

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Звениговский лицей»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
от «25» августа 2021 г.  
Протокол № 1



Директор МО «Звениговский лицей»  
Л.Н. Кузнецова

28/8

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Образцовая хореографическая студия «Радость»»

Направленность программы: художественно-эстетическая  
Уровень программы: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок освоения программы: 5 лет  
Фамилия, И.О., должность разработчика программы:  
Петрова Л.Н., педагог дополнительного образования;  
Гарина А.Ю., педагог дополнительного образования.

г. Звенигово  
2021 год

## Пояснительная записка.

Образовательная программа дополнительного образования по развитию танцевальных способностей детей Образцовой детской хореографической студии «Радость» составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для внешкольных организаций и общеобразовательных школ.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Хореография - это умение красиво двигаться, танцевать, понимать и чувствовать музыку одновременно формирует и развивает эстетический вкус и идеал. Начинать заниматься хореографией лучше с раннего возраста, т.к. занимаясь танцами, формируется правильная походка, красивая осанка. Вырабатывается чувство позы и ракурса, сценического пространства. В раннем возрасте закладывается фундамент классического, народного, детского (эстрадного), современного, бального танца. Русский танец имеет свои характерные черты, связанные с этапами развития национальной культуры, а также с особенностями культуры края, где он формировался и развивался. Необходимо широко использовать почти нетронутые сокровища русского народного танца. Для того, чтобы это сделать, прежде всего, надо изучать русскую танцевальную культуру во всём многообразии ее видов, форм и особенностей, установить сходство и различия в танцах разных областей.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волею-неволею становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность** программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

**Новизна программы:** многогранность учебных занятий позволяет в процессе роста творческих способностей учащихся, использовать полученное образование в обычной жизни.

Большое воспитательное значение имеет проведение показательных выступлений, конкурсов смотров и танцевальных вечеров с применением словесных и наглядно-образных методов. Эти формы работы являются для детей школой общественного поведения, приучают их красиво, культурно и интересно проводить свой досуг в студии, а также участвовать в пропаганде хореографического искусства. В программе запланирована работа по пропаганде здорового образа жизни. Это беседы, круглые столы, экскурсии, лекции. Программой предусмотрены основные показатели танцевальной культуры и эстетического воспитания детей, прошедших пятигодичную систему обучения, музыкальность и выразительность, порядочность и искренность в передаче танцевального образа. Осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли, национальную специфику и социальный характер, понимание единства формы и содержания в танце, понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определённого содержания, эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

Данная образовательная программа включает в себе возможности для развития личности ребёнка. И чем раньше ребёнок войдёт в «большой мир искусства», тем быстрее он научится отличать добро от зла, красоту от безобразия, истинное от ложного и, главное, обогатит свой духовный мир.

### **Цель и задачи программы:**

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы, нацелены на реализацию целей и задач: формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

**Цель:** прививать интерес и любовь к искусству танца, возрождать культурные ценности. Стратегической целью программы является формирование целостной, духовно- нравственной, гармонично развитой личности.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

### **Основные задачи преподавания хореографии:**

#### **Обучающие:**

- ✓ познакомить с разными жанрами хореографического искусства: классический танец, сценический танец, современный танец;
- ✓ овладеть знаниями, умениями, навыками танцевального искусства.
- ✓ освоить хореографическую азбуку;
- ✓ научить полноценно, воспринимать произведение танцевального искусства.

#### **Развивающие:**

- ✓ развивать музыкальные способности детей;
- ✓ распознать в ребёнке потенциальные возможности и помочь ему в их развитии;
- ✓ развивать творческие, индивидуальные способности духовного мира ребёнка.
- ✓ - прививать учащимся чувство красоты и гармонии

#### **Воспитательные:**

- ✓ воспитать культурно-образовательную личность.
- ✓ формировать в коллективе культуру межличностных отношений и совместной деятельности

#### **В области физической подготовки:**

- ✓ развитие гибкости, координации движений;
- ✓ развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- ✓ укрепление физического и психологического здоровья.
- ✓ постановка мышечного аппарата
- ✓ работа над развитием природных данных и исправление природных недостатков

Для выполнения поставленных задач в соответствии с методологическими позициями программа преподавания хореографии предусматривает следующие **виды занятий:**

- ✓ обучающее занятие;
- ✓ тренировочное занятие;
- ✓ коллективно-творческое занятие;
- ✓ постановочно-композиционное занятие;
- ✓ контрольное занятие («контрольная точка» - осмысление, закрепление и применение знаний на практике);
- ✓ индивидуальное занятие;
- ✓ беседа по истории танца и балета;
- ✓ музыкальное занятие (беседа о музыке, игры и т.п.);
- ✓ итоговое занятие;
- ✓ неформальное занятие (праздничные чаепития, посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива).

В учебно-воспитательном процессе определяющим и гармоничным моментом является сотрудничество педагога, детей, родителей.

Данная программа предназначена для работы с детьми младшего, среднего и старшего возраста (от 7 до 18 лет) в хореографической студии «Радость». Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2-3 часа, в зависимости от возраста. Курс обучения рассчитан на 5 лет. Образовательная программа включает в себя теоретическую и практическую части.

В программе выделено: заинтересовать, увлечь, помочь детям реализовать их богатые потенциальные творческие возможности посредством синтеза искусства и культуры (хореография, пластика, музыка, история, литература).

Теоретическая часть каждой темы содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения (знания по музыкальной грамоте, выразительному языку танца, знания характерных черт и истории танца различных эпох и народов, знания танцевального этикета). В практическую часть входит перечень умений, навыков, упражнений, движений, танцев.

Материал программы подобран с учётом возрастных особенностей участников, их возможностей и интересов.

### **Обучение в студии проходит по этапам:**

I этап - первичное освоение:

- 1 год обучения (дети 7-9лет)

II этап – основное обучение:

- 2-3 год обучения (дети 10-11лет, 12-13 лет)

III этап - творческая самореализация:

- 4-5 год обучения (дети 14-15лет, 16-18 лет)

Дети в 7-9 лет в этом возрасте реагирует на все очень живо, он жаждет новой информации и воспринимает ее на лету. Полученные им впечатления остаются в памяти и становятся основой восприятия и познания окружающего мира. Это налагает на педагогов огромную ответственность.

На начальном этапе обучения малыши знакомятся с простейшими музыкальными понятиями: «быстро» и «медленно» (какими движениями можно передать темпы музыкальных тем), также, как в движениях можно передать динамику: «громко», «тихо» и т.д. В этом возрасте главное — поддержать ту детскую непосредственность, раскованность движений, которая потом даст мощный толчок для свободного и осознанного управления собственным телом. Важно не «убить» творческое начало, которое заложено в каждом ребенке от природы, а по возможности развить его. Поэтому, уже с этого возраста дети участвуют в ежегодном отчетном концерте. Помимо развития творческих способностей, конечно же даются основные (базовые) движения, которые подробно разбираются, разучиваются и используются в композициях.

В танцах основным стилем является детский эстрадный танец, полька.

Очень много в этом возрасте уделяется времени для общего физического развития, для формирования костно-мышечной системы, нервной системы. Для этого в своих занятиях мы используем элементы йоги, дыхательной гимнастики, акробатики, партерной гимнастики, а затем включаем эти элементы в танец. Таким образом танец для наших детей становится не только средством самовыражения, но и способом всегда оставаться здоровым.

У детей 10-11 лет появляется уверенная и твердая поступь, движения их становятся более осознанными, появляется способность управлять своим телом и координировать движения. Это дает возможность усложнять предлагаемые движения и построения, рассчитанные на быструю смену ориентиров. В занятиях появляется больше заданий по акробатике, упражнений на гибкость, силу, выносливость. Дети начинают изучение поворотов, больше становится движений на равновесие, ставится корпус, углубляется изучение по всем направлениям, описанным выше. В танцах основным стилем является детский эстрадный танец, полька, народный стилизованный танец. Изучаются элементы бального, классического, акробатического танцев и начинаем изучать модерн.

Дети 12-13 лет. В этой возрастной категории можно четко увидеть, кто какой танцевальный стиль может показать более грамотно и с большим желанием. Опираясь на эти данные, педагог формирует подгруппы детей, которые на конкурсах и концертах показывают определенный стиль. Также в этом возрасте очень ярко начинает проявляться индивидуальность: ребенок может не только хорошо повторять за педагогом, но и вносить в

танец свои элементы, что-то неповторимо личное. С детьми 8-9 лет мы также продолжаем играть (только игры становятся сложнее), добиваемся более четкого и «чистого» выполнения элементов и всегда стараемся прислушиваться к мнению детей (ведь в разное время их интересуют разные направления), всегда стараемся научить тому, что востребовано, но не забываем и остального.

Для детей с 7-9 лет характерно сравнительно слабое развитие координации движений, ориентировки в пространстве и коллективе, недостаточное развитие музыкально-ритмического чувства. Поэтому в программе отводится большое место ритмическим и коллективно-порядковым упражнениям и гимнастики, а репертуар составлен из простейших детских (народных, эстрадных) танцев, построенных на шагах, подскоке, галопе. Так как дети 7-9 лет быстро утомляются, недостаточно внимательны и организованы, в процессе занятия включены музыкальные и дидактические игры, элементы соревнования.

У детей 14-15 лет более развиты координация и ориентировка, чувство ритма. Они физически сильнее, более организованы, но, в тоже время в этом возрасте появляется некоторая угловатость и стеснительность, что снижает качество исполнения. На занятиях для детей этого возраста запланировано больше парных танцев, и групповых.

Дети 16-18 лет проявляют более сознательный интерес к танцам. В этом возрасте формируется мировоззрение, определяются вкус, складываются идеалы. Поэтому при работе с детьми старшей группы внимание уделяется выбору репертуара и манеры исполнения, развитию художественного вкуса и творческих способностей.

Эта категория ребят имеет уже довольно твердые убеждения, взгляды на танец, поэтому, чаще всего, они сами подсказывают идеи для будущих постановок, они четко видят, в какой танцевальной дисциплине у них «пробел» и просят у педагога разъяснения, дополнительной тренировки. В этом возрасте они становятся сильнее физически и с удовольствием начинают использовать в постановках поддержки, пирамиды, лифты (отрывание ног от пола с помощью партнера). В 16-18 лет ребята делятся на тех, кто очень активно использует акробатику и на тех, кто не использует ее (особенно те, кто пришел заниматься поздно).

В студии «Радость» принимаются все желающие дети без конкурсного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний. Перевод детей с одного этапа обучения на другой происходит в конце года по итогам зачетных уроков или в течение года, если обучающийся опережает темпы усвоения программы, а также возможно повторное прохождение программы одного и того же года, если в этом есть необходимость. Добор учащихся возможен как на первом году обучения, так и на последующих этапах, но с учетом возможностей детей.

Упор в занятиях идет на джаз, модерн, классический танец, балльные танцы и народные танцы, актерское мастерство, общую физическую подготовку, спринг-эластику (гимнастика для суставов, связок).

В процессе разучивания массовых народных танцев необходимо исполнять выученные композиции грамотно, музыкально, осмысленно, выразительно, сохраняя стиль эпохи, национальный колорит.

Организационная работа ведётся на протяжении всего периода обучения: беседы с детьми о целях и задачах занятий по танцу, о правилах на занятиях по хореографии, о форме одежды для занятий. Организация танцевальной части праздников в учреждениях, городских, областных, республиканских, международных конкурсах, фестивалях, смотрах.

В первом полугодии первого года обучения особое внимание следует уделить постановке ног, рук и головы в упражнениях у станка, стрейчинга и на середине зала, затем изучаются простейшие движения детского, эстрадного, народного и классического танца, а также движения на развитие координации. Координация помогает исполнителю обрести свободу, мягкость, пластичность и больше подчеркнуть характер, настроение, манеру и выразительность движения. А так же уделяют внимание «актерскому мастерству».

Во втором полугодии составляются танцевальные комбинации, связки к танцевальному репертуару.

Основными задачами второго года обучения являются: развитие силы стопы на полупальцах и пальцах, развитие устойчивости, развитие силы ног путём увеличения количества пройденных движений, развитие техники исполнением упражнений в более быстром темпе. Для развития координации ряд упражнений переводят ераulement, сначала исполняя на середине зала. Упражнения en face и в ераulement как у палки, так и на середине, соединяют вместе. Помимо координации, сочетание движений воспитывает танцевальность, поэтому следует разнообразить сочетание движений, т.к. ежедневное повторение одних и тех же сочетаний вырабатывает механичность исполнения. Наряду с этим необходимо повторять движения в чистом виде, проверяя правильность исполнения. Движения, включенные в программу второго года обучения, изучают сначала в чистом виде. Музыкальное сопровождение урока второго года требует, по сравнению с первым годом, большого разнообразия ритмичного рисунка и общего ускорения темпа.

На третьем году обучения закрепляется освоение хореографической азбуки. Развивается залог будущей танцевальности - элементов художественной окраски движений, уже намеченных в отдельных упражнениях предыдущих классов.

На четвёртом и пятом году обучения основное внимание уделяется на грамотное исполнение движений, а также умение анализировать возможные ошибки. Приучить к такой вдумчивой, внимательной работе, то есть самоконтролю.

Одним из условий успешных занятий является внимательное, доброжелательное отношение к детям, умение внушить каждому ребёнку веру в его возможности. Занятие должно приносить детям радость от общения с музыкой.

#### **Программа построена на принципах:**

- ✓ **доступности:** при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал по – разному преподается, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Материал располагается от простого к сложному;
- ✓ **наглядности:** человек получает через органы зрения в несколько раз больше информации, чем через слух, поэтому на занятиях используются наглядные материалы;
- ✓ **сознательности и активности:** для активизации деятельности детей, используются такие формы обучения, как коллективные работы, конкурсы, дни свободного творчества;
- ✓ **воспитывающего обучения:** в ходе учебного процесса педагог должен давать воспитаннику не только знания, но и формировать его личность.

Целью обучения является развитие индивидуальности, раскрытие артистичности, овладение внешней и внутренней техникой исполнения. Каждая комбинация на середине зала должна быть выполнена с душой, выразительно. Позы должны «говорить», движения «рассказывать».

В обучении главным аспектом является органичное единство способностей восприятия, эмоционального переживания и индивидуальности каждого ребёнка. Также стоит отметить, что в обучении хореографией вводится народно-сценический танец. Народные танцы, разнообразие по жанру, очень богатые темами и сюжетами, обогащают хореографическое искусство народными мелодиями, ритмами, своеобразием, яркими художественными образами. Именно на основе народного танцевального искусства вырос академический танец («классический балет»). Народно-сценическая хореография накладывается на академическую основу танца, сливается с ней и обогащает возможности обучающихся и репертуар ансамбля в целом.

В обучении хореографией вводится «Актёрское мастерство», где воспитанники ансамбля учатся творить танец своим эмоциональным, психологическим содержанием. Через показ учебных этюдов, разыгрывание сценок воспитанники передают свою роль, состояние, мобилизуют силы исполнителя, организуют свои мысли и чувства, которые становятся обострёнными и послушными его воле.

Обучение это можно обозначить как приглашение к танцу. Композиционно-постановочные занятия, сводные репетиции, индивидуальные занятия. Постепенно воспитанники овладевают искусством танца, в зависимости от их успехов и возраста. Специфика артиста сценического творчества, в частности танцевального искусства, заключается в том, что мысли, чувства и переживания создаваемого образа и героя он выражает без помощи человеческой речи: движениями тела, жестами рук, мимикой лица.

Речью здесь является сам танец. В обучении главным аспектом является «органичная взаимосвязь музыки, хореографии, артистизма в исполнении артистов – вот идеал отдельного танца». Главное – творить танец своим эмоциональным и психологическим содержанием.

Современный танец позволяет расширить возможности воспитанников в разных жанрах хореографии.

Под «исполнительским мастерством» подразумевается владение техникой. Техника – это умение выполнять все движения, из которых состоит танец, такой как классический, народно-характерный, современный и т.п. Но наряду с техникой внешней, выражающейся в умении исполнять все трудные па, необходимо обладать и техникой внутренней – актёрским мастерством. Внутренняя техника – важнейший элемент искусства перевоплощения актёра. Если артист правильно понял и почувствовал смысл и содержание танца, всех движений, предложенных ему. Его руки, ноги и корпус перестают быть «деревянными», они как бы наполняются внутренним теплом, и зритель обязательно почувствует это.

Основным аспектом обучения является стремление к высокому уровню исполнения, воспитание чувства прекрасного.

### **Исполнительские методы:**

- ✚ метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- ✚ метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
  - ✓ проработка и закрепление пройденного материала;
  - ✓ раскрытие индивидуальности через творческое самовыражение;
  - ✓ воспитание художественного вкуса;
  - ✓ создание хореографических композиций;
  - ✓ воспитание целеустремлённости, доброжелательности, уважения, коммуникативных навыков внутри коллектива;
  - ✓ выявление и развитие способностей среди участников самодеятельности, развитие техничности;
- ✚ метод повторения;
- ✚ метод коллективного творчества;
- ✚ метод объяснения;
- ✚ метод ускорения замедления;
- ✚ метод заучивания, обуславливающийся следующими задачами:
  - ✓ развитие образного мышления, художественной выразительности;
  - ✓ освоение нового программного материала, закрепление пройденного материала;
  - ✓ расширение уровня образованности в области танцевального и музыкального искусства;
  - ✓ творческое самовыражение и реализация способностей на практике;
  - ✓ творческий контакт с руководителем;
  - ✓ наглядный показ;
  - ✓ словесное пояснение;
  - ✓ метод «одного па»;
- ✚ метод «одного урока»;
- ✚ сочинение небольших композиций из пройденных па;
- ✚ метод многократного повторения всевозможных движений.

### **Ожидаемые результаты:**

В итоге реализации программы у воспитанников сформируется художественный вкус и чувство прекрасного, будет развито образно – эмоциональное мышление, художественная выразительность и музыкальность, дети овладеют азбукой танца и смогут самостоятельно ставить танцевальные композиции.

<i>Должны знать</i>	<i>Должны уметь</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию;</li> <li>- основы актёрского мастерства</li> <li>- манеру исполнения разных жанров хореографии</li> <li>- представителей русской и зарубежной музыкальной культуры. Их творчество,</li> <li>- выход из затруднительной ситуации во время выступления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении;</li> <li>- чувствовать образ, настроение и характер</li> <li>- индивидуально и коллективно работать;</li> <li>- творчески подходить к занятию;</li> <li>- практически показать и исполнять освоенный хореографический материал;</li> <li>- передать манеру исполнения классического танца, народного танца, детского танца, эстрадного танца, современного танца, бального танца.</li> <li>- уметь эмоционально наполнять и выразить движения, жесты, позы;</li> <li>- передать манеру исполнения заданной композиции;</li> <li>- грамотно исполнять и технично выполнить заданные комбинации</li> </ul>

#### Учебный план по годам обучения.

##### Первый год обучения (2 часа в неделю, 68 часов в год).

№	Наименование раздела и темы программы	Всего часов	Теоретические часы	Практические часы
1	Организационная работа	1 час	1 час	
2	Вводное занятие	1 час	1 час	-
3	Партерная гимнастика	22 часов	-	22 часов
4	Ритмика. Азбука музыкального движения	12 часа	-	12 часа
5	Элементы классического танца	1	-	1
6	Элементы народного танца	2	-	2
7	Элементы детского (эстрадного) танца	12 часов	-	12 часов
8	Постановочно-репетиционная работа	12 часов	-	12 часов
9	Актерское мастерство	4 часов	-	4 часов
10	Работа по формированию личности	1 часа	1 часа	
11	Концертная деятельность	В течение года		
	Итого:	68 часов	3 часов	65 час

##### Второй год обучения (2 часа в неделю, 68 часов в год)



№	Наименование раздела и темы программы	Всего часов	Теоретические часы	Практические часы
1	Организационная работа	1 час	1 час	-
2	Вводное занятие	1 час	1 часа	-
3	Ритмика. Азбука музыкального движения	10 часов	-	5 часов
4	Партерный экзерсис	10 часов	-	10 часов
5	Элементы классического танца	8 часов	-	8 часов
6	Элементы народного танца	-	-	5 часов
7	Элементы современного танца	10 часов	-	10 часов
8	Элементы бального танца	4 часа	-	4 часа
9	Постановочно-репетиционная работа	20 часов	-	20 часов
10	Актерское мастерство	2 часа	-	2 часа
11	Работа по формированию личности	2 часа	1 час	1 час
12	Концертная деятельность	В течение года		
	Итого:	68 часов	3 часа	65 часов

### **Третий год обучения (4 часа в неделю, 136 часов в год)**

№	Наименование раздела и темы программы	Всего часов	Теоретические часы	Практические часы
1	Организационная работа	1 час	1 час	-
2	Вводное занятие	1 час	1 час	-
3	Ритмика. Азбука музыкального движения	5 часов	-	5 часов
4	Партерный экзерсис	20 часов	-	20 часов
5	Элементы классического танца	8 часов	1 час	7 часов
6	Элементы народного танца	10 часов	-	10 часов
7	Элементы современного танца	25 часов	-	25 часов
8	Элементы бального танца	20 часов	-	20 часов
9	Постановочно-репетиционная работа	42 часа	2 часа	40 часов
10	Актерское мастерство	5 часов	-	5 часов
11	Работа по формированию личности	4 часа	3 часа	1 час
12	Концертная деятельность	В течение года		
	Итого:	136 часов	8 часов	128 часов

### **Четвёртый год обучения (4 часа в неделю, 136 часов в год)**

№	Наименование раздела и темы программы	Всего часов	Теоретические часы	Практические часы
1	Организационная работа	1 час	1 час	-
2	Вводное занятие	1 час	1 час	-
3	Ритмика. Азбука музыкального движения	5 часов	-	5 часов
4	Партерный экзерсис	20 часа	-	20 часов
5	Элементы классического танца	6 часов	-	6 часов

6	Элементы народного танца	15 часов	-	15 часов
7	Элементы современного танца	20 часов	-	20 часов
8	Элементы бального танца	20 часов	-	20 часов
9	Постановочно-репетиционная работа	44 часа	4 часа	40 часов
10	Актерское мастерство	2 часа	-	2 часа
11	Работа по формированию личности	2 часа	2 часа	-
12	Концертная деятельность	В течение года		
	Итого:	136 часов	8 часов	128 часа

**Пятый год обучения (8 часов в неделю, 272 часов в год).**

№	Наименование раздела и темы программы	Всего часов	Теоретические часы	Практические часы
1	Организационная работа	1 час	1 час	-
2	Вводное занятие	1 час	1 час	-
3	Ритмика. Азбука музыкального движения	4 часов	-	4 часов
4	Партерный экзерсис	24 часа	-	24 часов
5	Элементы классического танца	2 часов	-	2 часов
6	Элементы народного танца	44 часов	-	44 часов
7	Элементы современного танца	24 часов	-	24 часов
8	Элементы бального танца	20 часов	-	20 часов
9	Постановочно-репетиционная работа	144 часа	8 часа	136 часов
10	Актерское мастерство	4 часов	-	4 часа
11	Работа по формированию личности	4 часов	4 часа	-
12	Концертная деятельность	В течение года		
	Итого:	272 часов	8 часов	258 часов

**Содержание программы.**

**Тематическое планирование.**

*(Первый год обучения)*

**1. Вводное занятие.** Ознакомление детей, что такое хореография. Техника безопасности в хореографическом классе. Ознакомить с материалом, который они будут учить в течение учебного года. Рассказывается о тех мероприятиях, которых педагог наметил.

**2. Ритмика. Азбука музыкального движения.**

Научить слушать музыку, определять её характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (тихо, громко), в зависимости от этого выполнять движения с различной силой и амплитудой.

**1. Ознакомление детей с танцевальной азбукой:**

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;

- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

## 2.Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

## 3.Выполнение проученных элементов танцевальных движений:

- ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве;
- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.
- Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

### **3. Партерный экзерсис.**

Партерный экзерсис предполагает индивидуальный подход к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик). Кроме того, на занятиях физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки.

1. Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость колена и стопы ноги: (упражнение сокращение и вытягивание)
2. Вращательные движения стопой.
3. Чувствование напряжений мышц ног, в чередовании с полным расслаблением мышц.
4. Приобретение эластичности седалищных мышц и голеностопа с помощью складки («щучка») к ногам.
5. Выворачивание паховых связок («лягушка» на спине; сидя; на животе).
6. Изучение правильности исполнения «шпагатов» — прямых и боковых. Накачивание пресса с помощью поднятия ног на I, II, III, IV, V, VI, VII и VIII ступени по одной ноге или двумя;
7. «березка».
8. Растяжение связок спины посредством упражнений: «лодочка», «колечко», «мостик» (растяжение шейных и плечевых мышц при этом движении)
9. У мальчиков присутствие силовых упражнений на полу отжимание на руках, которое способствует укреплению мышц рук (для последующего применения этой силы в дуэтном танце).
10. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

- сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы (следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной)

– сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы (Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной)

– «Солнышко» (следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью).

#### **4. Элементы классического танца.**

Танцевальные особенности детей следует развивать в равной степени, работая над движениями рук, ног, головы, корпуса. Классический экзерсис способствует технической разработке каждого движения в отдельности, а затем и в их соединении. На первом году проучивание экзерсиса начинается в положение ребенка лицом к палке. Здесь закладывается основное развитие мускулов, эластичности связок. Экзерсис у станка является основой первоначальных движений танца.

1. Постановка корпуса, рук, головы;
2. Позиции ног: I, II, III, IV, V, VI
3. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиции
4. Переводы рук из позиции в позицию (учить плавному раскрытию рук);  
Движение у станка (классический тренаж ) разучивают в чистом виде , темп умеренный.
1. *Demu plie* (мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных движениях. Тело подготавливается к более сложным движениям);
2. *Battement tendu* (активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц ) ;
3. *Releve* (отрабатывается медленный подъем корпуса на полу пальцах);
4. Изучаются прыжки по шестой позиции (учить легкости в исполнении движения, фиксировать положение ног в воздухе).

#### **5. Элементы народно - сценического танца.**

Первоначальное знакомство с дисциплиной « Народно-сценический танец» и её терминологией.

1. Позиции рук и ног
2. Переменный ход вперед и назад.
3. «Гармошка».
4. Положение рук в парах
5. Соединение движений с руками и головой.
6. Постановка корпуса в хороводе.
7. Изучение вращательных упражнений.

#### **6. Элементы детского танца.**

1. маршировка
2. шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг,
3. галоп,
4. подскоки,
5. бег с высоким подниманием колен,
6. перескоки.
7. перестроения – две шеренги, шторы, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.)
8. формировать правильное исполнение танцевальных шагов.
9. Формировать умение ориентироваться в пространстве.
10. научить перестраиваться из одного рисунка в другой.
11. развить координацию движений.

#### **7. Постановочно - репетиционная работа.**

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. Увлекательный рассказ о концертных выступлениях, вмещающих в себя сведения о значимости концертов и всякого рода творческих мероприятий. Значение зрителя в

зале, умение вести себя на сцене и за кулисами. Просмотр выступлений других детских и взрослых коллективов и информация о них. Формирование умения работать в паре и в «студии».

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

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

## **8. «Актерское мастерство»**

Посещение спектаклей. Рассказ и показ педагогом характера, мимики и жестов при исполнении характерных движений. Знание истории некоторых танцев с игровыми, театральными элементами. Важность улыбки на сцене. Формирование умения следить за выражением лица, во время исполнения движений, улыбаться на сцене с помощью постоянных напоминаний об этом педагогом. Использование упражнения - простой шаг по диагонали - для приобретения умения грустить или улыбаться. Выработка умения чувствовать и исполнять движения в манере деревянных игрушек, разнообразных зверей: кошек, собак, львов, слонов, медведей и т.д. Выражение отношения к тому или иному человеку или предмету: неприязнь, безразличие, симпатия. Проигрывание небольших сенок, чтобы прочувствовать разные ощущения, например: «На рыбалке рыбак поймал очень большую рыбу или очень маленькую, или ничего не поймал...». Все это выражается с помощью мимики и жестов. Применение разнообразных игр, например: «Море волнуется – раз...».

## **9. Концертная деятельность.**

Выступления перед родителями на отчетном концерте.

*(Второй год обучения)*

### **1. Вводное занятие.**

Ознакомление детей с тем материалом, который они будут учить в течение учебного года, повторяется пройденный. Рассказывается о тех мероприятиях, которых педагог наметил. Повторяются правила безопасности.

### **2. Ритмика. Азбука музыкального движения.**

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения. Продолжается работа под темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движение на новом музыкальном материале, длительность, ритмический рисунок, строение музыкального произведения.

### **3. Элементы классического танца.**

1. Поэтапное освоение классического экзерсиса:
  - Demi plie (мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных движениях. Тело подготавливается к более сложным движениям);
  - Battement tendu (активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц);
2. Перенос основных движений на середину (экзерсис на середине);
  - Plie (фиксировать выворотность); развивает шаг, силу бедра
3. Прыжки (отрабатывать легкость прыжка).
4. Развитие устойчивости, развитие балетного шага
5. Изучение вращения
6. Упражнения на развитие устойчивости

7. Работа у станка и на середине
8. Грамотное исполнение движений в танце

#### **4. Партерный экзерсис.**

Теория: Классические и русские движения у станка, на середине, по диагонали, на полу. Постепенная подготовка мышц к работе с помощью партерной гимнастики. Объяснение необходимости усовершенствования движений. Обязательная помощь педагога при растягивании. Поощрение детей за их достижения в процессе растягивания. Показ - в каких танцевальных движениях используется та или иная эластичная мышца.

В основе упражнений на полу лежит пройденный материал за 1-й год обучения. Нажим на мышцы подъема при исполнении «лягушки», «щучки» - идет сильнее.

Использование движений, исполняемых у станка, например:

1. tendu,
2. passe,
3. sur le cou-de-pied,
4. grand battement,.
5. Исполнение кругов ногами для укрепления мышц живота.
6. Усиленные занятия с применением «шпагатов».
7. Разрабатывание мышц стопы.
8. Умение напрягать и расслаблять все мускулы сразу.
9. Поднятие ног по ступеням с исполнением на каждой ступени разнообразных движений: «ножницы», дуговые движения стопой, вытягивание и сокращение подъема.
10. Продолжение развития гибкости спины при исполнении «лодочки», «мостика», «колечка».
11. Упражнения для развития гибкости:
  - «Окошечко»
  - «Змейка»
  - «Самолётик»
  - «Чемоданчик» в парах
  - «Бабочка» в парах

#### **5. Элементы народно - сценического танца.**

Беседы по истории традиций и обрядов. Рассказы о танцевальном народном русском творчестве, о характерности танцев других народов, их отличие от исполнения русских движений. Значение знаний о культуре других стран. Показ педагогом простейших элементов разных танцев. Показ костюмов и рассказ о значении сценического костюма. Знакомство с творчеством ансамбля им. Пятницкого и ансамбля Игоря Моисеева. Посещение концертов с участием детских народных коллективов.

1. Проработка и закрепление изученных движений.
2. Знакомство с простейшими элементами характерного экзерсиса у станка: plie (русское) и tendu (русское).
3. Исполнение движений на середине в повороте.
4. Усложнение хлопучек у мальчиков, их усовершенствование.
5. Обращение внимания на характер исполнения.
6. Этика общения с партнером.
7. Экзерсис на середине.
  - позиции рук ;
  - прыжки (отрабатывать легкость прыжка);
    - движения по диагонали:(моталочка,крутки);
    - танцевальные шаги (изучить виды ходьбы, учить ходить под музыку в зависимости от её вариаций);

- шаги с пикке

## 8 Изучение движений и элементов русского танца (хоровод)

### 6. Элементы детского танца.

1. Исполнение силовых больших прыжков «стульчик»; «ножницы»; «поджатые» по диагонали и на месте.
2. Изучение движения «колесо» и его усовершенствование в течение учебного года.
3. Приобретение навыка чувствовать партнера.
4. Умение исполнять движения: полечка, подскоки, галоп, в паре одновременно, не обгоняя и не мешая друг другу. Изучение того, как правильно держаться руками в этих движениях.
5. Постановка корпуса и головы по отношению к партнеру.
6. Изучение отдельных танцев (движений, элементов, положений)

### 7. Постановочно - репетиционная работа.

Посещение репетиций старших групп студии. Посещение концертов и спектаклей, просмотр видеокассет. Рассказ о характере танцев коллектива, в котором дети занимаются. Показ педагогом или детьми старших групп элементов из этих танцевальных номеров. Умение обращаться с костюмами.

Постоянное изучение элементов танцев для детей, вновь включенных в репертуар. Участие в концертах.

#### Разучивание:

Танец: - «Веселое настроение»

- «Гномы»»

### 8.«Актерское мастерство».

Объяснение важности осмысления танцевальных движений, понимания их как средства выражения человеческих мыслей и чувств. Одновременно приобретение навыка пластической выразительности и полного слияния формы выражения с характером музыки. Показ одним и несколькими педагогами различных актерских приемов.

Воспитание у детей навыков, которые помогают создавать танцевальные образы. Постепенное усложнение актерских задач, Использование разных жизненных ситуаций в небольших этюдах, отработка умений показа переживаемых чувств внешними средствами. Изображение жеста: строительства, игры в футбол, плавания, катания на коньках, роликах, падение, полет и т.д., что способствует развитию актерских навыков по передаче различных действий. Показ внутреннего отношения при помощи мимики лица в таких упражнениях, как: чтение интересной, скучной,

### 9. Концертная деятельность.

Выступления на отчётном концерте.

*(Третий год обучения )*

**1.Вводное занятие.** Ознакомление детей с тем материалом который они будут учить в течение учебного года, повторяется пройденный. Рассказывается о тех мероприятиях, которых педагог наметил. Повторяются правила безопасности.

#### 2.Ритмика. Азбука музыкального движения.

1. Повторение пройденного на новом музыкальном материале.
2. Знакомство с размерами, ритмическим рисунком.
3. Различными видами синкоп. Расширение представлений о танцевальных жанрах: менуэт, гавот, тарантелла.

### **3.Элементы классического танца.**

#### Поэтапное освоение классического экзерсиса:

1. Demu plie( мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных движениях. Тело подготавливается к более сложным движениям);
2. Battement tendu (активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц ) ;
3. Battement tendu jete (отрабатывается техника исполнения);
4. Rond de jambe parterre (отрабатывается подвижность и выворотность тазобедренного сустава);
5. Battement frappe (исполняется резко и энергично);
6. Battement fondu (фиксировать открытое и закрытое положение ноги);
7. Devloppe (развивает шаг, силу бедра);
8. Grand Battement jete (отрабатывать силу ноги в точке 95г);
9. Перенос основных движений на середину (экзерсис на середине ) ;
10. Plie (фиксировать выворотность); развивает шаг, силу бедра
11. Прыжки (увеличивается темп ) (отрабатывать легкость прыжка).
12. Развитие устойчивости, развитие балетного шага
13. Releve(отрабатывается медленный подъем корпуса на полупальцах);

#### Экзерсис на середине (повторяется и отрабатывается):

- позиции рук: подготовительное положение, I ,II , III , позиции
- перевод рук из позиции в позицию
- отрабатываются прыжки:

### **4. Партерный экзерсис**

1. разучивается на коврике комплекс упражнений на гибкость
2. разнообразные растяжки для шага и выворотности.
3. растягивание мышц
4. исправление физических недостатков (сутулость, косолапость)
5. упражнения на развитие силы (броски, закачивание пресса)
6. упражнения для развития гибкости
7. развитие внимательности и собранности
8. умение справляться с неприятными ощущениями (беседы)
9. усиление амплитуды нажима во всех движениях, пройденных за 1-й и 2-й год обучения.
10. увеличение количества некоторых упражнений: бросков ног,
11. круговых движений стопой, «лодочки», «колечка», «шпагатов».
12. во время исполнения боковых «шпагатов» применение складывания к ногам, во время прямого шпагата — складка вперед.
13. отработка при растяжении паховой выворотности: «лягушки» на животе с прогибом назад.
14. оказание индивидуальной помощи педагогом каждому ученику, что дает ускорение процесса растяжения связок.
15. исполнение движений, выученных на уроке классического танца: rond, adagio, tendu, jete.
16. исполнение «ступеней» для укрепления мышц живота.

### **5.Элементы народно - сценического танца.**

1. Проработка и закрепление изученных движений.
2. Увеличивается объем движений у станка:
  - полные приседания (Plie);
  - вытягивания ноги (Battement tendu);
  - броски вытянутой ноги (Battement tendu jete );



- «ковырялочка» открытая, закрытая;
- полукруг ногой по полу каблуком;
- восьмёрка;
- подготовка к верёвочке, верёвочка
  - а) с акцентом вверх (синкопа);
  - б) с подниманием на полупальцы опорной ноги;
  - в) двойная ;
  - г) тройная;
- «заворот», «разворот» бедра работающей ноги;
- мягкое открывание ноги на 45 градусов;
- поднимание на полупальцы на одной ноге;

3. присядка (для мальчиков);

- а) присядка с ковырялочкой;
- б) присядка в комбинации с хлопучкой:

4. экзерсис на середине.

- позиции рук;
- прыжки;
- дробные выстукивание (подготовка к ключу);
- движения по диагонали:

5. танцевальные шаги (изучить правильное исполнение техники, отрабатывать выворотное положение ноги);

6. «гармошка»;

7. «моталочка» в повороте

8. вращения, крутки (учить держать точку, отрабатывать устойчивость корпуса)

9. танцевальные комбинации (отрабатывается техника движений).

## 7. Элементы современного танца.

Изучение различных направлений современного танца. Формы и жанры, направления и стили.

### 1. Виды движений и техника исполнения джаз-модерн танца.

1. Разогрев:

- а) станка
- б) на середине зала
- в) в партере

2. Изоляция:

- а) движения изолированных центров
- б) виды движений
- в) техника исполнения

3. Упражнения для позвоночника:

- а) упражнения стретч-характера
- б) «волны»

4. Уровни:

- а) низкий
- б) средний- на полуприседании
- в) на полупальцах

5. Кросс:

- а) шаги
- б) прыжки
- в) вращения

### 2. Использование сценического пространства:

- а) вертикаль
- б) горизонталь

в) варианты расположения исполнителя

г) смена уровней

### 3. Техника прыжков и вращений:

а) виды движений

б) трансформация движений

в) на месте и в продвижении на различных уровнях

г) в определённой стилистике

### 4. Введение элементарных акробатических элементов:

а) выход на большой мостик из положения стоя;

б) стойка на лопатках «березка»;

в) кувырки вперед, назад;

г) перекуты.

## **8 Элементы бального танца.**

Бальный танец как один из видов хореографического искусства – является действенным средством развития ребенка.

1. История возникновения современного бального танца

2. Танец «Самбо»

Чтоб раскрыть характер танца предлагаю игры:

- «Пружинки»

Исходное положение: дети встают лицом к зеркалу в шахматном порядке.

Правила игры: представляем, что мы пружинки, дети полностью включают свою фантазию: пружинят на одной ноге, в присядку, на руках и т.д. Особенность игры в том, что нужно обязательно попадать в музыку.

- «Маятник»

Исходное положение: дети встают лицом к зеркалу в шахматном порядке

Правила игры: Представляем, что мы маятники, раскачиваемся из стороны в сторону, но обязательно в музыку. Чтоб развить музыкальность у детей необходимо сначала прохлопывать в музыку с педагогом, потом протанцевать с педагогом и дать возможность детям самостоятельно поиграть, но обязательно поправлять детей работающих не в музыку.

Необходимо обратить внимание: на очень плавные движения вверх и вниз, музыкальность.

- Фигура «Основное движение»

### Партия партнерши:

Исходное положение: ЛН прямая ПН согнута в колене. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«Раз» - шаг ПН вперед с одновременным плие. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«И» - подставка ЛН с одновременным подъемом на носки. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«Два» - подставка ПН с одновременным плие. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«И» - подъем на носки. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«Три» - шаг ЛН назад с одновременным плие. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«И» - подставка ПН с одновременным подъемом на носки. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«Четыре» - подставка ЛН с одновременным плие. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

### Партия партнера:

Исходное положение: ПН прямая ЛН согнута в колене. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«Раз» - шаг ЛН вперед с одновременным плие. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«И» - подставка ПН с одновременным подъемом на носки. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«Два» - подставка ЛН с одновременным плие. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«И» - подъем на носки. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«Три» - шаг ПН назад с одновременным плие. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«И» - подставка ЛН с одновременным подъемом на носки. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

«Четыре» - подставка ПН с одновременным плие. Взгляд на партнера. Руки в позиции «Стеклышко»

Необходимо обратить внимание: на очень плавные движения вверх и вниз при переступании с ноги на ногу.

Предлагаемые игры:

- «Лужа»

Исходное положение: дети встают лицом к зеркалу в шахматном порядке

Правила игры: Детям нужно переступить через лужу. Переступаем вперед, назад, в стороны, по диагоналям. Задача детей переступить через «лужу» «не замочив ноги».

Для легкого восприятия материала читаем стих

Мы пружинки заводные - Самба ход прямо и влево

Мы пружиним три, четыре - Продолжаем самба ход назад и вправо

Руки мы поднимем раз - Виски влево и вправо, раскрыли руки в стороны

И бедром покажем класс - Виск влево, шаг вправо, довести бедро вправо

- Фигура «Раскручивание с руки»
- Фигура «Вольта»
- Фигура «Виски влево и вправо»
- Фигура «Ботофого»
- Танцевальные вариации:

I Раскручивание с руки, вольта по кругу, основное движение по квадрату

II Основное движение, ботофого, виск вправо, виск влево, вольта в левую сторону.

3. Основные движения «Вальса»

1. Основная танцевальная фигура
2. Позиции в бальном танце
3. Ведение и следование
4. Подъёмы и приседания в Вальсе
5. Левый Поворот
6. Поступательное движение
7. Повороты под руками
8. Шаг с задержкой
9. Одиночное вращение
10. Создание собственных вальсовых вариаций

## **9. Постановочно - репетиционная работа.**

Изучение танцев и объяснение смысла изучаемых номеров. Знание того, что должен артист в этом танце рассказать зрителю. Посещение концертов, просмотр видеокассет.

Участие в концертных программах. Выездные концерты. Работа над постоянным совершенствованием уже выученных танцев.

**Разучивания:**

Танец «Афро джаз», «Куклы барби», «Мухоморы», «Барбарики».

**10. Актерское мастерство.**

Совершенствование изученного материала. Отработка жестов при выполнении поставленной задачи. Игры и актерские приемы, в которых дети пластикой должны суметь изобразить предмет или заданное слово. Умение работать с партнером.

**11. Концертная деятельность.**

Расширяется масштаб выступлений.

*(Четвёртый год обучения)*

**1. Вводное занятие.**

Ознакомление детей с тем материалом который они будут учить в течение учебного года. Рассказывается о тех мероприятиях, которых педагог наметил. Повторяются правила безопасности. Повторение пройденного материала за 3 год обучения. План работы на учебный год: концерты, поездки, праздники, мероприятия, конкурсы. Знакомство с новыми движениями и постановками.

**2. Ритмика. Азбука музыкального движения.**

Понятие об акценте, метрической пульсации, паузы, длительности. Умение выделить акценты, паузы. Расширяются представления об особенностях марша и таких танцевальных направлений, как вальс полька, галоп, полонез.

**3. Партерный экзерсис.**

Объяснение правил предосторожности при выполнении сложных акробатических элементов.

Совершенствование изученных трюковых элементов танцев. Развитие физических данных учащихся для выполнения акробатических движений.

Совершенствование и усложнение движений на полу и у станка. Помощь друг другу при исполнении некоторых упражнений. Рассказ о том, как надо заниматься гимнастикой в домашних условиях.

Исполнение экзерсиса на полу полностью. Увеличение нагрузки при исполнении движений, направленных на развитие пресса. Разрабатывание стопы с помощью педагога. Совершенствование исполнения «шпагатов», «лягушки», «мостика», «щучки».

**1. Комплекс упражнений сидя на полу:**

- а) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:
- б) Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:
  - «Чемоданчик»
- в) Упражнения для развития паховой выворотности:
  - «Бабочка»

**2. Комплекс упражнений лёжа на спине:**

- а) Упражнения на пресс:
  - поднятие ног
- б) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

**3. Комплекс упражнений лёжа на животе:**

- а) Упражнения для развития гибкости
  - «Окошечко»
  - «Змейка»

- «Лягушка»
- «Самолётик»
- «Корзинка»

#### 4. Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

##### **4.Элементы классического танца**

Показ педагогом классических поз у станка и на середине, их красоты и гармоничности, сочетание движений рук, ног, спины и головы. Рассказ о работе мышц при исполнении того или иного движения. Посещение спектаклей и концертов.

##### **Движение у станка:**

1. Demi plie( мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных движениях. Тело подготавливается к более сложным движениям);
2. Battement tendu -активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц;
3. Battement tendu jete (отрабатывается техника исполнения);
4. Rond de jambe parterr ( отрабатывается подвижность и выворотность тазобедренного сустава);
5. Battement frappe ( исполняется резко и энергично);
6. Battement fondu (фиксировать открытое и закрытое положение ноги);
7. Devloppe (развивает шаг, силу бедра);
8. Grand Battement jete (отрабатывать силу ноги в точке 95г);
9. Перенос основных движений на середину (экзерсис на середине );
10. Plie (фиксировать выворотность); развивает шаг, силу бедра
11. Прыжки (увеличивается темп ) (отрабатывать легкость прыжка).
12. Развитие устойчивости, развитие балетного шага
13. Releve( отрабатывается медленный подъем корпуса на полупальцах);
14. Экзерсис на середине (повторяется и отрабатывается):
15. Позиции рук: подготовительное положение, I ,II , III , позиции перевод рук из позиции в позицию;
16. Отрабатываются прыжки
17. Pas echarpe;
- 18.Подготовка к изучению пируэтов из V и IV позиций ног. 19.Вспомогательные движения перед пируэтами

##### **5.Элементы народно-сценического танца.**

Рассказ о характере исполнения танцев. Информация о творчестве народной артистки СССР Т.А.Устиновой - главном балетмейстере хора им. Пятницкого, мастере русского танца.

- 1.Продолжение изучения народно-характерного экзерсиса у станка:
  - полуприседания;
  - полные приседания;
  - вытягивания ноги (Battement tendu );
  - броски вытянутой ноги ( Battement tendu jete );
  - подготовка к верёвочки, верёвочка (отработать выворотное положение ног, точное возвращение ноги в позицию);
- а) с акцентом вверх ( синкопа );
- б) с подниманием на полупальцы опорной ноги
  - упражнения на развитие подвижности стопы:
- а) увеличение количества переводов работающей ноги с носка на каблук,
- б) в сочетании с полуприседанием.
  - упражнения с ненапряжённой стопой:
- а) мазки, акцентируя движения «к себе»,
- б) мазки «от себя » и «к себе » с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги,

- в) мазки от себя и к себе с последующим переступанием на работающую ногу.
- дробные выстукивающие:
  - а) каблучная дробь,
  - б) дробь в трилистник.
    - вращательные движения: круг пяткой работающей ноги по полу с поворотами пятки опорной ноги.
    - раскрывание работающей ноги на 90 градусов (battement developpe) в сочетании с ударом пятки опорной ноги.
    - большие броски (grand batten jete ) в трёх направлениях:
      - а) с опусканием на каблук работающей ноги,
      - б) с опусканием на каблук и с полуприседанием на опорной ноге.
2. Развитие силы и остроты ног с помощью усложнения дробей. (Учащение ударов ног, развитие ритма, умение дробить без музыкального сопровождения)
  3. Развитие навыков в украинском танце: веревочка, фуэте, pas de basque.
  4. Вращение: бегунок с pas de basque, «блинчики», народное шене через каблук, «поджатые» в повороте.
  5. Присутствие разнообразного комбинирования движений, исполняемых по диагонали, по кругу, на месте, в повороте.
  6. Усовершенствование пластики и танцевальности в разнообразных медленных, лирических этюдах на темы русских танцев.
  7. Включение в репертуар военной тематики, что прививает патриотизм и любовь к Родине, к своему коллективу.
  8. Особенности казачьего танца (музыки, хореографической лексики, характера исполнения). Различия в женской и мужской пляске.
  9. Разнообразие и характерные черты русских хороводов, кадрилей, перепляса.
  10. Положение рук, положение рук в парах, положение рук в круге, движения рук
  11. Усложняются комбинации и рисунок танца.

## **6. Элементы современного танца.**

- Развитие подвижности позвоночника (body roll).
  - Проучивание flat back вперед.
  - Квадрат и крест в разделе изоляция.
  - Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).
1. Упражнения в партере:
- Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.
  - Contraction, release на четвереньках.
  - Body roll в положении круазе сидя.
  - Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.
  - Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
  - Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
  - Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).
  - Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.
  - Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.
  - Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.
2. Упражнения на середине зала:
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.
  - В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.
  - Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.
  - Проучивание flat back вперед из положения стоя.

- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.

- Введение элементарных акробатических элементов:

а) выход на большой мостик из положения стоя;

б) стойка на лопатках «березка»;

в) кувырки вперед, назад;

г) перекаты.

- Кросс.

- Шоссе.

- Па-де-ша.

## 7. Элементы бального танца.

### 1. История возникновения современного бального танца.

Необычайно энергичный, буйный и зажигательный танец. Благодаря синкопированному ритму *джайв* виртуозен и зрелищен. Музыка носит задорный и веселый характер. Музыкальный размер: 4/4 с преобладающим ударным акцентом на втором и четвертом ударах каждого такта.

### 2. Чтоб раскрыть характер танца предлагаю игры:

- «Угли»

Исходная позиция: дети встают лицом к зеркалу в шахматном порядке

Правила игры: просим детей показать как они бы прыгали по горячим уголькам. Игра развивает легкость и быстрых прыжков и подскоков, что является очень важным в Джайве.

- «Зайки»

Исходная позиция: дети встают лицом к зеркалу в шахматном порядке

Правила игры: просим детей показать как прыгают зайки. Игра развивает легкость и быстрых прыжков и подскоков, что является очень важным в Джайве.

### 3. Фигуры

- Фигура «Основной шаг» (для легкого закрепления читаем стих)

Ты попробуй шаг назад	Делаем ПН шаг назад
А вперед вернешься в такт	Переносим вес тела на ЛН
Вот пришел наш серый зайчик	Складываем руки как у зайца
Вправо скок	Основной шаг джайва перескок вправо
И влево скок	Основной шаг джайва перескок влево
Это будет наш «прыг скок»	Шаг ПН назад перенос тела на ЛН в темп
Руки прямо	Руки внизу, танцуем в темп основной шаг
Руки шире это будет три четыре	Руки в стороны
А теперь все вместе с зайкой	Танцуем основной шаг в темп и дети
Повторяй-ка, повторяй-ка	Начинают вместе с педагогом

- Фигура «Американский спин»

- Фигура «Носок-Каблук»

- Фигура «Основной шаг по квадрату»

- Фигура «Цыплячий ход»

### 4. Танцевальные вариации:

а) Основной шаг, шоссе, каблук носок, основной шаг с поворотом партнерши.

б) Основной шаг со сменой мест по линии танца по квадрату, американский спин, основной шаг, цыплячий ход.

### 5. Основные движения «Вальса»

1. Основная танцевальная фигура

2. Позиции в бальном танце

3. Ведение и следование

4. Подъёмы и приседания в Вальсе
5. Левый Поворот
6. Поступательное движение
7. Повороты под руками
8. Шаг с задержкой
9. Одиночное вращение
10. Создание собственных вальсовых вариаций

#### **8. Постановочно-репетиционная работа.**

Посещение репетиций старших групп ансамбля. Посещение концертов и спектаклей, просмотр видеокассет. Рассказ о характере танцев коллектива, в котором дети занимаются. Показ педагогом или детьми старших групп элементов из этих танцевальных номеров. Умение обращаться с костюмами.

Постоянное изучение элементов танцев для детей, вновь включенных в репертуар. Участие в концертах.

#### **Разучивание:**

Танец «Деревенский перепляс», «Веночек», «Казачий пляс», «Весну звали», «Созвездие мира», «Вальс», «Джайв», «Хулиганы».

#### **9. Актерское мастерство.**

Изучение особенностей выполнения шуточных сценок в русском танце. Посещение спектаклей и концертов с участием хореографических коллективов.

Совершенствование изученного материала. Отработка жестов при выполнении поставленной задачи. Игры и актерские приемы, в которых дети пластикой должны суметь изобразить предмет или заданное слово. Умение работать с партнером.

#### **10. Концертная деятельность.**

Творческая жизнь участников становится более насыщенной с увеличением количества выступлений.

*(Пятый год обучения)*

На 5-м году обучения наряду с прохождением нового материала повторяется и закрепляется ранее изученная программа с усложнением танцевальных комбинаций. Эта работа ведется по всем направлениям обучения. Большое внимание уделяется совершенствованию координации, танцевальности, отработке техники движений. Предполагается дальнейшее развитие у детей умения подчеркнуть свою индивидуальность при исполнении сольных партий, умения работать в ансамбле с другими исполнителями, формирование навыков сотворчества с педагогом при постановке новых танцев.

#### **1. Вводное занятие.**

Ознакомление детей с тем материалом который они будут учить в течение учебного года, повторяется пройденный. Рассказывается о тех мероприятиях, которых педагог наметил. Повторяются правила безопасности.

#### **2. Ритмика. Азбука музыкального движения.**

Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз. Отработка умений воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, а также навыков менять движения в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

#### **3. Партерная гимнастика.**



Объяснение правил предосторожности при выполнении сложных акробатических элементов. Совершенствование изученных трюковых элементов танцев. Развитие физических данных учащихся для выполнения акробатических движений. Отработка упражнений для сольного исполнения.

1. Комплекс упражнений сидя на полу:

- а) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:
- б) Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:
- в) Упражнения для развития паховой выворотности:

2. Комплекс упражнений лёжа на спине:

- а) Упражнения на пресс:
- б) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

3. Комплекс упражнений лёжа на животе:

- а) Упражнения для развития гибкости

4. Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

5. Трюковые элементы.

**4. Элементы классического танца:**

Показ педагогом классических поз у станка и на середине. Рассказ о работе мышц при исполнении того или иного движения. Посещение спектаклей и концертов профессиональных коллективов.

Экзерсис у станка. Увеличения темпа исполнения:

1 Demi plie( мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных движениях. Тело подготавливается к более сложным движениям);

2 Battement tendu (активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц );

3 Battement tendu jete (отрабатывается техника исполнения);

4 Rond de jambe parterr ( отрабатывается подвижность и выворотность тазобедренного сустава);

5 Battement frappe ( исполняется резко и энергично);

6 Battement fondu (фиксировать открытое и закрытое положение ноги);

7 Devloppe (развивает шаг, силу бедра);

8 Grand Battement jete (отрабатывать силу ноги в точке 95г);

9 Перенос основных движений на середину (экзерсис на середине );

10 Plie (фиксировать выворотность); развивает шаг, силу бедра

11 Прыжки (увеличивается темп ) (отрабатывать легкость прыжка).

12 Развитие устойчивости, развитие балетного шага

13 Releve( отрабатывается медленный подъем корпуса на полупальцах);

14 Экзерсис на середине (повторяется и отрабатывается):

15 Позиции рук: подготовительное положение, I ,II , III , позиции перевод рук из позиции в позицию;

16 Отрабатываются прыжки

**5. Элементы народно-сценического танца.**

Знакомство с культурой Украины, Ирландии, народов Востока. Рассказ о характере исполнения танцев этих стран и народов. Изучение усложненных элементов народно – сценического танца у станка. Освоение двойных, тройных дробей с увеличенным темпом; отработка вращений в танце. Знакомство с отдельными композициями из танцев профессиональных ансамблей (ансамбля «Березка», ансамбля И. Моисеева, ансамбля им. Пяницкого, ансамбля им. Александра).

1.Продолжение изучения народно-характерного экзерсиса у станка:

-полные приседания;

-вытягивания ноги (Battement tendu);

-броски вытянутой ноги (Battement tendu jete);

- подготовка к верёвочке;
- а) с акцентом вверх (синкопа);
- б) с подниманием на полупальцы опорной ноги;
  - верёвочка:
  - а) двойная;
  - б) тройная;
- в) с разворотом бедра работающей ноги.
  - каблучное упражнения;
  - ковырялочка открытая, закрытая;
  - вращательные движения: круг пяткой работающей ноги по полу с поворотами пятки опорной ноги.
    - восьмёрка;
    - упражнения с ненапряжённой стопой:
- а) мазки, акцентируя движения к « себе»;
- б) мазки с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги,
- г) мазки с последующим переступанием на работающую ногу.
  - Battement fondu ( в молдавском характере);
  - дробные выстукивание:
    - а) каблучная дробь,
    - б) дробь трилистник.
  - мягкое открывание ноги на 90 градусов (Battement developpe);
  - большие броски ( Drand Battement jete );
  - поднимание на полупальцы (Peleve );
  - перегибы корпусом в сторону, назад;

## 2. Экзерсис на середине:

- позиции рук;
- прыжки ;
- танцевальные комбинации ;
- движения по диагонали:
- танцевальные шаги с руками;
- приподания;
- подскоки с ударами;
- моталочка в повороте с ковырялочкой;
- дробь;
- вращения ( усложняются ):
- бег;
- крутки с дробями;
- изучение элементов:

## 3. Особенности ирланского танца (музыки, характера исполнения).

- основные движения, позы, положение рук, выстукивающие элементы.

## 4.Характерные черты русского танца положения рук, ходы, характер исполнения.

## 5. Усовершенствование восточных рук и поз, а так же приобретение умения танцевать животом.

## 6. Изучение движений «Украинского танца»

## **6. Элементы современного танца.**

### «Основы модерн – джаз танца":

1. Йога-стретчинг
2. Проработка на полу положений ног – flex, point.
3. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
4. Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.
5. Изолированная работа мышц в положении лежа.

6. Изолированная работа мышц в положении сидя.
7. Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
8. Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
9. Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.
10. По очередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
11. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
12. Выходы на маленькие мостики.
13. Упражнения stretch-характера в положении лежа.
14. Упражнения stretch-характера в положении сидя.
15. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.
16. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.
17. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.
18. Изолированная работа головы в положении стоя.
19. Изолированная работа плеч в положении стоя.
20. Изолированная работа рук в положении стоя.
21. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
22. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
23. Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.
24. Разогрев «Скручивание»
25. Спираль позвоночника
26. Круговые движения позвоночника
27. Releve по открытой поз. стоп
28. Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.
29. Contraction, release на четвереньках.
30. Body roll в положении круазе сидя.
31. Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.
32. Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
33. Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
34. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).
35. Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.
36. Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.
37. Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.
38. Введение сложных акробатических элементов
39. Кросс.
40. Движения танца «хип-хоп»

## 7. Элементы бального танца.

### 1. Танец «Salsa»:

- освоение ритма
- постановка корпуса: техника шага, бедра, руки.
- базовые шаги и повороты, рисунок танца Salsa Los-Angeles
- основы взаимодействия в паре
- базовые элементы Cross-Body-Style
- техника вращений
- простые комбинации в сальсе (ЛА)
- ознакомление с танцами merengue и bachata
- простая изоляция (развитие пластики и подвижности - reggaeton)
- сольные шаги, простые shines

- техника вращений (2)
- основные элементы танца
- техника ведения и следования
- комбинации с использованием основных элементов сальсы
- ознакомление с танцем cha-cha
- усложненная изоляция (reggaeton)
- работа ног: техника, скорость, сложные shines
- техника вращений (3)
- сложные комбинации Cross-Body-Style
- работа в паре: взаимодействие, сохранение инерции в танце
- развитие навыка импровизации
- ознакомление с танцем afro-cuban rumba
- сложная изоляция (reggaeton)
- упражнения на баланс, контакт с паркетом
- растяжка
- техника вращений (4 и более)
- styling, использование в соло и комбинациях
- разбор музыки и ритмов сальсы, музыкальная интерпретация
- разнообразие в импровизации
- сложнейшие комбинации с большим количеством элементов и вращений
- ознакомление со стилем Salsa New-York

## 2. Танец «Румба»:

- Техника исполнения шагов
- Основные позиции в паре
- Прогрессивный ход
- Основной ход
- Кукарача
- Раскрытие вправо и влево
- Веер
- Шаги вперед в теневой позиции
- Спот-поворот влево
- Спот-поворот вправо
- Поворот под рукой вправо
- Поворот под рукой влево
- Чек из открытой контрпроменадной позиции
- Чек из открытой променадной позиции
- Рука в руке
- Закрытый хип-твист
- Открытый хип-твист
- Завиток
- Правый волчок
- Скользящие двери

## 3. Танец «Ча-ча-ча»

- Техника исполнения шагов
- ча-ча-ча шассе
- Основные позиции в паре
- Таймстеп
- Основной ход в закрытой позиции
- ход в открытой позиции
- Чек из открытой контрпроменадной позиции
- Чек из открытой променадной позиции
- Спот-поворот влево

- Спот-поворот вправо
- Поворот партнерши под рукой
- Рука в руке
- Алемана
- Правый волчок (натуральный)
- Закрытый хип-твист
- Открытый хип-твист
- Плечом к плечу

## **8. Постановочно-репетиционная работа.**

Репертуар усложняется.

Разучивание:

Танец: «Ча-ча-ча», «Венский вальс», «Румба», «Salsa», украинский танец «На хуторе», «Ирландия», «Ой то не вечер», «Хип- хоп», «Цветные сны», «На скамейке», «Ох не ухаживаю я».

## **9. Актерское мастерство.**

Объяснение особенностей мимики лица при исполнении современных танцев и ирландского степа. Сочетание движений танца с выражением лица.

Выполнение этюдов на предлагаемые обстоятельства, разыгрывание сюжетных ситуаций. Отработка умения соединять свою ролевую комбинацию с комбинацией партнера или партнеров по танцу.

## **10. Концертная деятельность.**

Творческая жизнь учащихся становится более насыщенной с увеличением количества выступлений и танцевальных постановок.

### **Работа по формированию личности с 7-18 лет.**

Формирование внутренней самодисциплины: умение подчиняться требованиям педагога и коллектива, соблюдать культуру поведения в зале и на сцене, умение работать в паре и в ансамбле, улыбка во время исполнения, внимание друг на друга.

Повышение интереса к занятиям по народному танцу, классическому танцу, современному танцу, детскому (эстрадному) танцу, бальному танцу и развитие желания добиваться хороших результатов, проявляя упорство и настойчивость; стремление систематически овладевать теоретическими и практическими знаниями и навыками; активно участвовать в общественной и культурной жизни коллектива.

Обладать необходимыми психологическими качествами танцора - актёра: внимание, быстрота реакции, развитое воображение; чуткое и внимательное отношение к партнёру по сцене, друзьям и близким; уметь быть раскрепощенным и свободным в обыгрывании танца на сцене.

Обладать устойчивыми навыками культуры поведения, общения, чувством ответственности и потребностью в концертной деятельности, стремлением совершенствовать танцевальное мастерство.

Обладать устойчивыми навыками культуры поведения, общения, чувством ответственности при выступлении на любой сценической площадке, понимать необходимость совершенствования танцевального мастерства.

### **Работа с родителями.**

**Воспитательная работа в студии, массовые мероприятия.**

**Работа по формированию личности ребёнка.**

В целях сплочения коллектива детей и взрослых проводится разнообразная и систематическая работа совместно с родителями. Работа с семьёй проводится на протяжении всего учебного года:

- посещение выступлений профессиональных танцевальных ансамблей и самодеятельных коллективов;
- посещение выставочных залов, концертов, театров;
- просмотр видеofilьмов с записями выступлений и репетиционных моментов ансамблей
- организация семейных и общественных праздников («Творческие встречи» и другие культурно -досуговые мероприятия).
- в пошиве костюмов,
- организационные собрания,
- итоговые собрания,

### **Условия реализации программы.**

Практический опыт многолетней работы показывает, что в выборе методов обучения, в организации учебного процесса необходимо учитывать специфику данной программы, и для успешной ее реализации необходимо соблюдения следующих условий.

#### **1. Кадровое обеспечение:**

Педагоги, работающие по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование. Обладать профессиональными знаниями в хореографическом творчестве, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

#### **2. Материально-техническое обеспечение:**

Помещение, в соответствии с требованием санитарных норм- 3 кв.м на одного человека.

Техническое оснащение: компьютер, фотоаппарат, USB накопитель, диски с аудиозаписями и видеозаписями, аппаратура для музыкального сопровождения занятий. Колонка, наличие хореографического класса с зеркальным оформлением стен, наличие оборудованных раздевалок, наличие концертного зала, наличие репетиционной и канцелярской одежды и обуви.

#### **3. Информационное обеспечение:**

Специальная литература. Аудио, видео, фотоматериалы. Интернет источники.

#### **4. Формы, порядок текущего контроля (итоговая аттестация по данной программе не проводится).**

1. Открытые занятия, как элемент промежуточного контроля и для стимулирования учебного процесса
2. Участие в фестивалях, смотрах, конкурсах, концертах, как показатель уровня освоения программы
3. Самостоятельные творческие работы учащихся.

### **Методическое обеспечение программы.**

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Параллельно с обработкой движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

На первых годах обучения преобладает подражательный характер усвоения программы, тогда как на третьем и пятом годах - поисковый, коммуникативный.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала /историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре/.

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Основная часть занятия — разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности.

Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности, в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент танца. С целью развития эмоциональности, выразительности в исполнительской деятельности, творческих способностей и актёрского мастерства используется просмотр видеоматериала занятий и концертов студии «Радость» с последующим их анализом и обсуждением с участниками студии.

Вся работа, по индивидуализации процесса обучения, строится в тесной взаимосвязи с родителями, т.к. многое в характере того или иного обучающегося открывается в беседах с членами семьи ребёнка, в период совместной творческой деятельности с коллективом педагогов студии по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участию в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Занятия проводятся по группам, и в зависимости от цели и задач занятия обучение проводится совместно или раздельно - мальчики и девочки. Группы формируются по годам обучения с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Коллективная форма проведения занятий и разно уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу,

здоровые отношения между членами студии чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий хореографией.

Это творческие ситуации, творческие и проблемные задания, игровые приёмы (индивидуальные и коллективные).

Каждая ступень обучения имеет свои специфические черты, свои сложности. Если в младших танцевальных группах изучаются основные движения танца, вырабатывается выносливость, обращается внимание на выразительность движения, то в последующих годах обучения суммируются приобретённые детьми за два года знания и навыки, необходимые для изучения наиболее сложных танцевальных композиций. Особое внимание уделяется работе над художественной выразительностью и музыкальностью детей, а также технически грамотным исполнением танцевальных движений.

Образовательный процесс включает в себя различные **методы обучения**: словесные (рассказ, беседы), демонстративные (наглядные пособия), проблемные (ставится проблема и находится путь её решения). Основным методом проведения занятий – практическая работа, цель которого закрепить и углубить полученные теоретические знания.

Для плодотворных занятий хореографического коллектива необходим танцевальный зал оснащённый зеркалами, станками, магнитофоном, аккомпаниментом и инвентарём в зависимости от репертуара. Во время занятий соблюдается температурный режим. Дети занимаются в танцевальной форме, в балетках или танцевальных туфлях. Волосы у девочек собраны на затылке. Мальчики занимаются в спортивной форме, в балетках, джазовках, или в танцевальных сапогах.

Оценка эффективности выполнения программы на отдельных этапах её реализации может осуществляться с помощью тестирования, позволяющего судить о качестве решения образовательных задач. Тестирование проводится по карточкам и в игровой форме. (см. Приложение 3)

Программа включает проведение различных форм массовых мероприятий, направленных на эффективное решение учебно-воспитательных задач: конкурсы, концерты, фестивали, открытые занятия.

Наблюдение и контроль за развитием личности учеников осуществляется в ходе анкетирования. Анкеты обучаемых позволяют лучше понять детей, проанализировать их интересы и взаимоотношения между собой и понять в каком направлении следует вести с ними работу позволяющего судить о качестве решения образовательных задач. Тестирование проводится по карточкам и в игровой форме. (см. Приложение 2)

### **Прогнозируемые результаты по полному курсу обучения в студии «Радость» и подготовительной группы «Карапузы».**

По окончании обучения в студии «Радость» учащиеся будут:

#### **Знать:**

- основы истории танца;
- основы истории костюма;
- особенности национального фольклора;
- особенности репертуара профессиональных ансамблей: «Березка», ансамбль И. Моисеева, ансамбль им. Александрова.

#### **Уметь:**

- выполнять различные движения в соответствии с характером танца;
- работать в студии.



- уметь танцевать дуэтные, сольные партии;

#### **Владеть:**

- основными элементами классического танца;
- характерными элементами русского народного и национальных танцев;
- сложными техническими и акробатическими элементами танца;
- основными элементами современного танца
- основными элементами бального танца
- основами актерского мастерства;
- умением держаться на сцене;
- полностью освоить репертуар студии «Радость».

#### **Предполагаемый репертуар.**

1я группа - «Сороконожка»

2я группа – «Веселое настроение», «Полька», «Гномики»

3я группа – «Афро джаз», «Куклы Барби», «Страна детства», «Мухоморы», «Барбарика»

4я группа – «Хулиганы», «Деревенский перепляс», «Веночек» «Весну звали..», «Вальс», «Созвездие мира», «Казачий пляс»

5я группа – «На хуторе», «Ирландия», «Румба», «Хип-хоп», «Венский вальс», «Цветные сны», «Старые песни о главном», «Россия – матушка», «Salsa», «Джайв», «На скамейке», «Медленный вальс», «Ой, то не вечер», «Память», «Эх, дорожка фронтовая».

#### **Темы бесед**

1. Хореографическое искусство:

-сценические жанры хореографии;

-хореография и музыка;

-танец и его природа (выразительные средства сценического танца, образность в хореографии).

2. Народные танцы. ...Это как путешествие в волшебную страну.

3. Казачий край.

4. Музыкальные нотки.

5. За здоровый образ жизни.

6. Танцевальный этикет.

7. Танцы народов мира.

8. Папа, мама, я –дружная семья.

9. Национальный костюм, традиции, обряды.

### Литература.

1. Базарова, Н., Мей, В. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей – М.: Просвещение, 1964.
2. Богданов Г.Ф. «Самобытность русского танца», Москва. МГУК. 2003г.
3. Бурминстрова, И., Силаева, К. Школа танцев для юных / И. Бурминстрова, К.Силаева – М.: Эксмо, 2003. – 240э
4. Белова Е. «Ракурсы танца», «Искусство», 1991г.
5. Головина С.Н., Григорович Ю.Н. Там, где рождается танец. М., 1977.
6. Зиминая, А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально – ритмическом развитии детей 4-8 лет / А.Н. Зиминая – М., Просвещение, 1988.
7. Липень, А.А. Детская оздоровительная йога / А.А. Липень – Питер.: Просвещение, 2009. – 208.
8. Пуртова Т.В. Беликова А. Н. Кветная О. В. «Учите детей танцевать», Век информации. Москва 2009г.
9. Петрова А.Ю «Ритмика (для учащихся 1-го и 2-го обучения хореографических отделений ДМШ и ДШИ), Йошкар – Ола, 2010г.
10. Тимофеев П.Т. «Хопёр: история, быт, культура», Калининград, 1998г.
11. Ткаченко, Т. Народный танец / Т. Ткаченко – М.: Просвещение, 1967.
- Уральская В. «Народная хореография», Москва, 1982г.
12. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000
13. <http://xoreograf.3dn.ru/publ/3-1-0-2>
14. <http://spo.1september.ru/2004/12/2.htm>

### **Педагог глазами родителей.**

- 1.** Каким образом ваш ребёнок попал в наше объединение?
  - Записался сам по собственной инициативе;
  - Записался сам по приглашению педагога объединения;
  - По совету учителя школы;
  - По совету родителей.
- 2.** Знакомы ли вы с педагогом, занятия которого посещает ваш ребёнок?
  - Да.
  - Нет.
- 3.** Нравится ли вам педагог?
  - Как профессионал,
  - Как человек,
  - Как воспитатель.
- 4.** Как вы относитесь к занятиям Вашего ребёнка в нашем объединении?
  - Одобряете,
  - Не одобряете,
  - Безразлично.
- 5.** Считаете ли вы, что эти занятия принесут пользу вашему ребёнку?
  - Большую,
  - Небольшую,
  - Возможно пригодятся в жизни.
- 6.** Как влияет посещение занятий на успеваемость в школе?
  - Лучше учится,
  - Особых изменений нет,
  - Успеваемость снизилась.
- 7.** Применяет ли ребёнок в семье знания и умения, полученные на занятиях?
  - Да.
  - Нет.
  - Затрудняюсь ответить.
- 8.** Чем бы вы могли помочь в развитии нашего творческого объединения?
  - Небольшой оплатой за обучение.
  - Материалами, тканью, оформлением кабинета.
  - Другое.
- 9.** Ваши предложения по улучшению работы творческого объединения

**Анкета участника образцовой детской хореографической студии «Радость»**

1. Как ты оказался в студии “Радость”?
2. С каким настроением ты приходишь на репетицию?
3. Что тебе нравится на репетициях?
4. (С какой целью) Почему ты приходишь в студию “Радость”?
5. Какой танец ты любишь танцевать? (любимый танец)
6. Что в тебе изменилось благодаря занятиям в “Радости”?
7. Как долго будешь заниматься в “Радости”?
8. Зачем ты приходишь раньше времени?
9. Хочешь ли ты быть педагогом по танцам, танцовщиком?
10. Почему тебе нравится выступать?
11. Готов ли ты отдать своё место в танце другому?
12. Любишь ли ты сочинять движения в танце?
13. Какие качества характера воспитываются у тебя благодаря занятиям танцем?
14. Без каких качеств танцовщик не состоится?
15. Чему ты научился в “Радости”?
16. Сколько лет ты занимаешься в “Радости”?

**Диагностика знаний учащихся в области танцевальной терминологии.**

1. Перечислите позиции рук.  
.....
2. Перечислите позиции ног.  
.....
3. Что такое-- Plie ?  
.....
4. Что такое- Demi plie ?  
.....
5. Что такое-Grand plie ?  
.....
6. Что такое- Battement tendu ?  
.....
7. Что такое- Battement tendu jete ?  
.....
8. Что такое- Grand Battement jete ?  
.....