

Рассмотрено
На заседании МО

Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ «Дом детства»

Л.П. Янченко

Приказ № 191/1

от «01» сентября 2021 г.



Рабочая программа по хореографии
«Танцуем вместе!»
для учащихся 1-5 классов
срок реализации 3 года

Государственного бюджетного образовательного учреждения
«Школа-интернат для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей «Дом детства»

Автор-составитель:
Василькова Ирина Олеговна,
музыкальный руководитель

на 2021-2024 учебный год.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- **Направленность** программы дополнительного образования объединения «Фиеста» - относится к **художественной направленности**.

- **Актуальность** программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы неосознанно, по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Однако только от педагога, от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет. Программа направлена на формирование и развитие у обучающихся таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п.

Данная программа позволяет обучающимся детям ознакомиться со всеми основными направлениями хореографии, а также дает возможность импровизации и творческой самореализации.

- **Отличительные особенности программы:**

- выявление индивидуальных возможностей обучающихся;
- создание ситуации успеха на занятии;
- увеличение границ самостоятельного творчества;
- укрепление физического развития ребенка;
- воспитания и развития личности ребенка.

- **Адресат** программы - ребенок 6-11 лет, желающий заниматься танцами, проявляющий интерес к разным направлениям хореографии, не имеющий ограничений по здоровью.

- **Объем** программы - часов.

- **Форма** обучения – групповые, теория и практика, репетиционная и концертная деятельность.

- **Сроки освоения программы** - 3 года

- **Режим занятий.** Занятия проводятся в группах 3 раза в неделю 1 часу. Кроме занятий, проводимых по учебному плану, практикуется: участие детей в различных конкурсах, фестивалях, участие в концертах на территории Дома детства.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель - духовное и физическое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребёнка в целом и его определённых способностей, оказание помощи в адаптации в современных условиях жизни.

Задачи.

1. Образовательные:

- формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков правильного и выразительного движения в области народно-сценической хореографии;
- обучение детей навыкам актёрского мастерства;
- организация постановочной и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях, концертах)
- расширение знаний (знакомство детей с историей танца).

2. Развивающие:

- обучение детей приёмам самостоятельной и коллективной работы самоконтроля и взаимоконтроля;
- развитие творческого мышления, памяти, воображения (умение выразить чувства, импровизировать и быть социально компетентным);
- развитие мотивации в поиске новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности, самостоятельное добывание знаний).

3. Воспитательные:

- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- создание условий для обучения;
- адаптация к современной жизни на основе с помощью общей культуры знаний, навыков;
- формирование таких качеств, как воля и упорство.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план.

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час	Количество часов учебных занятий		
			Теория	Практика	Контроль
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Основы классического танца	18	2	14	2
3.	Элементы музыкальной грамоты	10	2	6	2
4.	Разминка, партерный экзерсис и движения на координацию	10	2	6	2
5.	Танцевальные элементы. Основные построения и перестроения.	40	4	34	2
6.	Ориентация в пространстве	10	2	8	-
7.	Пластика и гимнастика	16	2	12	2
8.	Художественно-постановочная работа	36	-	32	4
9.	Годовая аттестация	2			2
	ИТОГО:	144	16	112	16

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1.	Вводное занятие	1	1	-	-	
2.	Повторение и закрепление пройденного материала за 1 год обучения	8	-	6	2	Практическое задание
3.	Классический экзерсис (на середине зала)	8	2	6	-	-
4.	Танцевальные элементы	10	2	8	-	-
5.	Художественно-постановочная работа	72	2	70	2	Практическое задание
6.	Партерная гимнастика и акробатика	15	-	13	2	Практическое задание
7.	Основы актёрского мастерства	6	2	4	-	-
8.	Концертно-исполнительская деятельность.	8	-	8	-	-
9.	Воспитательная работа	15	-	-	-	-
10.	Годовая аттестация	1	-	-	2	Концерт
	ИТОГО:	144	10	124	10	

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				Формы ат- тестации/ контроля
		Все- го, час	Теория	Прак- тика	Кон- троль	
1.	Вводное занятие	1	1	-	-	-
2.	Повторение и закрепление прой- денного материала за 2 год обу- чения	6	1	4	1	Практиче- ское зада- ние
3.	Классический экзерсис (на сере- дине зала)	14	2	12	-	-
4.	Партерная гимнастика, акроба- тика и силовая тренировка	15	2	12	1	Практиче- ское зада- ние
5.	Актёрское мастерство	6	1	5	-	-
6.	Художественно- постановочная работа	76	3	72	1	Практиче- ское зада- ние
7.	Концертно-исполнительская дея- тельность	10	-	10	-	-
8.	Воспитательная работа	14	-	14	-	-
9.	Итоговая аттестация	2	-	-	2	Концерт
	ИТОГО:	144	8	131	5	

Содержание учебно-тематического плана.

1 год обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – знакомство с программой обучения. Инструктажи по технике безопасности. Пожарная безопасность.

Практика – знакомство с программой обучения.

Тема №2. Основы классического танца.

Теория – знакомство с основами классического танца. Правильное понимание и произношение основных классических танцевальных терминов.

Практика:

- Постановка корпуса.

Плечи должны быть свободно раскрыты, лопатки слегка сближены и оттянуты вниз, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног напряжены, шея, плечи и руки свободны от напряжения. Голову следует держать прямо.

- Постановка головы.

- Работа над лицом.

Открытость взгляда и приветливая улыбка. Для этого можно использовать упражнения для мышц лица. Например: вытягиваем губы трубочкой, оттягиваем краешки губ в стороны, играем в «сердилки», зажигаемся как «лампочки» улыбкой.

- Постановка ног.

1 позиция - ступни ног соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

2 позиция - сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

3 позиция - в том же выворотном положении ног ступни плотно прилегая закрывают друг друга наполовину.

5 позиция - ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

4 позиция - стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.

- Постановка рук.

«Шарик» (позиция рук классического танца) исходное положение - округлые руки, опущены впереди корпуса (позиция подготовительная), поднимаем округлые руки до уровня талии (1 позиция), затем держим округлые руки над головой (3 позиция - руки не заводите назад, а держите их чуть впереди), а потом разводим руки в стороны и удерживаем на уровне плеч (2 -позиция).

«Окошечко» положение рук в народном танце. Исходное положение - руки согнуты в локтях (они направлены в стороны чуть вперед, кисти на поясе, ладонь прижимается к корпусу, держим себя линией большого и указательного пальцев).

«Раз» - округлить руки перед собой (1 позиция)- «окошечко закрыто».

«Два - и» - положение рук сохраняем.

«Три - и» - руки от локтя раскрываем в стороны (2 позиция) - «Окошечко открылось»

«Четыре - и» - положение корпуса, рук, головы сохраняется.

- **Поклон.**

Мальчики. Руки опущены, спина прямая. На счет «раз» шаг вправо правой ногой, левую ногу приподнять на концы пальцев. На счет «два» подтянуть левую ногу к правой, на «три» наклонить голову, на «четыре» голову поднять. Сделать такой же поклон влево.

Девочки. Руки - положение на поясе, спина прямая. На счет «раз» шаг вправо правой ногой, левую ногу приподнять на концы пальцев. На «два» подтянуть левую ногу к правой в первую полувыворотную позицию. На «три» маленькое приседание, колени вывернуты в сторону, одновременно с поклоном головы. На «четыре» вытянуть колени, голову поднять. Сделать такой же поклон влево. Demiplies (деми плие) - маленькое приседание исполняют не поднимая пятки от пола 1, 2, 3, 4, 5 позициях.

Battement tendu (батман тандю) — скользящим движением отводим вытянутую ногу в сторону, вперед, назад из разных позиций не отрывая от пола.

Releve (релевэ) - приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы

Retene (ретирэ) - балансировка на одной ноге с сохранением равновесия.

Saute (сотэ) - прыжок на месте по позициям, а также с поворотом на 45, 90 градусов.

Тема №3. Элементы музыкальной грамоты.

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки. Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в различных темпах. Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

- Упражнения для развития чувства ритма.

- Упражнения под чтение стихов.

- Упражнения с мячом.

Тема №4. Разминка, партерный экзерсис и движения на координацию.

Теория – знание о физической культуре.

Практика – выполнение упражнений на растяжку и координацию. Дозировка упражнений. Правильность исполнения. Освоение общеразвивающих упражнений.

- *Разминка* — комплекс упражнений не требующий большого напряжения, он служит для того, чтобы придать мышцам эластичность и подготовить их к интенсивной работе. Во время разминки нужно дышать, используя и нижнюю и верхнюю части легких. По окончании занятий очень важно правильно рассла-

бить мышцы, постепенно возвращаясь к нормальному ритму дыхания. Партерный экзерсис - упражнения на полу.

- *Общеразвивающие движения на развитие координации.*

Ходьба - (бодрый шаг, спокойный, высокий, тихая, осторожная, настороженная ходьба).

Бег - (легкий, неторопливый танцевальный, стремительный, широкий, высокий).

Прыжки - (подпрыгивание на двух ногах, поскоки с ноги на ногу, легкие и сильные подскоки, галоп вперед «лошадками»).

Тема №5. Танцевальные элементы. Основные построения и перестроения.

Теория - знакомство с элементами танца и основными движениями.

Практика – подготовка сценических движений.

Притопы - удар ноги об пол почти беззвучно, колено оперной ног слегка сгибается. *Переменные притопы* - выполняются то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной.

Боковой галоп - движение идет правым плечом вперед, корпус не поворачивается, правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо, при движении влево - наоборот.

Шаг польки - на «раз» и «два» три шага бегом на носках правой, левой, правой ногой; на «и» подскок на правой ноге, левая слегка выносится вперед с согнутым коленом, затем три шажка левой, правой, левой и подскок на левой ноге.

Присядка - движение танца мальчиков, основой которой является приседание. Приставной шаг - шаг приставить в сторону или вперед.

Переменный шаг - тоже самое, что и приставной, только попеременно то с правой, то с левой ноги.

Повороты - кружимся вокруг себя на полу пальцах, голова повернута в сторону вращения, ноги переступают равномерно.

Хлопки - тройные, с паузой, по 1/8 такта, удары могут быть ладонь в ладонь, по коленям, по плечам.

Колонна - ряд детей, стоящих в затылок один к другому на расстоянии поднятых вперед рук. Дети должны учиться соблюдать эти расстояния на глаз во время движения колонны.

Колонна парами — дети встав в пары строятся в затылок друг к другу.

Шеренга - ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом все в одну сторону.

Цепочка - колонна детей, взявшихся за руки; образуется она либо из колонны, либо из шеренги. В последнем случае дети, взявшись за руки поворачиваются за ведущим.

Круг - стоя в кругу дети повернуты лицом к центру. Стоя по кругу - боком к центру, лицом по линии круга .

Два концентрических круга - строится обычно из пар, стоящих по кругу: дети поворачиваются лицом друг к другу и делают один два шага друг от друга (одни к центру, другие от центра); в танце мальчики встают во внутреннем, девочки во внешнем круге.

Змейки- дети строятся в колонну, взявшись за руки, потом усложнение, не держась за руки. Ведущий идет поперек зала, дойдя до стены, поворачивает обратно и идет противходом снова поперек зала к противоположной стене и т.д.

Тема № 6. Ориентация в пространстве.

Теория – знание о геометрических фигурах.

Практика Круг, линия, врассыпную, диагональ, квадрат - эти рисунки и положения в зале можно использовать для проучивания упражнений, танцевальных элементов, а также для объединения их в небольшие комбинации или танцевальные фрагменты и т.д.

Тема № 7. Пластика и гимнастика.

Теория – знание о физической культуре.

Практика – выполнение упражнений на растяжку и пластичность. Дозировка упражнений. Правильность исполнения. Освоение общеразвивающих упражнений.

Тема № 8. Художественно-постановочная работа

Теория- знакомство с постановкой танца и основными движениями.

Практика – подготовка концертного номера. Сценические движения, исполняемые на середине зала. Постановка танца. Техническое совершенствование танца.

В завершении учебного года, проходит годовая аттестация в форме отчетного концерта Центра творчества.

2 год обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – знакомство с программой обучения. Инструктажи по технике безопасности. Пожарная безопасность.

Практика – знакомство с программой обучения.

Тема №2. Повторение и закрепление пройденного материала за 1 год обучения.

- Основы классического танца;
- Элементы музыкальной грамоты;
- Разминка, партерный экзерсис, развитие координации;
- Общеразвивающие движения;
- Построения и перестроения.

Тема №3. Классический экзерсис (на середине зала).

Теория – все выученные упражнения на середине зала за первый год обучения переносятся на второй год обучения и добавляются новые:

Практика: *Battement jete* — (батман жетэ) — из первой позиции скользящим движением нога отводится в сторону. Свод стопы сильно выгнут и носок отрывается от пола на 45 градусов. Затем носок касается пола и нога скользящим

движением придвигается к пятке опорной ноги (выполняется вперед, в сторону, назад).

Saute - (*самэ*) — прыжок усложняется с поворотом на 180 градусов.

Battement frappe (*батман фпанне*) — правая нога на второй позиции, с вытянутыми пальцами. Правая нога бьет левую вперед (положение ноги - обхватное), а затем резко возвращается во вторую позицию, проскальзывая вытянутым носком по полу (выполняется вперед, в сторону, назад).

Battement fondu (*батман фондю*) — мягкое плавное движение.

Rond de jambe par terre (*ронд де жамб пар тер*) — вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.

Port de bra (*порт де бра*) — упражнения для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы.

Тема №4. Танцевальные элементы.

Теория - знакомство с постановкой танца и основными движениями.

Практика – повторяются и закрепляются все выученные элементы за первый год обучения и изучаются новые.

- *Русский каблучный шаг*: исходное положение — основная стойка; на счет «раз» шаг правой вперед с пятки перекатом на всю ступню, руки - направо; на счет «два» - шаг левой вперед с пятки перекатом на всю ступню и т.д.

- *Шаг с припаданием*: И.П. - стоя на правой, левую сторону к низу, руки на пояс;

1 - шаг левой в сторону с носка перекатом на всю стопу в полуприсед;

2 - встать на правый носок скрестить за левой, левую в сторону к низу;

3 - 4 - то же , что на счет 1-2.

- *Ковырялочка*: И.П. - руки на пояс;

1 - небольшой подскок на левой ноге, правую согнуть в сторону на носок, колена внутрь, голову направо.

2 - небольшой подскок на левой ноге, правую в сторону на пятку;

3 - 4 - то же с левой ноги.

- *Гармошка*: 1 - соедини носки обеих ног, а пятки разведи в стороны. И — соедини пятки, носки разведи в стороны; Движения можно делать вправо и влево.

- *Веровочка*: 1 и - подскочи на левой ноге, а правую подними перед левой и переведи назад за левую ногу; 2 и - подскочи на правой ноге, левую подними перед правой и переведи назад за правую ногу. Движение можно делать на месте или с продвижением назад.

- *Бегунец*: И.П. - руки в сторону, ладони вперед.

И - полуприсед на левой ноге, правая вперед к низу;

1 - прыжок на правую полусогнутую, левую назад; И - небольшой шаг левой вперед; 2 - небольшой шаг правой вперед, И - полуприсед на правой, левую вперед к низу; То же с другой ноги.

- *Голубец*: И.П. - руки на пояс

1 - толчком левой, прыжок вправо, подбить левой ногой правую, приземлиться на левую, правую в сторону книзу.

2 - то же что на счет 1.

- *Медленный вальс* — квадратик, вальсовая дорожка.

Тема №5. Художественно-постановочная работа

Теория- знакомство с постановкой танца и основными движениями.

Практика – подготовка концертного номера. Сценические движения, исполняемые на середине зала. Постановка танца. Техническое совершенствование танца.

Тема № 6. Партерная гимнастика и акробатика.

Теория – Правила техники безопасности на уроке при выполнении гимнастических упражнений.

Практика – игровая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости и пластичности. Освоение акробатических и полуакробатических движений. Современное танцевальное шоу- в этом направлении работает коллектив, насыщенно акробатическими элементами ,поэтому актуальны занятия акробатикой. Этот раздел тоже представлен специально подобранными упражнениями, которые усложняются и совершенствуются год от года.

Тема № 7. Основы актёрского мастерства

Теория. Занятия по этой теме предусматривают навыки актёрского мастерства.

Практика. Создание образов с помощью жестов, мимики. перевоплощаться в различных личностей и существ. Уметь показывать эмоции.

Тема № 8. Концертно-исполнительская деятельность.

Практика – подготовка танцевальной группы к выступлениям разного масштаба.

Постановка 2-х танцевальных композиций. После изучения разделов учебного плана, следует контрольный урок. В завершении учебного года, проходит годовая аттестация в форме отчетного концерта Центра творчества.

3 год обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – знакомство с программой обучения. Инструктажи по технике безопасности. Пожарная безопасность.

Практика – знакомство с программой обучения.

Тема №2. Повторение и закрепление пройденного материала за 2 год обучения.

- Основы классического танца;
- Элементы музыкальной грамоты;
- Разминка, партерный экзерсис, развитие координации;
- Общеразвивающие движения;
- Построения и перестроения.

Тема № 3. Классический экзерсис (на середине зала).

Теория – знакомство с новой терминологией классического танца. Правильное понимание и произношение основных терминов.

Практика: все выученные упражнения на середине зала за 2 год обучения переносятся на 3 год обучения и добавляются новые:

Saute - (*самэ*) - прыжок усложняется с поворотом на 360 градусов.

Petit jete - (*птижетэ*) - воздушный прыжок, встань на одну ногу, вторую заведи за нее и подъем стопы прижми к голени, носок лежит на голени опорной ноги. Сделай прыжок и опустишься на вторую ногу. Повтори прыжок второй ногой.

Grand- jete (*гран жетэ*) - разбегись, активно работая прямыми руками ускоряя шаг, с силой оттолкнись от пола одной ногой, стараясь перелететь как можно дальше приземлишься на другую согнутую ногу.

Arabesque (*арабеск*) - поза, при которой тело опирается на одну ногу, другая вытянутая и прямая поднимается назад на высоту не менее 90 градусов.

Pas de bourree (*па де бурэ*) — чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

Chagementdepiedsz - встать в пятую позицию, правая нога впереди,, маленькое приседание, затем оттолкнуться от пола, прыгнуть вверх, захватив вытянутые пальцы, выгнув подъем и вытянув колени. Опускаясь на пол подменить ноги, левая будет впереди.

Pas - eshappe (*па эшанэ*) — маленькое приседание в пятой позиции,, оттолкнуться пятками и сразу же с вытянутыми пальцами и коленями прыжком перейти на вторую позицию в маленькое приседание. Затем возвратиться обратно таким же прыжком с вытянутыми пальцами и коленями, закончить в пятой позиции.

Тема № 4 «Партерная гимнастика, акробатика и силовая тренировка»

Теория – Правила техники безопасности на уроке при исполнении гимнастических упражнений.

Практика – игровая гимнастика. Игровая круговая – силовая тренировка. Движение на пресс. Прыжки со скакалкой. Упражнения на развитие силы и выносливости.

В данной программе игровая – силовая тренировка. Вся группа разделена на 4 подгруппы и каждая из них занимает свой угол по квадрату в классе. 1, 2, 3, 4 каждой подгруппе дается определенное упражнение на пресс . С началом музыки все делают свои упражнения.

Музыка остановилась все переходят(перебегают) по часовой стрелки по кругу. Далее с началом музыки начинают делать упражнение предыдущей группы. За неточное исполнение упражнений с групп снимаются очки - побеждает та группа где меньше всех штрафных очков. В процессе игры перемещение происходит от 4 в начальных классах, до 12 раз в старших.

Тема № 5 «Актёрское мастерство»

Теория - Занятия по этой теме предусматривают навыки актёрского мастерства.

Практика - Создание образов с помощью жестов, мимики. Перевоплощаться в различных существ. Уметь эмоционально проживать танец.

Тема № 6 «Художественно- постановочная работа»

Теория- знакомство с постановкой танца и основными движениями.

Практика – подготовка концертного номера. Сценические движения, исполняемые на середине зала. Постановка танца. Техническое совершенствование танца.

Коллектив нацелен на работу в музыкально – хореографической композиции, идея которой выражена в четком драматургическом построении, со своей экспозицией, завязкой, кульминацией и финалом, усложнен гимнастическими упражнениями и трюками.

- Разучивание элементов народного танца

- знакомство с русским танцем, украинским. Показ иллюстраций, просмотр видео концертов с лучшими танцевальными коллективами России.

Теория- Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунок хоровода.

Практика – Отдельные элементы народного танца: русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3,4,5,6,7. Русский хороводный шаг (*русский переменный шаг* , *гармошка*, *ёлочка*, *шаги с припаданием*, *выведение ноги на каблук* из свободной 1-й позиции, затем приведение в исходную позицию).

Фигуры танца – хоровод круг, «Корзиночка» , «Восьмёрка», «Змейка», «Колонна», «Ворота», «Прочёс» или «Гребень» Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей ступней. Дробь (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. «Гармошка» одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно с продвижением в сторону. Припадание на месте, с продвижением в сторону, с поворотом $\frac{1}{4}$. «Ковырялочка» - без подскока, с подскоком. «Веревочка» (простая) – подряд, с переступанием. «Молоточки» удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении с подскоком на другой ноге, на месте с продвижением.

Современный танец.

Особенности постановки корпуса в современном танце: изоляция.

Разогрев – выполнение упражнений на приведение двигательного аппарата в рабочее состояние. Изоляция – выполнение движений при которых подвижна только одна часть тела, в то время как все тело остается неподвижным или двигается в противоположном направлении.

Упражнения для позвоночника – сжатие и расслабление, волны. Уровни-упражнения в партере (сидя, лежа, стоя на коленях). Кросс передвижения в пространстве. Комбинации – движения изолированных центров, шагов, смена уровней. Все упражнения выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки - от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

- РАЗДЕЛ «ИЗОЛЯЦИЯ»

- Голова – движения кругом, крестом, полукругом, *sundari* вперед-назад и из стороны

- Плечи – прямые направления, из стороны в сторону, вперед, назад, диагонально крестом и квадратом;
- Грудная клетка – движения из стороны в сторону, вперед, назад, горизонтальные и вертикальные крестом и квадратом;
- Бедра (пелвис) – квадрат, крест, круг, полукруг, восьмерка (шимми);
- Руки – движения изолированных ареалов;
- Ноги – движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп), переводы стоп из параллельного выворотного положения. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

РАЗДЕЛ «УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА»

- Contraction, release, волна – боковые, вперед-назад.

РАЗДЕЛ «КООРДИНАЦИЯ»

- Свинговое раскачивание двух центров.
- Параллель и оппозиция в движении двух центров

РАЗДЕЛ «УРОВНИ»

- Основные уровни – стоя, сидя, лежа
- Упражнения стретч – характерны в различных положениях
- Переходы из уровня в уровень, смена положений.
- Упражнения contraction и release в положении «сидя»
- Движения изолированных центров

РАЗДЕЛ «КРОСС»

- Перемещение в пространстве
- Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
- Шаги по квадрату.
- Основные слайдовые шаги.
- Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.

комбинации, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней

Fros-position – позиция сидя при которой колени широко раскрыты, а стопы касаются друг друга.

Тема №7. «Концертно-исполнительская деятельность»

Практика – техническое совершенствование танца к выступлениям разного масштаба.

После изучения разделов учебного плана, следует текущая аттестация, которая проводится в форме контрольного урока. В конце реализованной программы проходит итоговая аттестация.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения:

Учащиеся должны знать:

Термины: громко — тихо, высоко — низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно).

- Названия простых общеразвивающих упражнений.
- Названия простых танцевальных шагов (мягкий, на полу пальцах, приставной, переменный, галоп).

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения и общеразвивающие движения с предметами и без них под музыку, преимущественно на 2/4 и 4/4;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- выполнять простейшие подражательные движения;
- участвовать в 1 танце.

2 год обучения:

Учащиеся должны знать:

Термины: определяющие характер музыки (5-6 определений), связанные с различными перестроениями, названия различных танцевальных шагов (5-6 названий).

Учащиеся должны уметь:

- начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы,
- свободно двигаться под музыку различного характера,
- элементы классического танца,
- участвовать в 2-3 танцах.

3 год обучения:

Учащиеся должны знать:

- Все изученные термины и названия.
- Правую и левую стороны тела, чувство пространства.
- Два три известных танцевальных коллектива.

Фамилии 2 — 3 выдающихся деятелей балета, современного танца.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера, темпа
- Отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме звучания музыки.
- Участвовать в театрализации песен, в сценических музыкальных постановках.
- Узнавать звучание общеизвестных народных плясок, популярных вальсов, современных ритмов.
- Участвовать в 3-4 танцах.

Итогом реализации образовательной программы является участие коллектива в различных концертах, фестивалях, конкурсах.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарно-учебный график

1 год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Об- щее	теория	прак- тика	контроль
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Основы классического танца	18	2	14	2
	- постановка ног; - постановка рук; - поклон.	10	2	8	-
	- постановка корпуса; - постановка головы; - работа над лицом;	6	-	6	-
	Контрольное занятие	2			2
3.	Элементы музыкальной грамоты	10	2	6	2
	- упражнения для развития чувства ритма;	4	2	2	-
	- упражнения под чтение стихов.	2	-	2	-
	- упражнения с мячом	2	-	2	-
	Контрольное занятие	2			2
4.	Разминка, партерный экзерсис и движения на координацию.	10	2	6	2
	- разминка;	4	-	4	-
	- общеразвивающие дви- жения на развитие коор- динации;	2	2	-	-
	- бег и прыжки.	2	-	2	-
	Контрольное занятие	2	-	-	2
5.	Танцевальные элементы и основные построения и перестроения.	40	4	34	2
	- боковой галоп - переменный шаг;	10	-	10	-
	- повороты; - хлопки;	14	2	12	-
	- присядка; - притопы;	6	2	4	-

	- шеренга; - цепочка;	4	-	4	-
	- круг; - колонна; - змейка.	4	-	4	-
	Контрольное занятие	2	-	-	2
6.	Ориентация в пространстве	10	2	8	-
	- комбинации и танцевальные фрагменты	6	2	4	-
	- рисунки и положения на сцене	4	-	4	-
	Контрольное занятие	-	-	-	-
7.	Пластика и гимнастика	16	2	12	2
	- позы и движения на растяжку;	6	-	6	-
	- движения на развитие гибкости позвоночника;	2	-	2	-
	- элементы акробатики (мостики, «корзинка», шпагаты, «колесо», перевороты);	6	2	4	-
	Контрольное занятие	2	-	-	2
8.	Художественно-постановочная работа	36	-	32	4
	- знакомство с музыкальным произведением;	2	-	2	-
	- подбор танцевального шага и танцевальных связок;	8	-	6	2
	- танцевальные движения;	12	-	12	-
	- комбинации танца	10	-	8	2
	Контрольное занятие	4	-	-	4
9.	Годовая аттестация	2	-	-	2
	ИТОГО:	144	16	112	16

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Общее	теория	практика	контроль
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Повторение и закрепление пройденного материала за 1 год обучения	18	2	14	2
	Основы классического танца и элементы музыкальной грамоты	10	2	8	-
	Разминка, партерный экзерсис, развитие координации;	6	-	6	-
	Общеразвивающие движения;				
	Контрольное занятие	2			2
3.	Классический экзерсис (на се-редине зала)	12	2	8	2
	Battement jete Saute Battement frappe	4	2	2	-
	Battement fondu Rond de jambe parterre Port de bra	4	-	4	-
	Контрольное занятие	2			2
4.	Танцевальные элементы	6	-	6	-
	Русский каблуч-ный шаг Шаг с припада-нием	6	2	4	-
	Ковырялочка Гармошка Веревочка	6	-	6	-
	Бегунец Голубец Медленный вальс	2	-	-	2
	Контрольное занятие	60	4	54	2
5.	Художественно-постановочная работа	10	-	10	-
	Сценические движения, исполняемые на середине зала.	14	2	12	-
6.	Партерная гимнастика и акробатика	10	-	6	-

	Упражнения на развитие гибкости и пластичности.	10	2	8	-
	Освоение акробатических и полуакробатических движений.	2	-	-	2
	Современное танцевальное шоу.	66	-	62	4
7.	Основы актёрского мастерства	2	-	2	-
	Создание образов с помощью жестов, мимики	18	-	16	2
	Перевоплощаться в различных личностей и существ.	32	-	32	-
	Уметь показывать эмоции.	10	-	8	2
8.	Концертно-исполнительская деятельность.	2	-	-	2
	Подготовка танцевальной группы к выступлениям				
9.	Воспитательная работа.				
10.	Итого	144	16	112	16

3 год обучения

3 п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Общее	теория	практика	контроль
1.	Вводное занятие .	1	1	1	
2.	Повторение и закрепление пройденного материала за 2 год обучения	8	1	2	2
	Основы классического танца и элементы музыкальной грамоты	3	2	8	-
	Разминка, партерный экзерсис, развитие координации;	2	-	6	-
	- элементы музыкальной грамоты;	1		1	
	- построения и перестроения.	2		3	2
3.	Классический экзерсис (на се-редине зала)	30	1	10	2
	Saute Petit jete	4	-	4	-
	Grand- jete Arabesque (арабеск) Pas de bourree (па де бурэ) Chagemt de pieds Pas - eshappe (па эшапэ)	10	-	6	-
4.	Партерная гимнастика, акробатика и силовая тренировка	10	1	5	-
	- гимнастика	2	-	2	-
	- силовая тренировка				
	- упражнения на развитие силы и выносливости	2	-	2	-
	- элементы акробатики (шпагаты, перевороты вперед и назад);	2	-	4	2
5.	Художественно-постановочная работа	40	1	16	-
	- Разучивание элементов народного танца, знакомство с музыкальным произведением;		-	12	-

	- подбор танцевального шага и танцевальных связок в ритм музыке; - «ковырялочка» - «веревочка» - «молоточки» - техническое совершенствование танца. - показ иллюстраций, просмотр видео концертов с лучшими танцевальными коллективами России; - разучивание элементов современного танца; - фигуры танца - изоляция - координация - уровни; - кросс.				
6.	Партерная гимнастика и акробатика	10	1	6	-
	Упражнения на развитие гибкости и пластичности.	2	-	8	-
	Освоение полуакробатических движений.	2	-	-	2
	Современное танцевальное шоу.		-	62	4
7.	Актерское мастерство	6	-	2	-
	- создание образов с помощью жестов, мимики.	1	-	16	2
	- перевоплощения в различных существ;	1	-	32	-
	- умение эмоционально проживать танец.	1	-	8	2
8.	Концертно-исполнительская деятельность	10	-	-	2
	Подготовка танцевальной группы к выступлениям	10			
9.	Воспитательная работа.				
10.	Итого	144	16	112	16

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Классная комната, желательно с зеркалами, гимнастическими ковриками (матами).

2. Аудиосистема.

3. Костюмы, декорации, предметы для танца.

Программа предусматривает использование интернет-ресурсов (видеоматериалов)

2.3. Формы аттестации

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребёнка в процессе занятий, а так же проводится контрольный урок в виде практического задания;

Промежуточный – праздники, конкурсы, проводимые в Центре детского творчества и в мероприятиях поселенческого уровня;

Годовой – результат деятельности объединения за 1 или 2 год программы, в виде концертных номеров на отчетном концерте;

2.4. Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам, концерты, метод наблюдения.

Контрольные уроки включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, связок, движений, отдельных танцев, путем повторения каждым обучающимся,
- импровизационные задания по созданию небольшого танца, индивидуально и по группам.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

2.5. Методические материалы

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Знакомство с танцем начинается с музыки. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т. е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

Педагог выбирает так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовки в медленном темпе или полтемпа под ту же музыку. Рекомендуются и после освоения фигуры или потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. Разбирая ошибки учащихся, нужно помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Параллельное изучение сразу 2 – 3 танцев позволяет разнообразить занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к большему «растанцовыванию» занимающегося, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Дети старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного мастерства.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем спо-

способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Задача репетиции – привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, концертов, конкурсов.

Методы, используемые на занятиях

Методы организации деятельности: репродуктивный, объяснительно-иллюстративный, наглядный.

Методы воспитания: положительный пример, соревновательный.

Методы стимулирования: поощрение, одобрение, награждение, участие в праздниках, конкурсах.

Формы работы с родителями: родительские собрания, консультации, привлечение в подготовке к выступлениям.

3. Литература

1. О.Н. Калинина «Прекрасный мир танца». Изд. «Апостроф»; Харьков, 2012г.
2. Л.Л. Раздрокина «Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги». Изд. «Феникс»; Ростов-на-Дону, 2007г.
3. А.Я. Ваганова «Основы классического танца». Изд. «Лань»; г.Санкт-Петербург, 2000г.
4. Л.Н.Барабаш «Хореография для самых маленьких». Изд. «Белый ветер»; 2002г.
5. В.П.Коркин «Акробатика». Изд. «Физкультура и спорт»; г.Москва, 1983г.
6. О.Дан «Пилатес – гимнастика звезд». Изд. «Питер» г.Санкт-Петербург, 2007г.
7. Диски: Н.Довбыш. Журнал «Хореограф», выпуски 1,2,3,4. Москва, 2015г.