

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНО
на заседании педсовета
« 11 » сентября 2021 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО



«Центр детского творчества»
И.С.Егорова
14 » сентября 2021 года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Радуга»

(хореография)

Для обучающихся 6-13 лет

Срок реализации – 5 лет

Выполнила: педагог
дополнительного образования
первой категории
Кокарева Екатерина Евгеньевна

Городской округ город Мантурово

2021 год

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	7
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
1.3.1 Учебно-тематический план	8
1.3.2 Календарно-тематический план.....	12
1.3.3 Содержание программы.....	19
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	46
 Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования.....	 47
2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	47
2.1.1 Материально-техническое обеспечение	47
2.1.2 Информационное обеспечение обучения	30
2.1.3 Методическое обеспечение программы.....	31
2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	46
2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	50
Раздел 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы дополнительного образования танцевальное объединение ансамбль «Радуга», по содержанию является художественной; по функциональному предназначения–досуговой, учебнопознавательной и общекультурной; по форме организации – кружковой; по времени реализации – пятилетней.

Актуальность программы

Реализация дополнительной общеобразовательной программы направлена на изучение разных направлений и стилей танца, так же уделяется внимание на изучение мужского танца.

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, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Занятия танцами способствуют развитию чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Занятия хореографией дают физическую нагрузку, сравнимую с самыми энергоемкими видами спорта. Используемые в хореографии движения оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о народном танце необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

Новизна и отличительные особенности программы состоят в том, что программа разработана с учетом особенностей основного контингента обучающихся. Основу программы составляет изучение методики и техники исполнения эстрадных, современных, народных, детско сюжетных танцевальных движений. В репертуар ансамбля включены танцевальные номера на патриотическую тему.

Адресат программы

Рабочая программа предназначена для обучающихся 1-6 классов (6-12 лет). В коллектив принимаются дети, не имеющие танцевальную подготовку, при наличии физической формы и отсутствия противопоказаний для занятий.

Группа может формироваться как одновозрастная, так и разновозрастная. Допускается дополнительный набор на последующие года обучения на основании просмотра и собеседования.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Продолжительность занятий по годам:

1 год – 72 часов;

2 год – 144 часов;

3 год – 216 часов;

4 год – 216 часа;

5 год – 288 часа.

Общее количество часов программы – 936.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Особенности организации учебного процесса:

Используется групповая форма занятий. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность к занятиям и желающим участвовать в тренировочной деятельности по направлению.

К занятиям допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности обучающихся и их физических данных.

Формы организации занятий:

- групповые занятия;
- индивидуальные;
- коллективные (генеральные репетиции всех групп);
- игра;
- концерт;
- конкурс;
- праздник;
- соревнование;
- фестиваль;
- собрание;
- выступление;
- импровизация;

Отчетные и итоговые занятия проводятся в форме концертов, участия в фестивалях и конкурсах, открытые занятия, контрольный урок.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проходят на базе ДК «Октябрь».

Основная форма организации образовательного процесса дополнительного образования – учебное занятие.

Учебный год в объединении по интересам начинается 15 сентября и заканчивается 31 мая. В период каникул кружок работает по специальному расписанию.

Для учебных занятий в корпусе используются специально предусмотренные расписанием дня часы во второй половине дня.

Продолжительность учебного занятия – 40-50 минут. Занятия в кружке могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

Занятия проводятся спаренно 2-3 раза в неделю, в зависимости от года обучения:

- 1 годы обучения – 2 раза в неделю по 1 часа (50 мин.)=72 часа;
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа(40 мин.=1час)=144 ;
- 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа=216;
- 4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа=216;
- 5 год обучения – 4 раза в неделю по 2 часа = 288.

Этапы реализации дополнительной образовательной программы:
Танцевально-оздоровительный этап (1 год).

Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей. Познакомить с основами танцевального искусства. Вызвать интерес к предмету. Воспитать умение работать в коллективе. Укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся.

Этап начальной подготовки (2 год).

Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку и усвоение базовых элементов. Воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, выносливость и артистизм.

Учебно-тренировочный этап (3,4,5 год).

В ходе учебного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств: развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Изучение сложных элементов танца и совершенствования техники исполнения. Владение навыками актерского мастерства. Достижение творческих результатов.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной **целью** программы дополнительного образования является формирование духовно-нравственной личности обучающегося средствами хореографического искусства, на основе традиционных ценностей культуры.

В ходе реализации программы дополнительного образования решаются следующие **задачи**:

образовательные:

- развитие познавательного интереса к танцевальному искусству;
- освоение методики исполнения движений русского танца, основных элементов народно-сценического танца, современного танца, эстрадного и детско-сюжетного танца;
- освоение основных правил актерского мастерства;
- обучение танцевальному этикету;
- формирование умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

метапредметные:

- развитие мотивации к творческой деятельности, танцу, творческой самореализации;
- формирование у обучающихся творческого подхода к решению проблем, развитие творческих способностей;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха;
- развитие самостоятельности, активности, ответственности.

личностные:

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции;
- патриотическое воспитание;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- эстетическое совершенствование ребенка, гармоничное духовное и физическое развитие;
- воспитание бережного отношения к культуре и традициям России;
- формирование системы ценностей отечественной культуры.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		ВСЕГО	ТЕОР	ПРАКТ	
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ					
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в классе и на сцене	1	1	0	Зачет по ТБ
2	Музыкально-двигательное обучение	3	1	2	Контроль выполнения упражнений
3	Общая физическая и специальная подготовка: разминка, шаги, бег, танцевальные элементы, гимнастика, прыжки	19	1	18	Контроль выполнения упражнений
4	Развитие танцевальных умений и навыков: Основы русского танца. Основы классического танца	16	1	15	Контроль выполнения упражнений, контрольный урок
5	Разучивание концертного репертуара: танцевальные этюды и комбинации постановка танцев	30	1	29	Контроль выполнения танцевальных этюдов. Контрольный урок
6	Творческая деятельность.	3	0	3	Показ танцевальных номеров. Концерт
	Всего, час.	72	5	67	

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос
2	Музыкально-двигательное обучение	9	2	7	Контроль выполнения

					упражнений
3	Общая физическая и специальная подготовка: разминка, шаги, бег, танцевальные элементы, партерная гимнастика, прыжки	28	2	26	Контроль выполнения упражнений
4	Развитие танцевальных умений и навыков: – Основы народного и классического танца – Основы современного танца.	80	10	70	Контроль выполнения упражнений
5	Разучивание концертного репертуара: танцевальные этюды и комбинации постановка танцев, работа с солистами	20	0	20	Показ танцевальных номеров
6	Концертная деятельность	4		4	Концерт
7	Итоговое занятие	2	0	2	Открытый урок – концерт, показ творческих работ
	Всего, час.	144	14,5	129,5	

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
2	Музыкально-двигательное обучение	10	0	10	Контроль выполнения упражнений
3	Общая физическая и специальная подготовка: разминка, шаги, бег, танцевальные элементы, партерная гимнастика, прыжки	37	5	32	Контроль выполнения упражнений, соревнования
4	Развитие танцевальных умений и навыков: – Основы народного и классического танца. Современный танец	90	10	80	Контроль выполнения упражнений
5	Разучивание концертного репертуара: танцевальные этюды и комбинации постановка танцев, работа с солистами	68	5	63	Показ танцевальных номеров
6	Концертная деятельность	8	0	8	Концерт, конкурс, фестиваль

7	Итоговое занятие	2	0	2	Открытый урок – концерт, показ творческих работ
	Всего, час.	216	21	195	

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
2	Музыкально-двигательное обучение	9	2	7	Контроль выполнения упражнений
3	Общая физическая и специальная подготовка: разминка, шаги, бег, танцевальные элементы, партерная гимнастика, прыжки	30	4	26	Контроль выполнения упражнений
4	Развитие танцевальных умений и навыков: – Основы народного и классического танца. Современный танец	60	10	50	Контроль выполнения упражнений
5	Разучивание концертного репертуара: танцевальные этюды и комбинации постановка танцев, работа с солистами	104	0	104	Показ танцевальных номеров
6	Творческая деятельность	10	2	8	Концерт
7	Итоговое занятие	2	0	2	Открытый урок – концерт, показ творческих работ
	Всего, час.	216	16	200	

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
2	Музыкально-двигательное обучение	9	2	7	Контроль выполнения упражнений
3	Общая физическая и специальная подготовка: разминка, шаги, бег, танцевальные элементы, партерная гимнастика, прыжки	30	0	30	Контроль выполнения упражнений, соревнования
4	Развитие танцевальных умений и	92	10	82	Контроль

	навыков: – Основы народного и классического танца. Современный танец				выполнения упражнений
5	Разучивание концертного репертуара: танцевальные этюды и комбинации постановка танцев, работа с солистами	144	4	140	Показ танцевальных номеров
6	Творческая деятельность	10		10	Концерты
7	Итоговое занятие	2	0	2	Открытый урок – концерт, показ творческих работ
	Всего, час.	288	17	271	
	ИТОГО:	936	73.5	862.5	

1.3.2 КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЯ

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Колич. Часов	Дата проведения.
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	Сентябрь
2	Знакомство с ритмом.	1	Октябрь
3	Выполнение ритмических рисунков.	2	Октябрь, Ноябрь
4	Партерная гимнастика. Методика выполнения.	9	Сентябрь-март
5	Виды прыжков. Проучивание и методика исполнения.	6	Ноябрь-январь
6.	Подкачка тела.	4	Ноябрь- март
7.	Основы русского танца. Элементы у станка.	5	Октябрь- ноябрь
8.	Основы русского танца. Элементы на середине зала.	7	Декабрь- февраль,
9.	Основы классического танца. Лицом к стонку.	4	октябрь
10.	Повторение и закрепление всего изученного материала.	2	апрель
11.	Постановка танцев	28	Ноябрь- март
12.	Творческая деятельность.	3	Апрель-май
	Итого:	72	

Второй год обучения

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЯ

№ п/п	Тема	Колич. Часов	Дата проведения.
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Сентябрь
2	Сочинение ритмических рисунков на заданную тему.	3	Октябрь
3	Импровизация. Занятия на образы.	6	Октябрь, Ноябрь
4	Партерная гимнастика. Методика выполнения.	9	Сентябрь-март
5	Виды прыжков. Проучивание и методика исполнения.	6	Ноябрь-январь
6.	Танцевальные элементы.	13	Ноябрь- март
7.	Работа над «апломбом» танцовщика	5	
8.	Основы русского танца. Элементы у станка.	10	Октябрь- ноябрь
9.	Основы русского танца. Элементы на середине зала.	15	Декабрь- февраль,
10.	Основы классического танца. Лицом к стонку.	10	Октябрь- ноябрь
11.	Основы современного танца: изоляция	10	Ноябрь- май
12.	Основы современного танца: свинг	10	Ноябрь-май
13.	Современный танец: упражнения для гибкости тела	10	Ноябрь-май

14.	Современный танец: упражнения для позвоночника	10	Ноябрь-май
15.	Повторение и закрепление всего изученного материала.	2	апрель
16.	Постановка танцев	20	Ноябрь- март
17.	Творческая деятельность.	4	Апрель-май
	Итого:	144	

Третий год обучения

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЯ

№ п/п	Тема	Колич. Часов	Дата проведения.
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Сентябрь
2	Сочинение ритмических рисунков на заданную тему.	3	Октябрь
3	Импровизация. Занятия на образы. Эмоциональный окрас.	7	Октябрь, Ноябрь
4	Партерная гимнастика. Методика выполнения.	9	Сентябрь-март
5	Виды прыжков. Проучивание и методика исполнения.	6	Ноябрь-январь
6.	Танцевальные элементы.	10	Ноябрь- март
7.	Разучивание программных движений	12	Октябрь- февраль
8.	Основы русского танца. Элементы у станка.	10	Октябрь- ноябрь

9.	Основы русского танца. Элементы на середине зала.	18	Декабрь-февраль,
10.	Основы классического танца. Лицом к стонку.	10	Октябрь-ноябрь
11.	Основы современного танца: изоляция, свинг. Упражнения для гибкости тела и позвоночника	30	Ноябрь- май
12.	Изучение уровней в современном танце	8	Ноябрь-май
13.	Изучение кросса в современном танце	14	Ноябрь-май
14.	Повторение и закрепление всего изученного материала.	2	апрель
15.	Постановка танцев	66	Ноябрь- март
16.	Творческая деятельность.	8	Апрель-май
17.	Итоговое занятие	2	май
	Итого:	216	

Четвертый год обучения

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЯ

№ п/п	Тема	Колич. Часов	Дата проведения.
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Сентябрь
2.	Знакомство с музыкальными жанрами	2	Октябрь
3	Импровизация. Занятия на образы. Эмоциональный окрас.	7	Октябрь, Ноябрь

4	Партерная гимнастика. Методика выполнения.	9	Сентябрь-март
5	Виды прыжков. Проучивание и методика исполнения.	5	Ноябрь-январь
6.	Танцевальные элементы.	10	Ноябрь- март
7.	Прыжковая техника	6	Январь-май
8.	Основы русского танца. Элементы у станка.	5	Октябрь-ноябрь
9.	Основы русского танца. Элементы на середине зала.	5	Декабрь-февраль,
10.	Основы классического танца. Лицом к стонку.	10	Октябрь-ноябрь
11.	Основы современного танца: изоляция, свинг. Упражнения для гибкости тела и позвоночника	10	Ноябрь- май
12.	Изучение уровней и кросса в современном танце	14	Ноябрь-май
13.	Изучение стиля афро-джаз	16	
14.	Повторение и закрепление всего изученного материала.	2	апрель
15.	Постановка танцев	102	Ноябрь- март
16.	Творческая деятельность.	10	Апрель-май
17.	Итоговое занятие	2	май
	Итого:	216	

Пятый год обучения

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЯ

№ п/п	Тема	Колич. Часов	Дата проведения.
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Сентябрь
2.	Знакомство с музыкальными жанрами	2	Октябрь
3	Импровизация. Занятия на образы. Эмоциональный окрас.	7	Октябрь, Ноябрь
4	Партерная гимнастика. Методика выполнения.	9	Сентябрь-март
5	Виды прыжков. Проучивание и методика исполнения.	5	Ноябрь-январь
6.	Танцевальные элементы.	10	Ноябрь- март
7.	Прыжковая техника	6	Январь-май
8.	Основы русского танца. Элементы у станка.	5	Октябрь- ноябрь
9.	Основы русского танца. Элементы на середине зала.	5	Декабрь- февраль,
10.	Основы классического танца. Лицом к стонку.	10	Октябрь- ноябрь
11.	Основы современного танца: изоляция, свинг. Упражнения для гибкости тела и позвоночника	12	Ноябрь- май
12.	Изучение уровней и кросса в современном танце	14	Ноябрь-май
13.	Изучение стиля классический афро-джаз	46	

14.	Повторение и закрепление всего изученного материала.	2	апрель
15.	Постановка танцев	142	Ноябрь- март
16.	Творческая деятельность.	10	Апрель-май
17.	Итоговое занятие	2	май
	Итого:	288	

1.3.3 Содержание программы

Содержание программы.

1 год обучения

Раздел 1

Вводное занятие. Основная задача вводного занятия – заинтересовать учеников. Вводное занятие проводится в форме собрания, на котором обучающиеся узнают, чем они будут заниматься в этом году. Обсуждается перспективный план работы, строятся планы по проведению и участию в концертных мероприятиях. Проводится инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе во время занятий и правила поведения в классе и на сценических площадках.

Теория: Знакомство с программой обучения на год. Цели, задачи программы, основные темы занятий. Организация учебного процесса (расписание, нормы гигиены и внешнего вида, правила поведения на уроках, репетициях, концертах), требования к одежде, инструктаж по технике безопасности (соблюдать интервалы построения и движения по сцене и в классе).

Раздел 2.

Музыкально-двигательное обучение.

На первом году обучения музыкальное оформление занятия должно быть разнообразным, простым по звучанию мелодии. Музыкальное сопровождение должно подчеркивать характер данного движения. Музыкальный материал должен быть простым для восприятия. Ученика надо ознакомить с музыкальными размерами: 4/4, 2/4, $\frac{3}{4}$. Каждая четверть имеет 2/8, и считаем мы их «раз и» и т.д. Если движение делается на $\frac{3}{4}$, то каждый такт этого размера будет соответствовать по длительности $\frac{1}{4}$. При исполнении движения может быть затакт: 3/8, 2/8, 1/8. (т.е. окончание предыдущего такта). Комбинации строятся на определенный квадрат. Это может быть 4т. по 4/4 или 8т. по 4/4 или 16т. по 4/4.

Теория: Знакомство с музыкальным размером. Прослушивание музыкальных произведений с различными темпами звучания (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Понятие об акценте.

Практика: Прослушивание музыкального материала. Импровизации учеников. Выстукивание хлопками и шагами различных ритмических рисунков.

Предлагаемые этюды:

1. танцевальные этюды, построенные на танцевальном шаге, в разном характере, темпе и ритме;

2. танцевальные этюды с хлопками и ударами ног.

Раздел 3.

Общая физическая и специальная подготовка

Разминка

Разминка проводится в форме «линейки». Проводится подкачка для мышц спины, живота, рук и ног. Проводятся занятия партерной гимнастики, на которых развиваются, совершенствуются и закрепляются специальные данные.

Теория: Рассказ о необходимости разминки. Травмоопасность работы без разогрева мышц. Методические рекомендации к разминке, правила исполнения упражнений и их поочередность.

Практика:

1. Круговая разминка, в которую входят шаги, наклоны, прыжки, бег, перебаты, растяжка бедер (подготовка к plie), парная работа.

2. Силовая. Сюда входят упражнения по поднятию мышечного тонуса тела. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Партерная гимнастика

Теория: Объясняется методика исполнения (правильное положение корпуса, ног и др.)

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление мышц, на развитие выворотности и эластичности тазобедренного, голеностопного суставов, на развитие подъема, на укрепление мышц спины, живота, рук и бедер. Упражнения на растягивание мышц и формирование балетного шага.

Прыжки

Теория: Методика исполнения, чистота и легкость. Терминология. Практика: Прыжки с двух ног на две, с двух на одну, с одной на две, в повороте (туры в воздухе). Правила подхода к прыжку и правила приземления. Подготовительные упражнения к сложным прыжкам.

Подкачка

Теория: Значение крепкого тела.

Практика: Упражнения на подкачку пресса, спины, ног, шей, рук, ягодичных мышц. Работа выполняется индивидуально и в группах.

Раздел 4.

Основным разделом этой части программы является изучение основ русского и классического танцев.

Русский танец

Минимальное использование движений, повторяющих классический тренаж. Тренировка мышц, связок, суставов. Невыворотное, закрытое положение ног, расслабленная стопа. Чередование движений по трудности и характеру (медленные, широкие, быстрые и мелкие). Изучение элементов народного танца у станка и на середине.

Практические занятия: Позиции рук и ног, постановка корпуса, положение и повороты головы.

Упражнения у станка.

- 1.Полуприседания и полное приседание по 1,2 позициям.
- 2.Перевод с носка на каблук (основной вид и с полуприседанием).
- 3.Маленькие броски (без приседания и с полуприседанием).
- 4.Упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк)
- 5.Подготовка к веревочке (без разворота и с разворотом бедра)
- 6.Дробные выстукивания (удары всей стопой, двойные удары)

7. Медленный подъем ноги (с сокращенным подъемом в трех направлениях)

Элементы русских народных танцев

1. Положения рук, ног, позы.
2. Поклоны.
3. Ходы: переменный, дробный, с подскоками, мужской с прыжками.
4. Боковые ходы: припадания, гармошка, дробный.
5. Дроби: ключи, концовки.
6. Ковырялочки.
7. Моталочки.
8. Веревоочки.
9. Хлопушки: на присядке, с прыжком, с дробью.
10. Присядки, полуприсядки, полные присядки. Присядки «мяч», «ползунок», «бегунец».

Танцевальные этюды с использованием элементов русского и матросского танца, знакомящих с характерными особенностями исполнения русских народных танцев разных областей.

Раздел 5.

Разучивание концертного репертуара. В раздел входят танцевальные этюды и комбинации, сложные рисунки танца. Включается постановочная, репетиционная деятельность и работа с солистами.

Танцевальные этюды и комбинации

Теория: Соединение танцевальных элементов в комбинацию. Правила передвижения по залу. Смена рисунков, сохраняя интервалы. Способы передвижения в парах, тройках, группах.

Практика: Построение рисунков танца (линий, колонн, круга, полукруга, диагоналей, змеек, улиток и др.), сохраняя интервалы. Создание

танцевальной композиции, этюда с использованием танцевальных элементов в разнообразных сочетаниях, индивидуально и в группах.

Постановка танцев

Теория: Раскрытие темы и сюжета танца, композиции танца. Выбор лексики танца. Значимость репетиционного процесса. Рассказ о выразительности при исполнении танца.

Практика: Разучивание движений, композиций. Разведение танца. Отработка движений, рисунков. Работа над выразительностью, эмоциональностью. Создание художественного образа и характера танца. Отработка выученного номера. Доведение движений до совершенства, развитие танцевальности, чувства ансамбля, точности и слаженности движений.

Раздел 6.

Итоговое занятие Практика: Итоговое занятие включает в себя: экзерсис у палочки, на середине, танцевальные комбинации, этюды, показ танцевальных номеров.

2 год обучения

Раздел 1.

Вводное занятие

Занятие проводится вместе с родителями в форме собрания.

Теория: Знакомство с программой 2 года обучения. Цели и задачи на учебный год. План мероприятий. Расписание. Организация учебного процесса. Нормы гигиены и внешнего вида. Требования к форме одежды. Рассказ о правилах поведения в зале. Беседа о технике безопасности, дисциплине и пунктуальности.

Практика: Тестирование новичков на соответствие 2 году обучения (проверка физических и специальных данных). Анкетирование.

Раздел 2.

Музыкально-двигательное обучение

Теория: Беседа о связи музыкального произведения с хореографией. Обсуждение настроения музыкального произведения, его жанра, ритма, счета. Что такое вступление, развитие, кульминация, финал. Динамическое развитие музыкальной темы. Соответствие музыки и движений.

Практика: Задание: сочинить ритмический рисунок на заданную музыкальную тему.

Импровизация. Практика: На музыкальное поппури ученики импровизируют. А затем обсуждают работу каждого выступившего (кто лучше отобразил характер музыки, кто больше использовал выразительных средств).

Раздел 3.

Общая физическая и специальная подготовка

Разминка

Теория: Рассказ о необходимости самостоятельной разминки. К началу урока ученики должны быть подготовленными (самостоятельно разогреть необходимые для урока мышцы, связки и суставы). Это воспитывает ответственность, дисциплинирует.

Практика. Перед уроком необходимо разогревать все крупные суставы, растягивать бедра, выполнять упражнения на гибкость. Это могут быть

- строевые упражнения;
- круговая, беговая разминка (танцевальный шаг с вытянутыми носками, шаги на полупальцах, с высоко поднятыми коленями или пятками до попы, галоп, кик-броски, полька, подскоки прямо и в повороте, жете и др.);
- «Линейка».

Танцевальные элементы

Теория: Изучаются танцевальные элементы, требующие специальной подготовки, силы и выносливости. Объясняется методика исполнения. Подход к движению, правильное завершение движения (если это прыжок, то приземление).

Практика.

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц, на развитие выворотности, на укрепление мышц спины и живота,
- Обводки и растяжки на одну ногу;
- Стойка на руках, колесо.

Прыжки

Теория: Правила техники безопасности, подготовленное тело, методика исполнения, прелазьон и правильное приземление.

Практика: Методика изучения движений «стульчик», «разножка».

Раздел 4.

Танцевальные умения и навыки

Со второго года обучение отдельные движения объединяются в простые комбинации. Для исполнения всех движений танца необходимо правильная постановка спины, помогающая учащемуся приобретать устойчивость – АПЛОМБ. «Стержень апломба - позвоночник» - так говорит А.Я. Ваганова в своей книге «Основы классического танца». Со второго года обучения, когда мышцы ног и ягодичные мышцы окрепнут, вводится понятие и ощущение подтянутости спины в пояснице. Единый стержень, который должны образовать подтянутые бедра, опорная нога и поясница (при свободно опущенных плечах), даст возможность приобрести апломб, развиваться технике, а, следовательно, и артистизму исполнения.

Народный танец

Экзерсис у станка

- 1.Полуприседания и полные приседания
- 2.Упражнения носок, каблук (без приседания и с приседанием на опорной ноге).
- 3.Маленькие броски (с полуприседанием на опорной ноге).
- 4.Подготовка к «веревочке».
- 5.Малая форма каблучного.

6. Большие броски (без приседания и с полуприседанием на опорной ноге).

7. Растяжка.

Элементы танца на середине

1. Переменный шаг, с подскоком, припадание.

2. Танцевальные комбинации с элементами «веревочки», «молоточков», «переборы».

3. Хлопушки (удары по бедру, по голенищу сапога, перед собой и сзади).

4. Присядки («мяч», «гусиный шаг», «ползунок»).

5. Дроби (в «три ножки», «ключ»).

6. Рисунки танца («круг», «звездочка», «цепочка»).

Основы современного танца:

Современный танец - один из наиболее популярных в хореографическом искусстве. Для него характерно к внешней эффективности виртуозности, лаконизму и остроте исполнения.

Курс представляет собой методику современного танца для начинающих и более опытных детей. Материал дается по мере усложнения и взросления детей. В первый год обучения через игры вводятся танцевальные элементы, подскоки, галопы, ходьба на полупальцах и т.д. С самых первых уроков происходит освоение пространства: от «кучи» до равномерного распределения по залу. В плане композиционных построений дается множество рисунков и вариаций: колонны, круг, диагонали, паровозик, змейки.

Основные упражнения:

Голова

- Наклоны вперед – назад.

- Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)

- Повороты в правую и левую стороны.

- Свинговое раскачивание.

Плечевой пояс

- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).

- Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).

- Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад.

Грудная клетка

- Движения из стороны в сторону.

- Движения вперед назад

Бедра

- Слитное движение бедрами вперед – назад, из стороны в сторону.

- Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

Руки.

- Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

- Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.

- Круги в параллельных направлениях двух предплечий

- Круги кистью в параллельных направлениях.

Ноги

- Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.

- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад

- Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Учебная комбинация на основные приемы координации и изоляции охватывает базисные понятия Contraction и release, заложенные в технике Марты Грэхем. Contraction – сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Упражнения для гибкости тела

Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад, шпагат, растяжка вперед, «бабочка», растяжка в сторону, «бабочка», развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад.

Упражнения по диагонали: grandbattementjeté, прыжки, колесо.

Гимнастические упражнения: «лягушка», «мостик с колен», шнур, «столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик» отжимание, приподнимание на руках, поднимание ног в «угол» рывком, «лодочка», «козинка»

Упражнения для позвоночника.

Техника изоляции заимствована из джазового танца, а движение тела целиком, без изоляции отдельных центров – своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому на уроке главная задача – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Раздел 5.

Разучивание концертного репертуара

Практика: Построение фигур композиции, сохраняя интервалы. Создание танцевальной композиции, этюда с использованием танцевальных элементов в разнообразных сочетаниях.

Постановка танцев

Теория: Раскрытие темы и сюжета танца, композиции танца. Выбор лексики танца. Значимость репетиционного процесса. Рассказ о выразительности при исполнении танца.

Практика. Разучивание движений, композиций. Разведение танца. Отработка движений, рисунков. Работа над выразительностью, эмоциональностью. Создание художественного образа и характера танца. Рекомендуемый материал: танец «ночь волшебная», «цыганский», «три подружки». Отработка выученного номера. Доведение движений до совершенства, развитие танцевальности, чувства ансамбля, точности и слаженности движений.

Работа с солистами

Теория: Беседа о компонентах номера (музыке, движении, рисунке, костюме, выразительном и чистом исполнении).

- Просмотр танцевальных номеров других коллективов;
- Просмотр и анализ своих выступлений;

-Знакомство с музыкой номера, с характером танца, методическое объяснение движений, танцевальных партий.

Практика: Работа над сольными партиями, отработка партий, доведение до совершенства.

Раздел 6.

Концертная деятельность

Практика: Участие в концертах, конкурсах, фестивалях различных уровней.

Раздел 7.

Итоговое занятие

Итоговое занятие проводится в форме открытого урока – концерта, показа творческих работ.

Практика: Открытое занятие. Концертное исполнение выученного репертуара. Опрос воспитанников с целью диагностики результативности реализации программы. Итоговое занятие включает в себя: экзерсис у палочки, на середине, танцевальные комбинации, этюды, показ танцевальных номеров.

3 год обучения

Раздел 1.

Вводное занятие.

Занятие проводится в форме урока.

Теория. Знакомство с программой 3 года обучения. Цели и задачи на учебный год. План мероприятий. Расписание. Организация учебного процесса. Нормы гигиены и внешнего вида. Требования к форме одежды. Рассказ о правилах поведения в танцевальном зале. Беседа о технике безопасности, дисциплине и пунктуальности.

Раздел 2.

Музыкально-двигательное обучение.

Практика. Исполнение предыдущих упражнений на новый музыкальный материал. Усложняется характер музыкальных произведений, ритм, темп. Добавляются новые характеры (драматичное исполнение, торжественное, патриотичное). От обучающихся требуется больший эмоциональный окрас исполнения движений.

Раздел 3.

Разминка

Практика: Перед уроком, экзерсисом, репетицией, концертом проводится 10 минутная разминка. В нее включены шаги, прыжки, бег, работа подъемами, наклоны корпуса, повороты головы, упражнения на тазобедренный сустав, растяжка задней поверхности бедра, плечевого пояса. Танцевальные элементы

Теория: Объяснить методику исполнения. Изучить технику.

Практика: Проучивается подход, подготовительные упражнения к изучаемому элементу.

Программные движения:

- Pas balance,
- Pas balance с $\frac{1}{4}$ поворота;
- Preparation
- Прыжки.

Теория. Объясняется методика исполнения, характер прыжка, подход к прыжку.

Практика. Изучаются подготовительные упражнения (если они нужны), препарасьон, приземление. Оттачивается техника исполнения. Необходимо добиться легкости, высоты прыжка, баллона (зависания в воздухе), выразительности исполнения.

Изучаемые прыжки:

- Сценический «стульчик», «разножка».
- Щучка;

– Флажок;

Партерная гимнастика

Теория: Теория исполнения движений.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление мышечного аппарата, на развитие выворотности ног, стоп, тазобедренного сустава, на развитие подъема, на укрепление и растягивание мышц спины, брюшного пресса

Раздел 4.

Развитие танцевальных умений и навыков.

3 класс является классом, цементирующим те основы танцевальной азбуки, которые были получены в 1 и 2 классах. Методические требования в этом классе остаются те же, то есть выработка правильности и чистоты каждого движения. Идет дальнейшее развитие танцевальности, которое было заложено в предыдущих классах. Танцевальность развивается по пути сочетания движений, которые должны быть логичными. В этом классе идет дальнейшее развитие устойчивости исполнения, как на целой стопе, так и на полупальцах.. Надо правильно располагать центр тяжести на опорной ноге. Есть прием – проверять себя, приподнимая руку с палки, локоть не поднимать. В этом классе идет дальнейшая отработка четкости и чистоты исполнения. Начинается урок 3 класса с повторения урока 2 класса. С 3 класса темпы урока несколько сдвигаются вперед. Музыкальное сопровождение урока отличается разнообразием ритмического рисунка и общим ускорением темпа, оттеняется характер сочетательных движений.

Теория: Методика исполнения новых движений.

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немыслимы и упражнения классического экзерсиса. Темп и ритм первых двух лет обучения и последующих – разный. Пока движение проходит в стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, впоследствии он становится более разнообразным. В уроки первого и второго года обучения включены все программные движения, они раскладываются на доли. В последующие годы обучения распределения движений на доли встречается реже. Поставленная спина помогает при отдаче от пола в

прыжках и мягком, сдержанном приземлении после прыжка, при всех движениях на полупальцах и вращениях на полу и в воздухе. На первом году обучения не рекомендуется подтягивать спину в пояснице, так как нагрузка на позвоночник, при недостаточно окрепших мышцах ног, может привести к его прогибу – ЛОРДОЗУ. Свободная грудная клетка, подтянутые живот, желудок и ягодичные мышцы – вот все, что требуется в первом классе. Устойчивости тела, помогут руки. Единый стержень, который должны образовать подтянутые бедра, опорная нога и поясница (при свободно опущенных плечах), даст возможность приобрести апломб, развиваться технике.

Практика: Урок классического танца состоит из упражнений у палки и упражнений на середине зала; (с 3 года обучения). Экзерсис у палки.

1. Demi-plie и grand plie.
2. Battements tendus и. battements tendus jetes
3. Grands battements jetes.

Далее верчения (подготовка к tours chaines, tours chaines, подготовка к tours piques (en dedans).

Народный танец Усложняются танцевальные комбинации у станка и на середине.

1. Присядки с махами ног.
2. Маятник с подсечкой.
3. Бочонок по кругу.
4. Хлопушки с триолями.

Современный танец:

Основные, базовые движения современного танца для позвоночника это:

- Rolldown/up – постепенное скручивание позвоночника вниз/ вверх.
- Flatback – наклон торса на 90 °, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию.

- Deerpbodybend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже,

- Curve- Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и выполняется до точки, расположенной в “солнечном сплетении”. Поясница в этом движении участия не принимает.

- Twist торса - Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

Уровни.

Современный танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: Средний - стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.

Кросс.

Продвижение в пространстве.

Цель данного раздела развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Кросс обычно выполняется по диагоналям класса. На уроке комбинации на продвижение интегрируются с изменениями уровней, добавляются перекаты, уходы в пол (партер).

В комбинации на уроке используются различные движения: перекаты через спину, вращения, прыжки, Grand battementjeté, повороты, работа с весом (перенос в танцевальные комбинации).

Завершающим разделом урока является танцевальные и учебные комбинации. Лексический материал строится на основных, изученных движениях.

Раздел 5.

Разучивание концертного репертуара

Танцевальные этюды и комбинации

Теория: Соединение танцевальных элементов в комбинацию, этюд. Правила передвижения по площадке. Смена «рисунков», линий, фигур. Способы передвижения в парах, тройках, группах.

Практика: Построение фигур композиции, сохраняя интервалы. Создание танцевальной композиции, этюда с использованием танцевальных элементов в разнообразных сочетаниях.

Постановка танцев

Теория: Раскрытие темы и сюжета танца, композиции танца. Выбор лексики танца. Значимость репетиционного процесса. Рассказ о выразительности при исполнении танца.

Практика. Разучивание движений, композиций. Разведение танца. Отработка движений, рисунков. Работа над выразительностью, эмоциональностью. Создание художественного образа и характера танца. Рекомендуемый материал: Кадрильная плясовая, «Смоленский гусачок», «Хава Нагали»

Отработка выученного номера. Доведение движений до совершенства, развитие танцевальности, чувства ансамбля, точности и слаженности движений.

Работа с солистами

Теория. Беседа о компонентах номера (музыке, движении, рисунке, костюме, выразительном и чистом исполнении).

- Просмотр танцевальных номеров других коллективов;
- Просмотр и анализ своих выступлений;
- Знакомство с музыкой номера, с характером танца, методическое объяснение движений, танцевальных партий.

Практика: Работа над сольными партиями, отработка партий, доведение до совершенства. Меры предосторожности. Легкость исполнения, выразительность. Воспитание выносливости.

Раздел 6.

Концертная деятельность

Практика: Участие в концертах, конкурсах, фестивалях различных уровней.

Раздел 7.

Итоговое занятие

Практика: Концертное исполнение выученного репертуара. Опрос воспитанников с целью диагностики результативности реализации программы.

4 год обучения

Раздел 1.

Вводное занятие

Занятие проводится в форме урока

Теория. Знакомство с программой 4 года обучения. Цели и задачи на учебный год. План мероприятий. Расписание. Организация учебного процесса. Нормы гигиены и внешнего вида. Требования к форме одежды. Рассказ о правилах поведения в балетном зале. Беседа о технике безопасности, дисциплине и пунктуальности.

Раздел 2.

Музыкально-двигательное обучение

Теория: Беседа о связи музыкального произведения с хореографией. Обсуждение настроения музыкального произведения, его жанра, ритма, счета. Соответствие музыки и движений.

Практика. Исполнение предыдущих упражнений на новый музыкальный материал. Усложняется характер музыкальных произведений, ритм, темп. Добавляется новый окрас движений. От обучающихся требуется большие эмоциональности при исполнении движений.

Раздел 3.

Общая физическая и специальная подготовка

Разминка

Практика Перед уроком, экзерсисом, репетицией, концертом проводится 10 минутная разминка. В нее включены шаги, прыжки, бег, работа подъемами, наклоны корпуса, повороты головы, упражнения на

тазобедренный сустав, растяжка задней поверхности бедра, плечевого пояса.

Танцевальные элементы

Теория. Объяснить методику исполнения. Изучить технику.

Практика Проучивается подход, подготовительные упражнения к изучаемому элементу. Прыжки Теория Объясняется методика исполнения, характер прыжка, подход к прыжку. Практика Изучаются подготовительные упражнения (если они нужны), прелюдия, приземление. Оттачивается техника исполнения.

Партнерная гимнастика

Теория. Теория исполнения движений.

Практика. Упражнения на напряжение и расслабление мышечного аппарата, на развитие выворотности ног, стоп, тазобедренного сустава, на развитие подъема, на укрепление и растягивание мышц спины, брюшного пресса.

Раздел 4.

Развитие танцевальных умений и навыков Данный период в обучении танцу очень важен, так как здесь закладываются основы навыков, необходимых для развития техники. Программа предусматривает изучение более сложных движений в разделе. Усложняются прыжки, появляются большие прыжки. Комбинации урока отличаются от предыдущего класса более сложным сочетанием движений, разнообразием ракурсов и темпов. Все это способствует развитию выносливости и координации. В разделе народно-сценический танец изучаются элементы танцев: греческого, еврейского, испанского танцев. На середине отрабатывается техника исполнения движений в быстром темпе.

Современный танец:

Особое внимание заслуживает танец афро - джаз – переплетение африканской культуры с западной. Энергичные движения, которые требуют от танцора хорошей физической готовности, наиболее подходят для того, чтобы передать ритм жизни современного человека.

Из самого названия Афро - Джаз логично представляется глубокая джазовая основа танца, но с элементами африканских народных движений .

Для них характерны – тяжелый корпус , множество изоляций, глубокие плие, интересные жесты рук, что исторически связано с «приземленностью» (восхвалением земли и мольбы Богов о плодородии, огне и дожде).

Эмоциональность и экспрессивность наравне с широкими движениями уходят корнями во взаимоотношения между полами, когда танец был главным способом привлечь к себе внимание и показать себя.

Специфическое настроение также задает музыка, в которой ярко выражен звук барабана. Сегодня танец афро - джаз очень отличается от своих первых постановок. Движения в танце имеют тот же характер, но теперь в них можно заметить элементы других танцев. Много рваных и резких движений. Все изменения объясняются лишь тем, что в танце есть место для импровизации. А там где есть импровизация, есть рост и развитие.

План урока:

- Разогрев, разминка, изучение ритмических рисунков в стиле Афро-джаз
- Умение ориентироваться в пространстве
- Упражнения на развития чувства ритма, координации, слуха
- Ритмичные хлопки в Афро-стиле
- Снятие эмоциональной нагрузки через детскую импровизацию

Танцевальные комбинации и постановки в Афро-стиле. Для 3-4 года обучения «Веселое племя» Жаркая Африка» «Танец Дикарей»

Импровизация:

- свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений,
- стремление передать в танце настроение, характер;
- создание образа.

Раздел 5.

Танцевальные этюды и комбинации

Практика Построение фигур композиции, сохраняя интервалы. Создание танцевальной композиции, этюда с использованием танцевальных элементов в разнообразных сочетаниях.

Постановка танцев

Практика. Разучивание движений, композиций. Разведение танца. Отработка движений, рисунков. Работа над выразительностью, эмоциональностью. Создание художественного образа и характера танца. Отработка выученного номера. Доведение движений до совершенства, развитие танцевальности, чувства ансамбля, точности и слаженности движений.

Работа с солистами

Практика . Работа над сольными партиями, отработка партий, доведение до совершенства. Работа в дуэте. Меры предосторожности. Подходы к поддержкам, правильное исполнение, грамотный сход. Легкость исполнения, выразительность. Воспитание выносливости.

Раздел 6

Творческая деятельность Познавательная деятельность Беседа об истории танца. Беседа о танцевальных коллективах, о ведущих ансамблях и балетных труппах. Просмотр видеоматериала балетных спектаклей. Беседы об известных деятелях хореографии.

Практика. Участие в концертных выступлениях, фестивалях и конкурсах.

Раздел 7.

Итоговое занятие

Практика. Концертное исполнение выученного репертуара. Опрос воспитанников с целью диагностики результативности реализации программы. Итоговое занятие включает в себя: экзерсис у палочки, на середине, танцевальные комбинации, этюды, показ танцевальных номеров.

5 год обучения

Раздел 1.

Вводное занятие

Занятие проводится в форме урока.

Теория Знакомство с программой 5 года обучения. Цели и задачи на учебный год. План мероприятий. Расписание. Организация учебного процесса. Нормы гигиены и внешнего вида. Требования к форме одежды. Рассказ о правилах поведения в балетном зале. Беседа о технике безопасности, дисциплине и пунктуальности.

Раздел 2.

Музыкально-двигательное обучение

Теория: Обсуждение настроения музыкального произведения, его жанра, ритма, счета. Соответствие музыки и движений.

Практика. Исполнение предыдущих упражнений на новый музыкальный материал. Усложняется характер музыкальных произведений, ритм, темп. Увеличивается музыкальный окрас произведений. От обучающихся требуется больше эмоций при исполнении движений.

Раздел 3.

Общая физическая и специальная подготовка.

Разминка

Практика. Перед уроком, экзерсисом, репетицией, концертом проводится 10 минутная разминка. В нее включены шаги, прыжки, бег, работа подъемами, наклоны корпуса, повороты головы, упражнения на тазобедренный сустав, растяжка задней поверхности бедра, плечевого пояса.

Подкачка Ученикам необходимо самим следить за своей физической формой, так как наступил период полового формирования, и проявляются генетической особенности фигуры. Чтобы мышцы были всегда в тонусе, необходима физическая подготовка (обязательно качается пресс, ноги, бедра, дается аэробная нагрузка).

Раздел 4.

Развитие танцевальных умений и навыков

Танцевальные элементы

Теория. Объяснить методику исполнения. Изучить технику.

Практика. Проучивается подход, подготовительные упражнения к изучаемому элементу.

Программные движения:

Экзерсис народного танца

- 1.Полуприседания и полное приседание (плавные, резкие)
- 2.Скольжение стопой по полу (на носок, с переводом стопы на ребро каблука)
- 3.Маленькие броски (с ударом стопой, с двумя ударами стопой)
- 4.»Веревочка» с поворотом колена из открытого положения в закрытое и наоборот.
- 5.Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой.
- 6.Выстукивания (одинарные, двойные, тройные).
- 7.Большие броски с опусканием на колено.
- 8.Большие броски с прыжком.

Этюды на середине зала. Повышается темп исполнения танцевальных движений.

Прыжки

Теория. Объясняется методика исполнения, характер прыжка, подход к прыжку.

Практика. Изучаются подготовительные упражнения (если они нужны), препарасьон, приземление. Оттачивается техника исполнения. Необходимо добиться легкости, высоты прыжка, баллона (зависания в воздухе), выразительности исполнения.

Изучаемые прыжки:

- Прыжки с обеих ног (муж.)
- С ударом по подошве сапога.
- С ударом ладонями по голенищу.

– С согнутыми вперед ногами («стульчик»)

В процессе обучения все элементы соединяются в несложные комбинации.

Теория. Методика исполнения движений.

Практика. Упражнения на напряжение и расслабление мышечного аппарата, на развитие выворотности ног, стоп, тазобедренного сустава, на развитие подъема, на укрепление и растягивание мышц спины, брюшного пресса.

Современный танец:

Классический джаз

Классический джаз – заимствовал у классического танца дисциплину движений, позиции рук ног. Основоположник классического джаза, Мээтт Мэтокс. Если говорить о классическом джаз - танце, то основных «китов» здесь три – импровизация, полиритмия и полицентрия. Если с первым все понятно, то остальные означают движения различных частей тела в разных ритмах. Движения может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия, безусловно, требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела. Тело используется здесь как метроном: оно отбивает ритм, задаваемый музыкальным инструментом.

План урока:

1. Разогрев.
2. Координация. Изоляция.
3. Упражнения для растяжки и гибкости тела

Упражнения для позвоночника.

4. Уровни.
5. Кросс. Передвижение в пространстве.
6. Танцевальная комбинация.

Разогрев - необходимо привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы.

- Упражнения у станка: перегибы, наклоны торса, растяжки, приседания по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

- на середине зала, спирали и изгибы торса, наклоны, напряжения и расслабления, упражнения, заимствованные из урока классического танца.

Изоляция - ей подвергаются все центры:

Голова.

Виды движений:

- Наклон вперед и назад
- наклон в право и влево
- Sudarj: вперед – назад, из стороны в сторону. Комбинации - крест, квадрат, круг.

Плечи.

Виды движений.

- подъем одного плеча и двух плеч вверх,
- движение плеч вперед назад
- скручивание плеч
- шейк. Комбинации: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка»

Грудная клетка.

Виды движений.

- из стороны в сторону
- вперед – назад
- подъем опускание. Комбинации: крест, квадрат, полукруги, круги.

Тазобедренная Часть.

Виды Движений:

- вперед- назад
- из стороны в сторону
- подъем одного бедра вверх
- шейк.

Комбинации: крест, квадрат, полукруги, круги, диагональный крест.

Руки

Руки имеют максимальную возможность движения:

- вытянутые вперед, вверх, сзади

- каждая часть руки двигается изолированно или в сочетании одна с другой
- промежуточные позиции и положения рук (основаны на классическом танце)

Ноги.

Передвигают тело в пространстве

- позиции параллельные (1,2,,4,5)
- классические (1,2,3,4,5)
- завернутые (1,2)

Упражнения для гибкости тела

Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад, шпагат, растяжка вперед, «бабочка», растяжка в сторону, «бабочка», развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад.

Упражнения по диагонали: grandbattementjeté, прыжки, колесо.

Гимнастические упражнения: «лягушка», «мостик с колен», шнур, «столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик» отжимание, приподнимание на руках, поднимание ног в «угол» рывком, «лодочка», «корзинка»

Упражнения для позвоночника.

Этот раздел развивает у учащихся подвижность всех отделов позвоночника.

Виды движений:

- Rolldown/up – постепенное скручивание позвоночника вниз/ вверх.
- Flatback – наклон торса на 90 °, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию.
- Deerpbodybend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже,
- Curve - Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и выполняется до точки, расположенной в “солнечном сплетении”. Поясница в этом движении участия не принимает.
- Twist торса - Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

Уровни

Стоя: верхний уровень (на полупальцах), средний уровень (на всей стопе), нижний уровень (на согнутых коленях), «на четвереньках», стоя на коленях, сидя, лежа.

Кроссы. Передвижения в пространстве.

Этот раздел урока развивает танцевальность и техничность, использование всего пространства класса, шаги с координацией, вращения по кругу и смены уровней.

Комбинации и импровизации.

Учебные комбинации, основанные на порядке классического танца в современной обработке.

- demie grand plié по 1-й, 2-й, 4-й, и 5-й позициям;
- battement tendu
- battement tendu jeté
- rond de jamb par terre;
- adagio;
- grand battement jeté

Комбинации в партере, связанные с contraction и release, спиралями и твистами торса, а также перекатами и кувирками.

Импровизация:

- свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений,
- стремление передать в танце настроение, характер;
- создание образа.

Раздел 5.

Разучивание концертного репертуара

Танцевальные этюды и комбинации

Теория. Соединение танцевальных элементов в комбинацию, этюд. Правила передвижения по площадке. Смена «рисунков», линий, фигур. Способы передвижения в парах, тройках, группах.

Практика. Построение фигур композиции, сохраняя интервалы. Создание танцевальной композиции, этюда с использованием танцевальных элементов в разнообразных сочетаниях.

Постановка танцев

Теория. Раскрытие темы и сюжета танца, композиции танца. Выбор лексики танца. Значимость репетиционного процесса. Рассказ о выразительности при исполнении танца.

Практика. Разучивание движений, композиций. Разведение танца. Отработка движений, рисунков. Работа над выразительностью, эмоциональностью. Создание художественного образа и характера танца. Отработка выученного номера. Доведение движений до совершенства, развитие танцевальности, чувства ансамбля, точности и слаженности движений.

Работа с солистами

Теория. Беседа о компонентах номера (музыке, движении, рисунке, костюме, выразительном и чистом исполнении).

Практика. Работа над сольными партиями, отработка партий, доведение до совершенства.

Раздел 6

Творческая (познавательная) деятельность.

Практика. Участие в концертных выступлениях, фестивалях и конкурсах.

Раздел 7.

Итоговое занятие

Практика. Концертное исполнение выученного репертуара. Опрос воспитанников с целью диагностики результативности реализации программы. Итоговое занятие включает в себя: экзерсис у палочки, на середине, танцевальные комбинации, этюды, показ танцевальных номеров.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По окончании обучения дети должны демонстрировать сформированные умения и практические навыки исполнения хореографических движений. В результате деятельности кружка дети должны:

Знать:

- методику исполнения движений народного танца;
- основы классического и детского танца;
- основные правила актерского мастерства.

Уметь:

- танцевать в коллективе, соблюдая равнение, ритм, темп и музыкальные фразы;
- критически оценивать свое исполнение, видеть ошибки и неточности;
- использовать свои физические возможности в исполнении сложных движений;
- использовать полученные знания.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- выполнение объемов репетиционных нагрузок предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- результаты выступлений.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1.1 Материально-техническое обеспечение Реализация программы предполагает наличие танцевального зала:

Оборудование танцевального зала:

- сценическое покрытие,
- зеркала,
- хореографические станки,
- костюмы для концертных номеров.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- видеокамера (телефон).

2.1.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

- 1 Базарова Н.П.
- 2 Ваганова А.Я. Основы классического танца.- 2003.
- 3 Васильева Т. Балетная осанка.- 1993.
- 5 Зацепина К. Климов А. Рихтер К. Народно-сценический танец. (учебнометодическое пособие), 1976 г.
- 6 Классический танец: Краткое методическое пособие. Первый год обучения./ Сост. Л.Ярмолевич./- 1959.
- 7 Климов А. Основы русского народного танца. (учебное пособие для студентов УК) 1981г.

9. Тарасов Н.И. Классический танец: Школа мужского исполнительства.- 2005.

Электронные издания:

1 Русский национальный балет «Кострома». Спектакль «Русское национальное чудо».

2 Мастер-классы «Мужские трюки в русском танце» Урок 1-4 М.Агеев 2011г. – 2 электро.опт. диска DVD.

3. 20 original Greek dances (20 народных танцев Греции). Supersound 2014 - 1 электро.опт. диск DVD.

2.1.3 Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы, принципы и методы организации учебновоспитательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
Вводное занятие	Групповое, теоретическое, практическое	Беседа, рассказ, введение в мир искусства	Подборка иллюстраций, фотоматериалы, видеоматер.	Анкетирование	Компьютер.
Музыкально-двигательное обучение	Групповое, теоретическое и практическое	Рассказ об особенностях ритмического рисунка	Музыкальный материал (аудио)	Итоговое занятие	Аудиоцентр.
Общая физическая и специальная подготовка	Групповое, практическое	Проведение игр и танцевальной гимнастики	Подборка упражнений, видео, аудио, музыкальный и наглядный	Контрольный урок, игра	Танц.класс, станок, зеркала, аудиоцентр, DVD записи

			материал		
Танцевальные навыки	Групповое, теоретически практическое	Наглядные и аудиовизуальные занятия, использование слова. Описывается и разучивается техника и терминология основ хореографического искусства.	Музыкальный материал, подборка фото, литературы, видеоматериалы	Итоговое занятие	Танц.класс, станок, зеркала, музыкальный центр, компьютер
Разучивание концертного репертуара	Групповое, индивидуальное, практическое	Рассказ о темах и сюжетах. Показ и разучивание движений и рисунков	Музыкальный материал	концерт, конкурс, фестиваль	Танцев. класс, станок, зеркала, сцена, музыкальный центр, видеокамера
Творческая деятельность . Учебнопознавательная	Групповое, теоретическое и практическое	Знакомство с творчеством других профессиональных коллективов. Участие в праздниках, в творческой жизни ЦДТ	видеоматериал	Беседа, концерты	Класс, компьютер, музыкальный центр, видеокамера
Итоговое занятие	Практическое, обобщающее Групповое	Открытые занятия, участие в концертах	Аудио, музыкальный материал	Тестирование по пройденным темам	Танц.класс,, станок, зеркало, музыкальный центр, сцена

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогом, имеющими высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы. Пройдены курсы повышения квалификации по теме «Педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности» в объеме 72 часа. Пройден марафон «Позвоночник танцора» в объеме 6 часов. Участие в вебинаре на тему «Как подготовить номер для Гран-При».

2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Итогом реализации образовательной программы являются результаты участия в фестивалях, конкурсах, концертах (звания Лауреат и Гран-При).

Способы контроля и критерии оценки:

Педагогическое наблюдение, устный опрос, анкетирование детей и собеседование. Групповой и индивидуальный показ упражнений и этюдов. Просмотр итогового занятия, открытого урока, концертов. Участие в конкурсах, фестивалях, праздниках. Итог каждого года и всей работы в кружке в целом – это выступления на концертах, творческом вечере, а также работа на занятии. Контроль занятий и оценивание проходят дважды в год по критериям низкий, средний, высокий уровень (Таблица ниже).

2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 1 - Оценка результативности обучения по программе

Этап обучения	Низкий	Средний	Высокий
I год обучения I п/г	Повторение за педагогом несложных движений, музыкальных ритмов	Правильное повторение за педагогом движений и ритмических рисунков. Наличие базовых знаний	Наличие базовых знаний. Хорошие природные специальные данные: выворотность, эластичность суставов и связок, прыгучесть
I год обучения II п/г	Терминология движений. Исполнение	Знание терминологии и методики	Выразительное исполнение пройденного

	всех пройденных движений	исполнения пройденных движений. Правильное их исполнение	материала. Четкость, координированность. Умение исполнять движения по выворотным позициям
II год обучения I п/г	Знание проученных движений и прыжков	Методически грамотное исполнение движений, прыжков, простых упражнений.	Чувство ритма, характера исполняемых движений. Умение держать точку на вращениях. Легкий прыжок
II год обучения II п/г	Исполнение экзерсиса, прыжков, танцевальных элементов, не сохраняя выворотные позиции. Не точное исполнение этюдов, номеров	Методически грамотное исполнение экзерсиса, прыжков, танцевальных элементов, вращений. Правильное исполнение этюдов, номеров	Четкое и выразительное исполнение всех движений, сочетание их в сложные комбинации. Правильное и эмоциональное исполнение этюдов, номеров
III год обучения I п/г	Знание методики движений, исполнение проученных несложных комбинаций	Сочетание элементов в сложные комбинации. Исполнение простых и сложных движений	Правильная техника исполнения движений. Исполнение несложных трюков.
III год обучения II п/г	Знание методики исполнения элементов в танцах.	Правильное исполнение движений в танцах.	Чувство позы, чувство партнера, ансамбля. Хорошая координация движений, скоростные качества
IV год обучения I п/г	Знание видов прыжков и вращений. Мало техники	Умение отличать и правильно исполнять прыжки,	Легко и непринужденно исполнять прыжки и вращения.

	для исполнения движений.	танцевальные этюды	Правильное исполнение этюдов.
IV год обучения II п/г	Исполнение маленьких, средних и больших прыжков. Несложные комбинации хлопшек и присядок. Знание номеров	Хорошая техника исполнения хлопшек и присядок Знание методики исполнения движений и танцев	Отточенное исполнение. Исполнение трюков, сольных партий. Выразительный танец. Передача характера движений.
V год обучения I п/г	Способность к отработке проученных элементов под контролем педагога	Умение самостоятельно отрабатывать проученные элементы	Умение видеть, чувствовать, исправлять свои и чужие ошибки Оказывать помощь .
V год обучения II п/г	Знание всех проученных движений, исполнение их в простых комбинациях в простом ритме	Умение менять ритмический рисунок, координированное и эмоциональное исполнение пройденного материала. Знание всего репертуара коллектива	Отличное исполнение движений, этюдов, комбинаций, танцев. Исполнение сложных сольных партий. Хорошая техника. Передача характера танцев.

Методы отслеживания результатов:

- Наблюдения за обучающимися в процессе обучения, во время мероприятий, беседы с родителями об изменении в поведении.
- Участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.
- Участие в мероприятиях различного уровня: активность, творческий подход.
- Выполнение контрольных нормативов (тестирование) – является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.

Оценка эффективности полученных знаний, умений и навыков осуществляется 2 раза в год.

Контрольные испытания.

Методом оценки эффективности является наблюдение, участие в концертах и результаты конкурсных выступлений. Внутренняя мотивация интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственноэтическая ориентация.

Критерии оценки по 5 балльной системе:

- 5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены;
- 4 балла – это все показатели в норме, но есть два-три недочета;
- 3 балла – не справляется по одному пункту и есть недочеты;
- 2 балла если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с половиной показателей;
- 1 балл – не справляется с данной программой

Время контроля

	январь	май
1.ОФП (общая физическая подготовка)		
2.Пластика тела (гибкость)		
3.Чувства ритма		
4.Творческие способности		
5.Музыкальность		
6.Артистизм		

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Базарова Н.П., Мэй В.П. Азбука классического танца. - 2006
- 2 Ваганова А.Я. Основы классического танца.- 2003.
- 3 Васильева Т. Балетная осанка.- 1993.
- 4 Громов Ю.И., Звездочкин В.А., Каплан С.С. Мужской танец в петербургской балетной школе. Педагогическое наследие В.И.Пономарева.
- 5 Зацепина К. Климов А. Рихтер К. Народно-сценический танец. (учебнометодическое пособие), 1976 г.
- 6 Классический танец: Краткое методическое пособие. Первый год обучения./ Сост. Л.Ярмолевич./- 1959.
- 7 Климов А. Основы русского народного танца. (учебное пособие для студентов УК) 1981г.
- 8 Никифорова А.В. Советы педагога классического танца.-2005.
- 9 Новицкая Г.П. Урок танца. - 2004.
- 10 Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика.-2006.
- 11 Попова Е.В. Основы обучения дыханию в хореографии. - 1968.
- 12 Тарасов Н.И. Классический танец: Школа мужского исполнительства.- 2005.
- 13 Фадеева С.Л., Неугасова Т.Н. Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев.- 2000.