастикой. Аристотель вообще считал, что образ жизни свободного человека немислим без занятий гимнастикой.

Задачи:

- научить детей ритмическому и динамическому разнообразию музыкальных образов.
- исправить различные физические недостатки детей
- овладение простыми строевыми навыками

Ритмика

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет детская

ритмика.

Ритмика - это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку. Ритмика - это выполнение простых танцевальных упражнений под музыку.

Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, разученные на уроке, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Профессор Крестовников в "Очерках о физиологии физических упражнений", писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности. Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни.

Ритмическое движение под музыку вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Задачи:

1. выявление творческих способностей в области искусства танца;
2. приобретение навыков хореографического движения;
3. ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.
4. обучить детей умению владеть своим телом (красивой осанке, грациозной походке)
5. развить координацию;
6. музыкальность;
7. выразительность и мягкость исполнения;
8. развить свою гибкость и выносливость.

Сценические танцы.

Сценический танец - один из основных видов танца. Возник из народного танца в процессе профессионализации танцевального искусства. Развитие сценического танца в Европе началось в период античности (4—2 вв. до н. э.). В Древнем Риме происходило освоение эллинистического танца, который получил позднее развитие в пантомимах (2—5 вв. н. э.). Ранние формы европейского сценического танца в годы средневековья — танцы жонглёров, шпильманов, скоморохов и др. В 14—15 веках появились морескьёры (исполнители сюжетной танцевальной сценки — морески). В конце 16 —

начале 17 вв. возникла новая форма сценического танца — фигурный (изобразительный) танец (баллофигурато — в Италии, балле — во Франции, баиле — в Испании). С 17 в., после появления танцевальных спектаклей, формируются современные формы сценического танца — классический танец, характерный танец. В 20 в. в Европе и США получает распространение танец "модерн", включающий различные виды пластического, ритмического, ритмопластического и других танцев. В странах Азии, где танец раньше, чем в Европе, достиг высокой профессионализации, сложились свои системы сценического танца. Сходный процесс происходил и у народов Северной, Центральной и Южной Америки (майя, инки и др.) до вторжения европейских колонизаторов.

Классический танец.

Классический танец - основа хореографии. На этом уроке постигаются тонкости балетного искусства. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой.

Непременные условия классического танца: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила. Главный принцип классического танца - выворотность, на основании которой разработано понятие о закрытых (*ferme*) и открытых (*ouvert*), скрещенных (*croise*) и не скрещенных (*efface*) позициях и позах, а также о движениях наружу (*en deors*) и внутрь (*en dedans*). Разделение на элементы, систематизация и отбор движений послужили основой школы классического танца. Она изучает группы движений, объединенных общими для каждой группы признаками: группа вращений (*pirouette, tour, fouette*), группа приседаний (*plie*), группа положений Корпуса (*attitude, arabesque*) и другие.

Задачи:

- постановка корпуса рук ног головы;
- развитие физических и танцевальных данных;
- изучение движений классического экзерсиса.

В лекционном материале преподаватель знакомит с историей формирования и развития системы классического танца с его основными принципами и требованиями. Практико - теоретические занятия знакомят с комплексом упражнений балетной гимнастики как средством развития физических данных школьников.

На практических занятиях изучают движения классического экзерсиса и методику их исполнения.

Изучение всех движений начинается лицом к станку по первой позиции и в первой музыкальной раскладке. Особое внимание в первом полугодии уделяется постановке корпуса, головы рук и ног. К концу первого полугодия рекомендуется «развернуть» школьников за одну руку к станку.

Во втором полугодии рекомендуется исполнение движений на «за такт». Особое внимание требуется уделить развитию координации, а так же движениям группы *allegro*, как наиболее сложной части урока классического танца.

Народно-сценический танец.

Народно-сценический танец является одним из профилирующих предметов хореографического образования. В процессе его изучения дети знакомятся с различными танцевальными культурами, с бытом и историей народов. Систематические занятия дают возможность развить у ребенка восприятие национального. Перед знакомством с каждой народностью педагог делает небольшой экскурс в историю данного народа, рассказывая об его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме. Занятия по народно-сценическому танцу призваны воспитать основы общей культуры подрастающего поколения. В процессе занятий у детей формируются не только представления о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль. Все эти качества связаны с творчеством опосредованно. Они являются базой для дальнейшего развития творческой жизни детей.

Задачи:

- развитие ритмичности и музыкальности;
- активизация внимания, “моторной памяти”;
- постановка головы и корпуса - осанка, понятие “анфас”, “профиль”;
- знакомство с основными свободными позициями ног, положениями рук.

Эстрадный танец

Эстрадный танец- вид сценического танца, небольшая танцевальная сценка , чаще развлекательного характера . Построен на лаконичных средствах хореографической выразительности и усложнен элементами акробатических поддержек, что делает его еще более ярким и зрелищным. Современные эстрадные танцы - это направление, которое объединило в себе элементы самых различных стилей. В эстрадном танце могут присутствовать элементы хип-хопа , фанка , классического балета или джаз- танца. Среди других танцевальных направлений эстрадный танец выделяется тем, что танцор должен обладать не только хореографическими данными и индивидуальностью, но и высоким уровнем актерского мастерства. Это связано с тем, что такой танец- это не просто отточенные движения, а целое театральное представление. Всегда яркий ,зажигательный , эмоциональный. В каждом хореографическом номере данного направления должна четка прослеживаться драматургия. При этом сюжет танца должен быть понятен простому зрителю. Эстрадный танец не самобытное направление в хореографии, огромное влияние на него оказывает как народный так и классический танец. По этому во время изучения эстрадного танца, особое внимание уделяется изучению других танцевальных и сопутствующих хореографии дисциплин.

Ожидаемые результаты:

1 год обучения:

-уметь точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;

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

-научиться внимательно слушать музыку.

2 год обучения:

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

Уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

3 год обучения:

-уметь работать с музыкальным материалом;

-уметь выразить эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;

-уметь сопереживать и помогать в творческом процессе.

4 год обучения:

-владеть танцевальной терминологией и музыкальной грамотой;

-выполнять преподаваемый материал красиво, эмоционально, выразительно и синхронно;

-владеть элементами сценического действия, как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;

5 год обучения:

-уметь доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему, правильно оценить увиденный художественный результат.

- освоить приемы актерского мастерства;

-уметь выполнять технически сложные трюки;

-уметь исполнять учебные танцевальные комбинации и законченные композиции в разных стилях пройденного материала эстрадного танца.

Проверка результативности

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля могут быть итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата. В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность и творческое сочинение танцевальных комбинаций учащихся, показанные ими в ходе урока, анализа своего выступления и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной образовательной программе проводится контроль:

- входной - педагогическое наблюдение, собеседование с детьми и родителями, беседа с учителем - классным руководителем.

- промежуточный – показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.

- итоговый - творческий отчет в форме контрольного урока или концерта.

Уровень знаний и умений учащихся проверяется во время проведения открытых уроков, смотров, конкурсов и концертов хореографических коллективов, промежуточной и итоговой аттестации.

Актуальность и новизна программы.

Актуальность программы состоит в том, чтобы через различные сферы хореографической деятельности (ритмики, музыкального движения и развития эмоциональной выразительности, гимнастики, концертной деятельности и др.) воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к пониманию прекрасного.

Данная программа предполагает стабильное существование коллектива, который может пополняться новыми учащимися, имеющими хореографическую, спортивную подготовку или большое желание танцевать и стать частью дружной и творческой семьи.

Новизна программы заключается в том, что прогресс не стоит на месте и появляется всё больше и больше новых возможностей, которые мы используем в работе своего коллектива. В частности, это использование видео и фото съёмок. Где каждый ребёнок может просмотреть и проанализировать своё выступление, сделать определенные выводы. Отсмотрев материал проделать работу над ошибками, что помогло бы ему в дальнейшем становиться только лучше и совершенствоваться.

Принципы, методы и приёмы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие **хореографические принципы**:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

1. Принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
2. Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
3. Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, учитывая возрастные и индивидуальные особенности; постепенного повышения трудности осваиваемого учебного

материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

4. Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

5. Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

6. Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы:**

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

1. комментирование;
2. инструктирование;
3. корректирование.

Содержание занятий

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и

выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Учебный план (5 лет обучения)

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		теория	Практика	теория	Практика	теория	практика	теория	практика	теория	Практика
1	Партерная гимнастика	2	22	3	35	-	-	-	-	-	-
2	Ритмика	2	22	2	33	2	25	-	-	-	-
3	Сценический Танец	2	22	2	33	3	38	3	32	3	32
4	Классический Танец	-	-	-	-	3	37	4	32	4	32
5	Народно-сценический Танец	-	-	-	-	-	-	4	32	4	32
6	Эстрадный Танец	-	-	-	-	-	-	4	33	4	33
Итого		72 ч		108ч		108ч		144 ч		144ч	

Содержание программы.

Начальный уровень (1 год обучения).

Раздел 1.Партерная гимнастика.

Теория: Вводное занятие. Инструктаж. Понятие «Партерная гимнастика», её влияние на физическое развитие ребёнка.

Практика: Упражнения на развитие мышечного сустава. Развитие отдельных групп мышц. Освоение основных движений различного эмоционально-динамического характера.

Упражнения для развития подвижности стоп:

- натяжение и сокращение стоп;
- круговые движения;
- работа стопами по 1,6 позициям.

2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:

- упражнение «бабочка»;
- упражнение «лягушка»;
- наклоны в положении «разножка»;
- упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.

3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:

- упражнение «качалка»;
- упражнение «лодочка»;
- упражнение «дельфинёнок»;
- упражнение «коробочка»;
- упражнение «кошечка»;
- упражнение «змейка»;

- наклоны назад в положении лежа и сидя.
- 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:
 - медленный подъем ног вверх в положении лежа;
 - упражнение «складочка»;
 - упражнение «уголок»;
 - упражнение на верхний пресс;
 - упражнение на нижний пресс.
- 5. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:
 - растяжка на шпагат в положении лежа на спине;
 - растяжка на шпагат в положении лежа на животе;
 - растяжка на шпагат в положении лежа на боку.
- 6. Акробатические упражнения:
 - «березка»;
 - «мостик»;
 - «стойка»;
 - кувырки вперед, назад;
 - «колесо».

Раздел 2. Ритмика.

Теория: Понятие «Ритмика». Элементы музыкальной грамоты (Динамика, метр, ритм, характер мелодии).

Практика: ритмичные упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движений вместе с музыкой. Развитие отдельных групп мышц, координации движений. Музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и бальных танцах.

- Поклон реверанс,
- Сценический шаг,
- Шаг на полу пальцах.
- Легкий бег;
- Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
- Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;
- Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
- Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;

-«Ковырялочка»;

-Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

-Движение головы. Повороты направо - налево, в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой)

-Шаг польки;

-Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;

-Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

-Боковой галоп

Раздел 3.Сценический танец.

Теория: «Детский танец» в современной хореографии

Практика: Импровизация. Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка танца «Ромашковое поле».

Структура занятий:

- Организационный момент (1-1.5 мин.)
- Построение, приветствие (2-3 мин.)
- Общая разминка (10-15 мин.)
- Общая часть занятий(40-45 мин.)
- Подведение итогов, поклон (5 мин.)

Итог: 1ч (2 –по 30 мин)

Базовый уровень (2 год обучения).

Раздел 1.Партерная гимнастика.

Теория: Правила исполнения движений. Дыхательная техника во время растяжки. Позвоночник – как основа осанки. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Постановка ног, правила исполнения движений.

Практика: Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Исправление физических недостатков. Наращивание силы мышц. Работа над осанкой. Выполнение движений при сутулости. Выработка выворотности ног. Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе. Нарботка «шага» (растяжка). : Наклоны, элементы на гибкость и упражнения для позвоночника. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов. Упражнения для развития мышц живота, спины. Закрепление материала 1 года обучения

Раздел 2.Ритмика.

Теория: Вводное занятие. Инструктаж. Определение понятий : «лицом по линии танца», «спиной по линии танца», «лицом в центр круга».

Практика: Упражнения с предметами. Сюжетные и несюжетные игры, которые способствуют развитию творческих способностей и артистизму. На занятиях дети не просто двигаются ,а учатся передавать свои эмоции через движения. Развитие быстроты, гибкости, пластичности, выразительности

движений. Музыкальные игры. С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

1.правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;

2.художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, овладение простыми строевыми навыками: линия, колонна, круг, змейка, диагональ.

Слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел 3. Сценический танец

Теория: Инструктаж. Правила поведения во время генеральной репетиции на сцене.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций. Постановочная работа. Подготовка конкурсного номера «Догони»

Структура занятий:

- Организационный момент (1-1.5 мин.)
- Построение, приветствие (2-3 мин.)
- Общая разминка (10-15 мин.)
- Общая часть занятий(60-65 мин.)
- Подведение итогов, поклон (5 мин.)

Итог: 1.5ч (2 –по 45 мин)

Базовый уровень (3 год обучения)

Раздел 2.Ритмика.

Теория: Строем музыкального произведения, вступление, часть, фраза. Характер музыки, темп и динамика. Понятия « диагональ», « середина».

Практика: Развитие познавательных процессов - внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения.

- Формирование выразительности движения и развитие творческой активности.

-Музыкально- ритмические игры: выстукивания, притоп.

Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.

-Основные танцевальные точки.

-Простейшие танцевальные элементы: танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.

-Овладение простейшими навыками координации движений и исполнение танцевальных игр.

Раздел 3.Сценический танец.

Теория: Инструктаж. Правила поведения на концертах, смотрах, фестивалях и конкурсах

Практика: Разучивание. Танцевальных комбинаций. Постановка новых композиций. Танец «рок-н-ролл».

Раздел 4.Классический танец

Теория: Понятие «Классический танец». «Выворотность» , осанка-эстетические функции апломба. Терминология

Практика: Координация движений. Разучивание танцевальных шагов. Освоение на практике методики изучения движений классического танца.

Экзерсис у станка.

1. Постановка корпуса.
2. Позиции ног - 1, 2, 3, 5 (4 - изучается во втором полугодии).
3. Demi-plie 1, 2, 3, 5 и позднее в 4- позиции
4. Grand-plie 1, 2, 3, 5 позициях
5. Battments tendus: -с 1 позиции в сторону, вперед, назад
6. Battments tendus jetes: -с 1 позиции в сторону, вперед, назад
7. Понятие направлений en dehors et en dedans
8. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans
9. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans
10. Preparation rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
11. Положение ноги sur e cou de pied («условное» и «обхватное»)
12. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans
13. Battments frappes в сторону, вперед, назад носком в пол
14. Battments fondues сторону, вперед, назад носком в пол
15. Battments releves lents
16. Grands battments jetes во всех направлениях с 1,5 позиций
17. Battments developpes сторону, вперед, назад
18. Rond de jambe en 1 air en dehors et en dedans
- 19.1, 2 port de bras, как заключение к различным упражнениям 20.Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку)
- 21 .Releve на полупальцы

Экзерсис на середине зала

1. Позиции рук- подготовительное положение, 1,2,3
 2. Поклон
 3. Понятие epaulement
 4. Позы croisee et efface
 5. Arabesques 1,2,3
 6. Demi-plie в 1 и 2 позициях
 7. Portdebras 1,2,3
 8. Port de bras с наклоном корпуса в сторону7. Battments tendus
 9. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans
 10. Battments tendus jetes
 11. Battments frappes в сторону, вперед, назад носком в пол
 12. Battments fondues сторону, вперед, назад носком в пол
 13. Battments releves lents
 14. Grands battments jetes во всех направлениях с 1,5 позиций 15.Temps lie par terr
- Allegro (прыжки)
- 1 .Temps saute

2. Petit pas echappe
3. Pas assmble
4. Pas glissade
5. Sissonne simple
6. Sisso fermee

Структура занятий:

- Организационный момент (1-1.5 мин.)
- Построение, приветствие (2-3 мин.)
- Общая разминка (10-15 мин.)
- Общая часть занятий(60-65 мин.)
- Подведение итогов, поклон (5 мин.)

Итог: 1.5ч (2 –по 45 мин)

Продвинутый уровень(4 год обучения).

Раздел3.Сценический танец.

Теория: инструктаж, форма одежды и прически на репетициях.

Практика: Разучивание танцевальных движений, комбинаций. Постановка этюдов. Танец «Вперёд Россия».

Раздел 4.Классический танец.

Теория: терминология, закрепление пройденного материала, изучение новых движений. Развитие музыкальности и координации движений у школьников. Первоначальное знакомство с техникой вращений у станка и на середине зала. Предупреждение травм.

Практика: закрепление пройденного материала, изучение новых движений. Первоначальное знакомство с техникой вращений у станка и на середине зала. Развитие физической силы у учащихся, подготовка к исполнению пройденных движений на полупальцах. Работа над позами на середине зала и у станка.

Экзерсис у станка.

1 .Маленькие и большие позы

Все упражнения выполняются на полупальцах

2. Grand-plie в 4 позициях
3. Battments tendus
4. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans
5. Battments tendus jetes
6. Battments frappes
7. Battments fondues
8. Battments releves lents
9. Grands battmentsjetes во всех направлениях с 1,5 позиций
10. Temps lie par terre 11 .Port de bras
12. Port de bras с наклоном корпуса в сторону
13. Повороты foette
14. Pas de bourre simple

Экзерсис на середине зала

- 1 .Поза ecartee
2. 4 arabesque носком в пол
3. Grand-plie по 4 позиции

4. Battments tendus
5. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans
6. Battments tendus jetes
7. Battments frappes на 45
8. Battments fondues на 45
9. Battments releves lents
10. Grands battments jetes во всех направлениях с 1,5 позиций и по позам
11. Temps lie par terre с port de bras
12. Повороты и полуповороты

ALLEGRO

Закрепление изученного ранее материала. Добавляются позы.

Раздел 5. Народно-сценический танец.

Теория: Методика изучения основных движений экзерсиса народно-сценического танца. Правила исполнения упражнений в сочетании с музыкальной раскладкой, характером музыкального сопровождения. Все движения исполняются в чистом виде.

Практика: Развитие различных групп мышц. Освоение техники, стиля и манеры исполнения движений экзерсиса народно-сценического танца.

Экзерсис у станка

1. Preparation для рук;
2. Demi и grand plie (переход из позиции в позицию);
3. Battement tendu (исполнение по методике классического танца);
4. Battement tendu jete (исполнение по методике классического танца);
5. Подготовка к «веревочке»;
6. Выстукивания по 3 и 5 позициям;
7. Подготовительные упражнения к полуприсядкам и присядкам;

Освоение техники, стиля и манеры исполнения движений экзерсиса народно-сценического танца.

Экзерсис на середине зала:

Во время занятий на середине зала большое внимание уделяется упражнениям корпуса, ног, рук, головы.

Основные ходы танцев Белоруссии, России, Польши

Раздел 6. Эстрадный танец.

Теория: Основные понятия, положения рук, ног, головы.

Практика: Соединение всех элементов (по методике классического танца) в комбинации. Умение накладывать движения на музыку. Построение полноценного урока.

Экзерсис на середине зала.

1. Изоляция:

- голова;
- плечи;
- бедра;
- руки;
- ноги.

2. Кросс:

- шаг примитива;

- прыжки;
- вращения.

3. Импровизация:

- раскрепощение, умение двигаться под музыку.

4. Постановка этюдных работ и танцевальных комбинаций

Структура занятий:

- Организационный момент (1-1.5 мин.)
- Построение, приветствие (2-3 мин.)
- Общая разминка (10-15 мин.)
- Общая часть занятий (60-65 мин.)
- Подведение итогов, поклон (5 мин.)

Итог: 1.5ч (2 –по 45 мин).

Продвинутый уровень (5 год обучения).

Раздел 3. Сценический танец.

Теория: инструктаж, форма одежды и прически на сводных репетициях. Правила поведения на мероприятиях и концертах.

Практика: Разучивание танцевальных движений, комбинаций. Постановка этюдов. Танец «Хорошее настроение».

Раздел 4. Классический танец.

Теория: Продолжается работа по закреплению пройденного материала. Особое внимание уделяется методике изучения различных поворотов и pirouettes. Начинается изучение прыжков с одной ноги на другую. Одной из основных задач обучения является развитие выразительности и танцевальности, продолжается работа над развитием музыкальности. Роль музыкального сопровождения на уроках. Методика подготовки и проведения уроков. Изучение программы. Составление плана урока: повторение пройденного, его закрепление, изучение нового материала.

Практика: Прослушивание и анализ музыкальных примеров. Продолжение работы над движениями группы allegro и вращениями. Усложняется adagio, больше время отводится на экзерсис на середине зала. Воспитание культуры исполнения, художественного вкуса у учащихся. Развитие физических данных, координации танцевальности посредством классического танца.

Allegro

1. Комбинации прыжков
2. Прыжки по позам
3. Заноски (у станка)
4. Pas ballone
5. Pas de chat
6. Pas faille
7. Grand sissonne ouverte
8. Прыжки с элементами поворотов и полуповоротами.
9. Saut de basque
10. Grand jetes
11. Entrelassée (перекидной).

Раздел 5. Народно-сценический танец.

Теория: Методика изучения основных движений экзерсиса народно-сценического танца.

Практика: Развитие силы ног, навыков координации, танцевальности. Усложняются движения у станка и на середине зала. Большое значение уделяется характеру и манере исполнения движений. Исполнение технически сложных комбинаций и этюдов в усложненных ритмических рисунках и ускоренных темпах. Объединение движений в комбинации и этюды. Развитие навыков ансамблевого исполнения. Вращения по диагонали и по кругу.

Экзерсис у станка:

1. Demi и grand plie (по выворотным позициям);
2. Battement tendu;
3. Battement tendu с выносом на каблук;
4. Battement tendu jete ;
5. Подготовка к rond de jambe par terre
6. Маленькое каблучное;
7. Battement fondu;
8. Подготовка к «веревочке»;
9. Упражнение для бедра;
10. Каблучное на 45 и 90°;
11. Подготовка к flic- flac;
12. flic- flac с переступаниями;
13. Упражнение на выстукивание по 4 позиции;
14. Battement developpe;
5. Grand battement jete (по методике классического танца);

Экзерсис на середине зала

1. Одинарный и двойной ключ;
2. «Голубцы»;
3. Наклоны и перегибы корпуса;
4. Кабриоли, ползунок.
5. Разножка, ползунок, закладки .

Изучаются танцы народов Украины, Молдавии, Кавказа, Венгрии, Болгарии (основные положения рук, ног, головы, основные движения)

Усложняются элементы русского танца:

1. «Веревочка»:

- простая; синкопированная в комбинации с «ковырялочкой», «моталочкой», дробями в характере русского танца.

2. Сложные дроби

3. Фликовые комбинации

4. «Припадание» по III позиции вперед, в сторону, назад.

5. «Дорожка» - «упадание» с перекрещиванием ног.

6. Присядки:

- разножка в сторону и вперед в характере русского, украинского танцев.
- с выносом ноги в сторону на 90°;
- «мяч» по I выворотной, VI позициям;

- с выносом ноги на каблук;

Вращения по диагонали и по кругу:

1. tour chaine;

2. «бегунец»

3. «блинчик»

4. комбинированные вращения

Раздел 6. Эстрадный танец.

Теория: Основные стили эстрадного танца. Disco, Hip-Hop, Street dance (уличные танцы)

Практика: Просмотр видео материалов,
Экзерсис на середине зала:

1. «спирали»

2. «качь» на «мягких» коленях

3. Постановки рук

4. Сокращения в корпусе

5. «Волна» в корпусе вперёд и в сторону; активная работа всего тела с волнами от бедра;

6. «Шаги»

7. Движения для головы, плеч, грудной клетки, бёдер, рук, ног.

8. Упражнения стрейч- характера, разогрев на середине зала, в партере.

9. Упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса.

Выполнение упражнений в разных уровнях: стоя, на коленях, сидя, лёжа.

10. Кросс. Передвижение в пространстве:

- с двух ног на две (jump)

- с одной ноги на другую с продвижением (leap)

- с одной ноги на ту же ногу (hop)

- с двух ног на одну

11. Вращения

12. Изоляция

Танцевальные комбинации, импровизация.

Структура занятий:

- Организационный момент (1-1.5 мин.)
- Построение, приветствие (2-3 мин.)
- Общая разминка (10-15 мин.)
- Основная часть занятий (60-65 мин.)
- Подведение итогов, поклон (5 мин.)

Итого: 1.5ч (2 – по 45 мин).

Методическое обеспечение программы

Успешность работы, направленной на достижение цели образовательной программы и решение поставленных задач обеспечивается совместными усилиями руководителя объединения, воспитанников и их родителей. Предполагается информационная поддержка содержания программы в виде литературы для детей и педагога. (См. список литературы), наличие аудиозаписей и видеозаписей.

Материально-техническое оснащение программы.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения: наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками; качественное освещение в дневное и вечернее время; музыкальная аппаратура, специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик); костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Список литературы:

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца»
2. Базарова Н.П., Мей В.П «Азбука классического танца».
3. Богданов Г. «Урок русского народного танца» - М., 1995.
4. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» (упражнения у станка). - М.: ВЛАДОС, 2002.
5. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» (танцевальные движения и комбинации на середине зала). - М.: ВЛАДОС, 2004.
6. Ткаченко Т. «Народный танец» - М.: Искусство, 1967.
7. Климов А. «Основы русского танца» - М.: Искусство, 1994.
8. Никитин В.Ю. ,Кузнецов Е.А. «Партерный тренаж», 2018г.
9. Захова А. Мастерство актёра и режиссёра.-М.:ЭКСМО, 1983