

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Бичурский Дом детского творчества»

Утверждена приказом директора ДДТ « 19

Директор ДДТ

Н.В. Тимофеева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МИР»

Направленность: художественная

Для обучающихся 6-18 лет,

7 лет обучения

Составитель Иванова Наталья Александровна

педагог дополнительного образования

Бичура 2016

Пояснительная записка

Развитие технического прогресса и тотальная компьютеризация привела к тому, что наши дети просиживают перед мониторами и телевизорами. Дети забывают о радости движения, у них появляются новые заболевания, они не знают «вкуса» спортивных побед. Назрела необходимость создания целостной системы работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения. Одна из проблем педагогики современной школы – создание благоприятных условий для привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Добиться положительных результатов можно путем использования новых, нестандартных форм обучения. Одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья школьников, на наш взгляд, является хореография. Данная образовательная программа хореографического объединения «Лучики» направлена на обучение обучающихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида и имеет художественно-эстетическую направленность.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический, балльный и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. А также данная программа направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой, балльной и современной хореографии, включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия.

Основная цель программы состоит: Целью программы являются следующие составляющие:· планомерное раскрытие творческих способностей детей;· создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;· постановка хореографических композиций в учебных целях. Помимо названного, цели программы сочетаются с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных дисциплин. Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

- изучение основ музыкальной грамоты;
- актерское мастерство;
- элементы гимнастики.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих задач:

1. *Обучающие задачи* заключаются в том, чтобы:· дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, историко-бытовой танец, балльный танец, современный танец;· обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

2. *Воспитательные задачи* направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

3. *Развивающие задачи* подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

- координации;
- ловкости;
- силы;
- выносливости;
- гибкости;
- правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;

- музыкально-пластической выразительности;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

Отличительной особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно - постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося. Программа дана по годам обучения, в течение которых занимающимся следует усвоить определенный минимум умений, знаний, навыков, сведений по искусству танца. Программа предусматривает преподавание материала по “восходящей спирали”, то есть каждый год в определенных темах мы возвращаемся к пройденному на более высоком и сложном уровне.

Программа разработана в три этапа обучения, срок реализации всех трёх этапов –7 лет. По окончании каждого из этапов ребенок может перейти на следующий уровень обучения, либо закончить обучение по данной программе.

Возраст обучающихся:

первый этап: (1,2 год обучения)

1 год обучения – 6-7 лет 2 год обучения - 7-8 лет

второй этап: (3, 4 год обучения)

3 год обучения - 9-10 лет 4 год обучения - 10-11 лет

третий этап: (5,6,7 год обучения)

5 год обучения - 11-13 лет

6 год обучения – 13-15 лет

7 год обучения – 15-18 лет

Первый этап программы рассчитан на 144 часа в год, а второй и третий на 216 часов.

Формы организации деятельности обучающихся.

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с парой или с частью коллектива.

Формы проведения занятий.

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. По окончании первого этого этапа дети должны :

- уметь точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- уметь различать динамические изменения в музыке, создавать музыкально-двигательный образ;

-научиться внимательно слушать музыку.

По окончании второго этапа дети должны:

- уметь самостоятельно действовать и создавать;
- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выражать задаваемый образ;
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

По окончании третьего этапа дети должны:

- владеть танцевальной терминологией;
- владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- уметь доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему, правильно оценить увиденный художественный результат.

Механизм выявления результатов реализации программы.

Личная аттестация обучающихся. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура. При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию по предметам. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень хореографической подготовленности детей. Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма). Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная в школе система контроля успеваемости и аттестации обучающихся. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации. Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и открытые занятия для родителей. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются: метод педагогического наблюдения; тестирование; концертные выступления обучающихся.

В основе текущего, промежуточного и итогового контроля лежит десяти бальная система оценки успеваемости. Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровень владения навыками приводятся в соответствие с баллами по шкале (приложение №1).

Формы подведения итога реализации программы:

- открытые занятия;-концерты;
- конкурсы;
- фестивали.

Учебный план

Первый этап обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Ритмика	26	6	20	Опрос
3	Гимнастика	18	4	14	Открытое занятие
4	Элементы классического танца	26	2	24	Тестирование
5	Элементы народного танца	26	2	24	Тестирование
6	Танцевальный мир	46	8	38	Концертные выступления
	Итого:	144	22	122	
Второй год обучения					
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Ритмика	30	6	24	Опрос
3	Элементы классического танца	30	6	24	Метод педагогического наблюдения, тест
4	Элементы народного танца	30	6	24	Метод педагогического наблюдения, тест
5	Танцевальный мир	52	10	42	Концертные выступления
	Итого:	144	29	115	

Второй этап обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Третий год обучения					
1	Вводное занятие	3	1	2	
2	Элементы классического танца	30	6	24	Метод педагогического наблюдения, тест
3	Элементы народного танца	30	6	24	Метод педагогического наблюдения, тест
4	Бальный танец	30	9	21	Метод педагогического наблюдения
5	Элементы современных танцевальных стилей	30	9	21	Метод педагогического наблюдения

6	Культурно-национальная хореография	27	9	18	Открытое занятие, концертные выступления
7	Танцевальный мир	66	12	54	Концертные выступления
	Итого:	216	51	165	
Четвёртый год обучения					
1	Вводное занятие	3	1	2	
2	Элементы классического танца	30	6	24	Метод педагогического наблюдения, концерт
3	Элементы народного танца	33	3	30	Метод педагогического наблюдения, концерт
4	Бальный танец	30	9	21	Концертные выступления, конкурс.
5	Элементы современных танцевальных стилей	33	6	27	Открытое занятие, концертные выступления
6	Культурно-национальная хореография	21	6	15	Открытое занятие, концертные выступления
7	Танцевальный мир	66	6	60	Концертные выступления, конкурс
	Итого:	216	37	179	

Третий этап обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Пятый год обучения					
1	Вводное занятие	3	1	2	
2	Элементы классического танца	30	6	24	Метод педагогического наблюдения, тест.
3	Элементы народного танца	36	6	30	Метод педагогического наблюдения, тест.
4	Бальный танец	36	6	30	Концертные выступления, конкурс.
5	Элементы современных танцевальных стилей	36	6	30	Открытое занятие, концертные выступления
6	Танцевальный мир	75	9	66	Концертные выступления, конкурс
	Итого:	216	34	182	
Шестой год обучения					
1	Вводное занятие	3	1	2	
2	Элементы классического танца	30	6	24	Метод педагогического наблюдения, тест.
3	Элементы народного танца	36	6	30	Метод педагогического наблюдения, тест.
4	Бальный танец	36	6	30	Концертные выступления, конкурс.

5	Элементы современных танцевальных стилей	36	6	30	Открытое занятие, концертные выступления
6	Танцевальный мир	75	9	66	Концертные выступления, конкурс
	Итого:	216	34	182	
Седьмой год обучения.					
1	Вводное занятие	3	1	2	
2	Элементы классического танца	30	6	24	Метод педагогического наблюдения, концерт
3	Элементы народного танца	33	6	27	Метод педагогического наблюдения, концерт
4	Бальный танец	36	6	30	Концертные выступления, конкурс
5	Элементы современных танцевальных стилей	39	6	33	Открытое занятие, концертные выступления
6	Танцевальный мир	75	9	66	Конкурс, концерт
	Итого:	216	34	182	

Содержание программы

Каждый год обучения начинается с «Вводного занятия» где происходит знакомство детей с педагогом, кабинетом, друг с другом с помощью разных тренингов и игр (приложение), а также знакомство с хореографией с помощью танца-игры «Круг друзей». На этом занятии составляют расписания занятий в группах, проводится инструктаж по технике безопасности, выбор старост групп, организация групп по возрастам, знакомство с вновь пришедшими учениками. Она также распространяется на заботу о художественном оформлении танцевального помещения, о чистоте и порядке в кабинете, сохранности станков, зеркал, инструмента, проверке внешнего вида ребят (репетиционный костюм, туфли, причёска).

1 этап обучения – (1 , 2 годы обучения) включает занятия по предмету «Гимнастика. Ритмика. Элементы классического танца. Элементы народного танца, Танцевальный мир». Срок освоения – 2 года.

Тема: Гимнастика

Учащемуся необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется, недостаточно подготовлен, тело будет стеснённым в движении, негибким, маловыразительным. Для этого в программу включён раздел –гимнастика. Конечная цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленны по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить.

Тема: Ритмика

Занятия по ритмике способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах. Знакомство происходит в процессе урока на музыкально-танцевальных упражнениях, музыкальных играх, танцевальных композициях. Происходит знакомство с характером музыки, темпом, ритмом, музыкальным размером, динамическими оттенками в музыке, характером исполнения и эмоциональной выразительностью. Позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, а также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Тема: Элементы классического танца

В классическом экзерсисе происходит постановка корпуса, а также позиций ног и рук, как на середине зала, так и у станка. Выполняя разные упражнения заставляет детей сдерживать мускулы, приседая, не выпячивать ягодицы, вся фигура более сконцентрирована, вырабатывает надёжную и прочную выворотность, чтобы впоследствии, в прыжках, ноги сами принимали правильную, отчётливую позицию.

Тема: Элементы народного танца

В народном экзерсисе происходит изучение положение рук, ног, а также основных движений русского, украинского и белорусского танцев. Занятия народного танца у станка, особенно в начале обучения, выстраиваются не сразу. Постепенно из отдельных элементов, движений складываются учебные комбинации. Новое движение разучивается лицом к станку, исполняется с одной, затем с другой ноги. При составлении занятия необходимо учитывать, в какое время дня проводится занятие, какая температура в классе и многое другое, что может повлиять на состояние учащихся. Занятия включают 8-9 упражнений, построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими.

Важен практический показ каждого упражнения под музыку. Должен сохраняться единый темп занятия. Объяснения упражнения не должно быть продолжительным, так как затянувшаяся пауза между разучиваемыми движениями приводит к переохлаждению физического аппарата исполнителей. Слишком высокий темп проведения занятия, большое число повторений комбинаций также недопустимы, так как это может привести к перезагрузкам тех или иных групп мышц, а порой- к их заболеванию. Для отдыха можно исполнить одно-два танцевальных движения на середине зала. Разнообразие материала, его умелое чередование и последовательность освоения, умеренная нагрузка на суставно-связочный аппарат-залог успешного проведения занятия и достижения главной цели.

Тема: Танцевальный мир

Знакомство учащихся с танцами. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Для освоения детских танцев необходимо ознакомить учащихся с наиболее характерными рисунками танца. Важно также научить их переходу из одного построения в другое.

1 год обучения

Тема: Ритмика

Теория: 1. Характер музыки, темп(подскоки, галоп, разные виды бега), ритм, динамические оттенки в музыке(форте, пиано), характер исполнения(легато, стаккато), длительность звука, такт, фраза, предложение, эмоциональная выразительность. 2. Строеение музыкальной речи(вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы), метроритм(2-4,3-4,4-4)3. Маршевая и танцевальная музыка.4. Игровые этюды («Песенка Чебурашки», «Бабка-ёжка»)

Практика: 1. Поклон. Ходьба. Ходьба под музыку

2. Ходьба с координацией рук и ног. Ходьба с остановкой.

3. Ходьба с приставным шагом. Ходьба на пятках и на носках, не сгибая колени.
4. Ходьба вперед и назад.
5. Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на носках.
6. Ходьба с движениями рук.
7. Бег. Бег на носках мелкими шагами.
8. Бег с хлопками.
9. Ходьба, подскоки, остановка.
10. Подскоки переменным шагом с продвижением вперед. Упражнения на подскоки.
11. Закрепление.

Тема: Гимнастика. I

Подготовительная часть урока:

- бытовой шаг;
- танцевальный шаг с носка;
- шаги на пятках;
- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями;
- шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении;
- лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы;
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях на месте и с продвижением;
- бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением;
- комбинирование различных шагов, бега, мелкий бег на п/п;
- броски ног на 45* на месте и с продвижением;

2. Основная часть урока:

- исходное положение, лёжа на спине;
- лёжа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- исходное положение, сидя на полу;
- сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- лёжа на спине: поочерёдное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп; также в выворотном положении; вращательные движения стоп;
- подъём ног поочерёдно на 45* и на 90*, затем вместе выворотню;
- отведение ног поочерёдно в сторону, разворот в тазобедренном суставе;
- лёжа на животе: медленное поднятие ног назад поочерёдно и вместе;
- «кольцо», «качалочка»;
- сидя на полу: прямой и поперечный шпагат;
- растяжки и шпагаты в комбинации с другими движениями;
- прыжки по прямой и по выворотной позициям, на месте и с продвижением, с поворотом на 90*, на 180*;
- лёжа на спине: «лягушка»;
- лёжа на спине: медленный подъём ног на 45*, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по 1-й позиции с раскрытием ног по кругу;
- Сидя на полу: подъём поочерёдно правого и левого плеча, затем вместе;
- повороты головы вправо и влево лёжа на спине, затем сидя на полу;
- сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперёд и назад, круговые движения;
- лёжа на спине: приведение ног в положение 1-й выворотной позиции;
- сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по 1-й прямой, затем по 1-й выворотной позиции;
- исходное положение, лёжа на животе;

- лёжа на животе: «лягушка»;
- лёжа на животе: подъём корпуса с опорой на руки, затем без опоры;
- лёжа на животе: подъём ног назад поочередно, затем двух вместе, затем раскачивание на животе с включением корпуса и рук («лодочка»);
- лёжа на спине: подтягивание к груди поочередно ног, сгибая их в коленях, затем обеих ног вместе «калачик»;
- раскачивание корпуса вперед-назад в положении «калачик»;
- «мостик» из положения, лёжа на спине;

3. Заключительная часть урока.

- подскоки по 1-й позиции с вытягиванием стоп: на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, с положением ноги у щиколотки и у колена;
- медленное поднятие рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону;
- прыжки по 1-ой позиции;
- «мостик» с помощником;
- прыжки по 1-й прямой позиции на месте и с продвижением;
- прыжки с хлопками;
- короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу;
- резкий подъём рук с одновременным подъёмом на полупальцы;
- медленное кругообразное движение рук с подъёмом на полупальцы;
- небольшие танцевально-гимнастические этюды;
- различные portdebras и другие движения на восстановление дыхания;

Тема : Элементы классического танца

Теория: 1. Позиции ног(1,2,3). Для заучивания и закрепления позиций ног можно использовать игру «Ножки, ножки...».

Эту игру можно также использовать при заучивании позиции рук.

2. Позиции рук(1,3,2)

Практика: 1. Demi-plie.

2. Battement tentu.

3. Port de bras(первое).

4. Port de bras(третье).

35. Releve.

6. Закрепление.

Тема: Элементы народного танца

Теория:

1 год обучения включает в себя следующие движения:

1. Позиции ног: пять открытых(1,2,3,4,5); пять прямых(1,2,3,4,5): пять свободных и две закрытые(1,2)

2. Позиции рук(1,2,3,4,5,6,7)

3. Положения ноги: нога вытянута, нога присогнута, подъем вытянут, подъем сокращен, положение скошенного подъема, нога на ребре стопы, нога на ребре каблука, низкие полупальцы, средние полупальцы, высокие полупальцы, нога на носке.

4. Положения рук: подготовительное, 1 и 2 положение.

5. Положения корпуса: корпус ровный, вперед, назад, в сторону.

6. Положения головы: голова прямо, повернута(вправо, влево), наклонена(вперед, направо или налево), назад.
7. Положения кисти: кисть ладонью вниз, вверх, кисть опущена вниз, кисть поднята вверх.
8. Направления движения: основные и производные

Практика:

- 1.Приседания: полуприседания .
- 2.Приседания: полные приседания.
- 3.Закрепление.

Приседания вводят в работу коленные, голеностопные и тазобедренные суставы, укрепляют икроножные и ягодичные мышцы, мышцы бедра, пяточное сухожилие, суставы стопы, развивают мягкость, эластичность движений, силу ног. Музыкальный размер 3/4, 2/4, 4/4, 6/8.

Тема: Танцевальный мир

Теория:

- 1.Знакомство с историей возникновения хореографии.

Практика:

- 1.Разучивание детских танцев.
- 2.Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце.
- 3.Отработка исполнительской техники
- 4.Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

2 год обучения

Тема: Ритмика

Теория:

- 1.Знакомство с видеоматериалом партерного экзерсиса.

Практика:

Партерный экзерсис позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к классическому и народному экзерсису у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Упражнения на гибкость выполняются плавно, без рывков, в медленном темпе, до появления ощущения легкой болезненности.

Тема включает в себя:

- 1.Упражнения для улучшения гибкости шеи.
- 2.Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.
- 3.Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.
- 4.Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.
- 5.Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.
- 6.Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.
- 7.Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.
- 8.Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
- 9.Упражнения у станка для растяжки и формирования танцевального шага.

10. Упражнения для исправления осанки.
11. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
12. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
13. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
14. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
15. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
17. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
18. Упражнение на улучшение гибкости коленных суставов.
19. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
20. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.
21. Упражнение на исправление осанки.

Тема : Элементы классического танца

Теория:

1. Знакомство с историей русского балета, через просмотр видеоматериала.

Практика:

1. Double battement tentu.
2. Battement tentu jete
3. Ronde de jambe a terre en dehors
4. Saute
5. Sur le cou-de-pied (обхватное).
6. Sur le cou-de-pied (основное).
7. Закрепление.

Тема: Элементы народного танца

Теория:

1. Знакомство с культурой, бытом и традициями народной хореографии, через показ видеоматериала.

Практика:

2 год обучения включает в себя:

1. Подготовительное упражнение
 2. Перевод ноги с носка на пятку и обратно: основной вид
 3. Перевод ноги с носка на пятку и обратно: с полуприседанием на опорной ноге
 4. Перевод ноги с носка на пятку и обратно: с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию
 5. Перевод ноги с носка на пятку и обратно: с подъёмом пятки опорной ноги
- Музыкальный размер 2/4, 3/4, 6/8.
6. Затем после усвоения движений разучиваются комбинации.
 7. Закрепление.

Тема: Танцевальный мир

Теория:

1. Показ видео материала с разнохарактерными танцами.
2. Повторение рисунков танца и их построения:
 - Круг, полукруг, два круга
 - Колонна по одному, по два, по четыре, шеренга
 - Цепочка, змейка, круг, звездочка, шахматное построение колонны
 - Круг в круге, корзиночка
 - Воротца, карусель

Практика: После повторения рисунков танца и их построении продолжаем изучать детские танцы:

- 1.Полкис: финский танец близок польке
- 2.Барыня: танец основан на стилизованных движениях хореографического фольклора
- 3.Разучивание танцев.
- 4.Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце.
- 5.Отработка исполнительской техники
- 6.Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

2 этап обучения–(3,4 годы обучения) включает занятия по предмету: элементы классического танца, элементы народного танца, бальный танец, элементы современных танцев, культурно-национальная хореография, танцевальный мир.

Тема: Элементы классического танца

Продолжение изучения позиции ног, а также основных движений классического танца.

Тема: Элементы народного танца

Продолжение изучения движений рук и основных движений русского танца. А также изучаются движения разнохарактерных танцев.

Тема: Бальный танец

Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

На начальном этапе обучения изучается техника исполнения шагов и направлений Медленного вальса и Самбы затем Венский вальс и Ча-ча-ча. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Тема: Элементы современных танцевальных стилей.

Знакомство учащихся с изолированными движениями, с координацией движений и с танцевальными комбинациями.

Тема: Культурно-национальная хореография

Знакомство учащихся с культурно-национальной хореографией региона, бытом, традицией.

Тема: Танцевальный мир

Знакомство учащихся с разнохарактерными танцами

3 год обучения

Тема : Элементы классического танца

Теория:

- 1.Позиции ног(5 и 4). Первый arabesque. Это одни из основных поз современного классического танца. В движении решающую роль играет спина.
- 2.Второй arabesque. Третий arabesque.

Практика:

- 1.Battement fondu

Это движение принадлежит к стадии более сложных упражнений, так как и та нога, на которой стоит учащийся, принимает участие в работе.

- 2.Battement frappe
- 3.Battement releve lent

4.Passe

Соответствует своему названию- проходящее, переводящее. В танце служит оно как вспомогательное движение, переводящее ногу из одного положения в другое.

5.Grand battementjete

В этом движении корпус не должен производить никаких движений, никаких содроганий, происходящих от неправильных усилий.

6.Port de bras(2)

7.Port de bras(5)

8.Закрепление.

Тема: Элементы народного танца

Теория:

1.Знакомство с культурой, бытом и традициями народных танцев, через печатные источники.

Практика:

Упражнения этой темы развивают подвижность в коленном и голеностопном суставах, укрепляют икроножные мышцы.

При исполнении движения на полуприседании в работу включается пятка опорной ноги, которая при броске работающей ноги опускается на пол, а в момент возвращения её в позицию, переводится на полупальцы. Маленькие броски исполняются резко, четко, с небольшой фиксацией работающей ноги в воздухе. Комбинации составляются из разных видов упражнения, а также в сочетании с другими движениями: «каблучными упражнениями», «дробными выстукиваниями», «подготовкой к «веревочке»». Выполняют упражнение в русском, белорусском или украинском характере. Музыкальный размер 2/4,3/4.

3 год обучения включает в себя следующие движения:

1. Подготовительные упражнения
2. Маленькие броски: основной вид
3. Маленькие броски: с касанием пола вытянутым носком работающей ноги
4. Маленькие «сквозные» броски: основной вид.
5. Маленькие броски с подскоком на опорной ноге.
6. После усвоения материала разучиваются танцевальные комбинации.
- 7.Закрепление

Тема: Бальный танец

Изучение основных элементов и фигур танца: « Медленный вальс»

- «Закрытые перемены с ПН и ЛН».
- «Правый поворот».
- «Левый поворот».
- «Правый спин поворот».
- «Виск».
- «Шассе из ПП».
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Изучение основных элементов, и фигур танца: « Самба»

- «Основное движение».
- «Поступательное основное движение».
- «Виски влево и вправо».
- «Самба ход на месте».
- «Самба ход в ПП».
- «Боковой самба ход».
- «Левый поворот».
- «Ботафого с продвижением».
- «Вольта с продвижением влево и вправо».
- «Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо».

- «Сольная вольта на месте влево и вправо».
- «Ботафого в теневой позиции».
- «Ботафого в ПП и ОПП».
- «Крисс кросс».
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Тема : Элементы современных танцевальных стилей

Теория:

1. Знакомство с работой современных танцевальных коллективов, через видеоматериал.

Практика:

Прежде чем приступить к разучиванию упражнений, нужно познакомить учащихся с понятием мышечного напряжения и расслабления. Когда учащиеся овладеют техникой расслабления и напряжения, осознавая степень напряженности каждой группы мышц, они смогут ощутить необходимую меру напряжения при выполнении того или иного движения. Такие упражнения можно выполнять как домашнее задание, самостоятельно. Постоянные тренировки помогут достигнуть того уровня, когда излишнее мышечное напряжение будет сниматься само по себе, органически.

Изолированные движения:

1. Движения головы(наклоны)
2. Движения головы(повороты)
3. Движения головы(квадрат)
4. Движения головы(круг)
5. Движения головы(полукруг)
6. Движения плеч(подъем и опускание)
7. Движения плеч(раскрытие)
8. Движения плеч(закрытие)
9. Движения плеч(полукруг)
10. Движения плеч(полный круг)
11. Движения плеч(вытягивание плеч)
12. Движения бедрами(квадрат)
13. Движения бедрами(круг)
14. Движения бедрами(полукруг)
15. Движения бедрами(покачивание вперед-назад)
16. Движения бедрами(покачивание в сторону)
17. Движения бедрами(двойное покачивание в сторону)
18. Движения корпуса(прямые наклоны)
19. Движения корпуса(глубокий наклон вперед)
20. Движения корпуса(перегиб)
21. Координация движения(после освоения изолированных движений соединяем их в различные комбинации)
22. Закрепление.

Тема : Культурно-национальная хореография

Теория:

Знакомство с культурой, бытом и традициями старообрядцев, через печатные источники и показ видеоматериала.

Практика:

Знакомство с основными танцевальными движениями старообрядцев.

Тема : Танцевальный мир

Теория:

1. Показ видео материала с разнохарактерными танцами.

Практика:

- 1.Разучивание танцев.
- 2.Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце.
- 3.Отработка исполнительской техники
- 4.Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

4 год обучения

Тема : Элементы классического танца

Теория:

- 1.Знакомство с историей русского балета. Знакомство с биографией русских балерин, через печатные источники и показ видеоматериала.

Практика:

- 1.Battement developpe

Это движение, которому присущ медленный темп, его следует исполнять с задержкой на крайней точке. При исполнении движения нужно следить за выворотностью, стараться удерживать опорную ногу и корпус на вертикальной оси.

- 2.Pas de bourre(с переменной ног)

- 3.Pas de bourre(без перемены ног)

Это движение относится к связующим движениям и часто применяется на занятиях и в танцевальных композициях для перехода от одних движений к другим или перемены ног между движениями. Также это движение в классическом танце используют для передвижения чеканно танцевальным шагом.

- 4.Полуповорот на двух ногах

- 5.Полный поворот на двух ногах

При исполнении поворота следует мысленно представить себе вращение корпуса точно вокруг оси. Взгляд на мгновение задержать в точке начала поворота, а затем, как бы обгоняя поворот, быстро перевести в точку завершения поворота.

- 6.Changement de pieds

По мере усвоения темп ускоряется, прыжок исполняется из затакта, без пауз. Прием вырабатывает мягкость и эластичность прыжка, устраняя малейшую его жесткость.

- 7.Pas echappe

По мере усвоения темп ускоряется, прыжок исполняется из затакта, без пауз

- 8.Pas assemble

Этот прыжок является существенным началом для выработки. По мере усвоения темп ускоряется, прыжок исполняется из затакта, без пауз.

- 9.Pas ballonnee(в сторону с подменной ноги)

При исполнении движения корпус и руки должны оставаться при прыжке в неподвижном состоянии принятой позы, чтобы не чувствовалось усилия и передергивания в руках в виде мнимой помощи прыжку.

- 10.Pas glissade

- 11.Temps lie

Тема : Элементы народного танца

Теория:

- 1.Знакомство с историей, культурой и бытом народной хореографии, через печатные источники.

Практика:

Движения данной темы являются важной составной частью занятия народного танца у станка. При исполнении круговых движений ступня работающей ноги проводится ребром внешней стороны от пятки до носка опорной ноги и далее вытянутым подъемом проводится по полукругу до 2 позиции или назад. В результате попеременного сокращения мышц внутренней и наружной стороны голеностопного сустава, развиваются и укрепляются мышцы стопы, вырабатывается подвижность в голеностопном и тазобедренном суставах. Движения могут усложняться полуприседанием на опорной ноге, поворотом пятки опорной ноги, «восьмеркой», «растяжкой». Музыкальный размер $\frac{3}{4}, 2/4$. 4 год обучения включает в себя следующие движения:

1. Круговые движения по полу носком: основной вид.
2. Круговые движения по полу носком: с полуприседанием на опорной ноге.
3. Круговые движения по полу носком: с поворотом пятки опорной ноги.
4. Круговые движения по полу носком: с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.
5. Круговые движения по полу пяткой: основной вид.
6. Круговые движения по полу пяткой: с полуприседанием на опорной ноге.
7. Круговые движения по полу пяткой: с поворотом пятки опорной ноги.
8. Круговые движения по полу пяткой: с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.
9. «Восьмерка»: основной вид.
10. «Восьмерка»: с полуприседаниями на опорной ноге.
11. «Восьмерка»: в сочетании с «растяжкой».
12. После усвоения движений разучивается танцевальная комбинация.

Тема: Бальный танец

Европейская программа :«Венский вальс».

Теория:

История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Практика:

Изучение основных элементов, и фигур танца:

- «Правый поворот».
- «Левый поворот».
- «Перемена с правого на левый поворот».
- «Перемена с левого на правый поворот».
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Латиноамериканская программа. «Ча-ча-ча».

Изучение основных элементов и фигур танца:

- «Тайм степ».
- «Закрытое основное движение».
- «Нью-Йорк».
- «Рука к руке».
- «Спот поворот влево, вправо».
- «Поворот под рукой вправо, влево».

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Тема : Элементы современных танцевальных стилей

Теория:

Знакомство с работой современных танцевальных коллективов, через видеоматериал.

Практика:

Занятия начинаются с освоенных изолированных движений, после чего переходят к их координации «от простого-к сложному». Постепенно в занятия вводятся танцевальные комбинации с использованием хорошо усвоенных элементов.

Танцевальные комбинации:

- 1.Полуприседание
- 2.Четвертные повороты
- 3.Икс
- 4.Пружинка
- 5.Скольжение
- 6.Перекаат
- 7.Двойное покачивание с восьмеркой руками
- 8.Променад
- 9.Твист с кругом руками
- 10.Буратино
- 11.Пульсар
- 12.Кик с перескоком
- 13.Шассе с перескоком
- 14.Лягушонок
- 15.Челнок
- 16.Затем заучивается танцевальная разминка, которая передает гибкость суставам и мышцам, улучшает кровообращение и дыхание, повышает тонус мышц всего тела, улучшает осанку.
- 17.Закрепление.

Тема: Культурно-национальная хореография

Теория:

Углублённое изучение традиционной хореографии старообрядцев.

Практика:

Разучивание танцевальных обрядов «Замужество»,

Тема : Танцевальный мир

Теория:

1. Показ видео материала с разнохарактерными танцами.

Практика:

- 1.Разучивание танцев.
 - 2.Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце.
 - 3.Отработка исполнительской техники
 - 4.Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.
- 3 этап обучения-(5,6,7 годы обучения) включает занятия по предмету: элементы классического танца, элементы народного танца, бальный танец, Элементы современных танцевальных стилей, танцевальный мир.

Тема: Элементы классического танца

Помимо движений, изученных на 1 и 2 этапах обучения у станка и на середине зала, дополнительно изучается еще ряд движений. Ряд движений у экзерсиса исполняются на полупальцах. Все движения классического экзерсиса исполняются на середине зала, какенface, так и в позах.

Тема: Элементы народного танца

Помимо материала, освоенных на предыдущих этапах обучения, добавляются более сложные элементы знакомых народных танцев, а также включаю новый материал по своему выбору.

Тема: Бальный танец

На 5 году обучения изучаются Танго и Румба, на 6 Медленный фокстрот и Джайв, на 7 Квикстеп и Пасодобль. На всех годах изучается история возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Тема: Элементы современных танцевальных стилей

Продолжение изучения изолированных движений, координаций движений, танцевальных комбинаций. Изучение современного танца.

Тема: Танцевальный мир

Знакомство учащихся с разнохарактерными танцами.

5 год обучения

Тема : Элементы классического танца

Теория:

1. Знакомство с историей зарубежного балета, через печатные источники и демонстрационный материал.

Практика:

Помимо движений изученных на 1 и 2 этапах, дополнительно изучаются следующие элементы:

1. grandplie
2. petit battement sur le cou-de-pied
3. pirouette по 5 и 2 позициям
4. pas tombee на месте и с продвижением
5. grand battement jetebalancoire
6. pirouettes, поворотsoutenuнаместеиспродвижением
7. pas glissade entourmant
8. pas de bourredessus
9. pasdeboureeballoted

Тема: Элементы народного танца

Теория:

Знакомство с культурой, бытом и традициями народных танцев, через печатные источники.

Практика:

Упражнения этой темы исполняются на полуприседании. При этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги. Работающая нога раскрывается на пятку и возвращается в позицию, а пятка опорной ноги то опускается на пол, то вновь поднимается над полом. Каблучные упражнения можно разделить на низкие, средние и высокие. Они развивают подвижность в коленных, тазобедренных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра. Могут сочетаться с переступаниями, «ковырялочкой», прыжком. Комбинируются с «маленькими выстукиваниями», «подготовкой к «веревочке»». Музыкальный размер 2/4.

5 год обучения включает в себя следующие движения:

1. Каблучные упражнения низкие: основной вид
2. Каблучные упражнения низкие: с поочередным переводом ноги с пятки на носок и обратно
3. Каблучные упражнения средние: основной вид
4. Каблучные упражнения средние: со скользящим ударом полупальцами работающей ноги
5. Каблучные упражнения средние: с переступаниями на полупальцах
6. Каблучные упражнения средние: с «ковырялочкой»
7. Каблучные упражнения высокие: основной вид
8. Каблучные упражнения высокие: с перескоком и раскрытием в прыжке ноги на пятку.
9. Каблучные упражнения из 1 прямой позиции
10. После усвоения материала разучивается танцевальная композиция.
Помимо каблучных упражнений разучиваются дробные выстукивания, которые подготавливают учащихся к исполнению дроби на середине зала. Дробные выстукивания исполняются всей ступней, каблуком и т.д. Движения развивают четкость, ритмичность, силу ног, укрепляют мышцы стопы, икроножные мышцы. Могут комбинироваться с «каблучными упражнениями». Музыкальный размер 2/4, 3/4.
Включают в себя движения:
11. По 1 прямой позиции: всей ступней, каблуком, каблуком и полупальцами, из 1 прямой позиции вперед.
12. По 3 открытой позиции: всей ступней, каблуком и полупальцами.
13. После усвоения материала разучиваются танцевальные комбинации.

Тема: Бальный танец

Теория:

Европейская программа «Танго», Латиноамериканская программа «Румба». История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

Практика:

Изучение основных элементов, и фигур танца «Танго»

- «Поступательный боковой шаг».
- «Ход».
- «Рок-поворот».
- «Корте назад».
- «Поступательное звено».
- «Закрытый променад».
- «Основной левый поворот».
- «Открытый променад».
- «Форстеп».
- «Рок с ЛН, с ПН».
- «Променадное звено».
- «Променадное окончание».
- «Правый твист поворот».
- «Мини файвстеп».
- «Файвстеп».
- «Левый поворот на поступательном боковом шаге».
- «Браш-теп».

- «Наружный свивл».
- «Форстеп перемена».
- «Правый променадный поворот».
- «Открытый променад назад».
- «Виск».

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.
Изучение основных элементов, и фигур танца: «Румба».

- «Основное движение».
- «Поступательный ход вперед и назад».
- «Поворот на месте влево и вправо».
- «Поворот под рукой влево и вправо».
- «Нью-Йорк».
- «Рука к руке».
- «Алемана».
- «Веер».
- «Клюшка».
- «Правый волчок».
- «Раскрытие вправо».
- «Хил твист (открытый, закрытый)».
- «Кукарача».
- «Спираль».
- «Боковой шаг».
- «Аида».
- «Кубинские роки».

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Тема : Элементы современных танцевальных стилей

Теория:

Знакомство с работой современных танцевальных коллективов, через видеоматериал.

Практика:

1.Изолированные движения

Повторяются ранее разученные движения отдельными частями тела с целью совершенствования техники изоляции.

2.Координация движения

Разученные ранее соединения однонаправленных движений усложняются за счет вовлечения трех и более центров с движениями рук, перемещением на простых или приставных шагах, подскоках, шассе. Упражнения усложняются также за счет введения оппозиционного направления движений различных частей тела.

3.Спираль

Движения исполняются слитно, одно за другим, как бы по спирали вниз.

4.Волна вперед.

Желательно изучать это движение у станка или представить себе, что учащийся стоит перед стеной, которой он касается последовательно коленями, бедрами, грудью, плечами и головой.

5.Боковая волна.

6.Ступенчатое расслабление.

7. Разучивание и отработка комбинаций из выученных элементов.

Тема : Танцевальный мир

Теория:

Показ видео материала с разнохарактерными танцами.

Практика:

- 1.Разучивание танцев.
- 2.Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце.
- 3.Отработка исполнительской техники
- 4.Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа, и образа в целом.

6 год обучения

Тема : Элементы классического танца

Теория:

Знакомство с биографией зарубежных балерин, через печатные источники.

Практика:

- 1.Tourendehors с degage.
- 2.Touren dedans с coupe.
- Позы arabesques, attitudes на 90 градусов,
- 3.4 и 6 portdebras.
- Рasjete в различных варианта
- 4.Pasdechat. Pas emboite.
- 5.Passissone simple entournant.
- 6.Entrechats-quatre.

Тема :Элементы народного танца

Теория:

Знакомство с историей, культурой и бытом народных танцев, через печатные источники и демонстрационный материал.

Практика:

Упражнения этой темы включает в себя: низкие развороты ноги. Упражнения развивают прежде всего плавность движений, подвижность в коленных и тазобедренных суставах, укрепляют икроножные мышцы, мышцы бедра. Важным является чередование медленных и быстрых разворотов ноги, которые могут усложняться подъемом на полупальцы, наклонами и перегибаниями корпуса, «растяжками», прыжком. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$, $\frac{2}{4}$.

6 год обучения включает в себя движения:

1. Подготовительное упражнение
2. Низкие развороты медленные: основной вид.
- 3.Низкие развороты: с подъёмом на полупальцы.
- 4.Низкие развороты ноги быстрые: основной вид
- 5.Низкие развороты: с подъёмом на полупальцы.
6. Наклоны и перегибы корпуса: основной вид
- 7.После усвоения материала разучиваются танцевальные комбинации.

Помимо низких разворотов ноги разучивается подготовка к «веревочке». Упражнения развивают подвижность в коленном и тазобедренном суставах, подготавливают учащегося к исполнению на середине зала. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$.

Включает в себя движения:

8. Основной вид: с полуприседанием, с подъёмом на полупальцы, с поворотами согнутой в колене ноги к станку и от станка
9. Основной вид: с поворотами колена и подъёмом на полупальцы, с прыжком.
10. Подготовка к «веревочке» с поворотом пятки опорной ноги: основной вид
11. Подготовка к «веревочке» с поворотом пятки опорной ноги: с подъёмом на полупальцы
12. После усвоения материала изучается танцевальная комбинация.

Тема: Бальный танец

Европейская программа. «Медленный фокстрот». Латиноамериканская программа «Джайв».

Теория: История возникновения танцев. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъём и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъём и снижение корпуса.

Изучение основных элементов, и фигур танца: Медленный фокстрот»

- «Перо».
- «Изогнутое перо».
- «Ховер перо».
- «Перо окончание».
- «Тройной шаг».
- «Изогнутый тройной шаг».
- «Правый поворот».
- «Открытый правый поворот из 1111».
- «Правый твист поворот».
- «Левый поворот».
- «Левая волна».
- «Перемена направления».
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Изучение основных элементов, и фигур танца: «Джайв».

- «Основное движение на месте».
- «Основное фоллэвей движение».
- «Фоллэвей раскрытие».
- «Линкрот».
- «Перемена мест слева направо».
- «Перемена мест справа налево».
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.
-

Тема : Элементы современных танцевальных стилей

Теория:

Знакомство с работой современных танцевальных коллективов, через видеоматериал.

Практика:

Разучивание танцевальных комбинаций:

1. Уголки.
2. Сброс плеч.
3. Припадание.
4. Бамп.
5. Маятник.
6. Мим.

- 7.Равновесие.
- 8.Пирамида.
- 9.Каратэ.
- 10.Выпад-battement.
- 11.Скольжение с отскоком.
- 12.Battement вперед.
- 13.Battementназад.
- 14.Ребус

Тема : Танцевальный мир

Теория:

Знакомство с историей, культурой и бытом народов, через показ видеоматериала.

Практика:

- 1.Разучивание танцев.
 - 2.Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах.
 - 3.Отработка исполнительской техники
 - 4.Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа и образа в целом.
- 7 год обучения* На 7 году обучения основной упор делается по повышению профессионального мастерства и творческого самовыражения.

Тема: Элементы классического танца

Теория:

Знакомство со знаменитыми балетными постановками.

Практика:

- 1.Tourchaîne.
- Позы arabesques, attitudes на 90 градусов,
- 2.4 arabesques.
- 3.temps lie на 90 градусов.
- Рasjete в различных вариантах.
- 4.Passissonneouverte.
- 5.Passissonnefermee.
- 6.Royale.
- 7.Pasechappebattu.

Тема: Элементы народного танца

Теория:

Знакомство с историей, культурой и бытом народных танцев, через печатные источники и демонстрационный материал.

Практика:

1. Высокие развороты ноги медленные
2. Высокие развороты ноги быстрые
- 3.Наклоны и перегибы корпуса: с подъёмом на полупальцы.
- 4.Повороты работающей ноги из выворотного положения в невыворотное и обратно: с полуприседанием
5. Повороты работающей ноги из выворотного положения в невыворотное и обратно: с подъёмом на полупальцы
- 6.После усвоения материала изучается танцевальные комбинации. Как у станка так и на середине зала.

Тема: Бальный танец

Европейская программа «Квикстеп», латиноамериканская программа «Пасодобль»

Теория:

История возникновения танцев. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

Практика:

Изучение основных элементов, и фигур танца: «Квикстеп».

- «Четвертной поворот направо».
- «Правый поворот».
- «Прогрессивное шассе».
- «Лок вперед».
- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Правый спин-поворот»

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Изучение основных элементов, и фигур танца: «Пасодобль»

- «Апель».
- «Основное движение».
- «На месте».
- «Шассе».
- «Перемещение».
- «Атака».
- «Разделение».
- «Плащ».
- «Променада».
- «Закрытие из променада».
- «Шестнадцать».
- «Большой круг».
- «Открытый телемарк».
- «Дроби фламенко».
- «Плащ шассе».
- «Твисты».
- «Бандерильи».
- «Ля пасса».
- «Фреголина».
- «Твист поворот». Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Тема: Элементы современных танцевальных стилей.

Разучивание различных танцевальных комбинаций в разных современных стилях на усмотрение обучающихся. Дети выступают в роли балетмейстера педагог только направляет.

Тема: Танцевальный мир

Теория:

Знакомство с историей, культурой и бытом народов, через показ видеоматериала.

Практика:

1. Разучивание танцев.
2. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах.
3. Отработка исполнительской техники
4. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа и образа в целом.

Оценочные материалы.

Тест по классическому танцу, тест по народному танцу, диагностические карточки обучающихся.

Методические материалы

1	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Практическое занятие	Вербальный, метод объяснения, метод коллективного творчества	инструкция по технике безопасности.	Зеркала, аудио техника	Танец-игра «Круг друзей» как танцевальный номер
2	Ритмика	Практическое занятие, беседа, игра, концерт, конкурс.	Вербальный, практически, объяснительно-иллюстративный, метод повторения, метод коллективного творчества	схемы.	Зеркала, станки, аудио техника.	Музыкально-спортивные, концерт, конкурс.
3	Гимнастика	Практическое занятие	Вербальный, практически		Зеркала, коврики, аудио	Пластический этюд

			репродуктивный.		техника.	
4	Элементы классического танца	Практическое занятие, беседа, занятие-праздник.	Вербальный, практически, объяснительно-иллюстративный	Плакаты, видео по классическому танцу.	Зеркала, станки, аудио, видео техника.	Тест, этюд по классическому танцу
5	Элементы народного танца	Практическое занятие, беседа, концерт, конкурс.	Вербальный, практически, объяснительно-иллюстративный.	Иллюстрации видео по народным танцам.	Зеркала, станки, аудио, видео техника.	Тест, концерт, конкурс.
6	Бальный танец	Практическое занятие, беседа, концерт, конкурс.	Вербальный, практически, объяснительно-иллюстративный.	Иллюстрации видео с уроками бального танца.	Зеркала, аудио техника, видео техника.	Открытое занятие, концерт, конкурс.
7	Элементы современных танцевальных стилей	Практическое занятие, концерт, конкурс	Вербальный, практически, наглядный. метод повторения, метод коллективного творчества.	Видео с разными направлениями современного танца	Зеркала, станки, аудио техника, видео техника.	Открытое занятие, концерт, конкурс.
8	Культурно-национальная хореография	Практическое занятие, беседа, игра, занятие-праздник, экскурсия, фестиваль, конкурс, концерт.	Вербальный, наглядный, метод повторения, метод коллективного творчества.	Иллюстрации видео матери-ал о культуре старообрядцев.	Зеркала, аудио, видео техника.	Открытое занятие, концерт, конкурс.
9	Танцевальный мир	Практическое занятие, беседа, концерт.	Вербальный, наглядный, метод повторения, метод коллективного творчества.	Видео материал о истории танца, о сценическом костюме и макияже.	Зеркала, аудио, видео техника.	Концерт, конкурс.

Воспитательная деятельность

№	Наименование мероприятия	Срок
1	Осенний поход	сентябрь
2	День учителя	октябрь
3	День открытых дверей	октябрь
4	День матери	ноябрь
5	Новогодняя ёлка	декабрь
6	День именинника	сентябрь-май
7	Конкурс бального танца	декабрь
8	Экскурсия в музей	январь
9	День святого Валентина	февраль
10	День защитника отечества	февраль
11	Широкая масленица	февраль
12	8 марта	март
13	Конкурс хореографических коллективов	март
14	День смеха	апрель
15	Пасха	апрель
16	День танца	апрель
17	День победы	май
18	День выпускника	май
19	День защиты детей	июнь

Список литературы.

Список литературы для учителя

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии». Айрис пресс «Рольф» Москва 1999г.
2. А.Я. Ваганова «Основы классического танца». Санкт-Петербург 2002г.
3. И.К. Михайлова «Изучение бальной хореографии» Улан-удэ 2008г.
4. Г.П. Гусев «Методика преподавания народного танца» ГИЦ «Владос» Москва 2002г.
5. Л. Зилихинская «Первые шаги» «Логос» 2003г.
6. С.И. Мерзлякова «Фольклор – музыка – театр» ГИЦ «Владос» Москва 1999г.
7. Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная «Учите детей танцевать» Гуманитарный издательский центр «Владос» Москва 2003г.
8. «Танцуем, играем и поем». Молодежная эстрада 1-2000г.
9. «Учимся танцевать» шаг за шагом. «Попурри» Минск 2002г.
10. А. Лопухов, А. Ширяев, А. Богаров «Основы характерного танца». «Лань» 2010 год.

Список литературы для учащегося

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии». Айрис пресс «Рольф» Москва 1999г.
2. А.Я. Ваганова «Основы классического танца». Санкт-Петербург 2002г.
3. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
4. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
5. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
6. Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
7. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
8. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
9. Подласый И.П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
10. Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
11. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2003 г.
12. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004

- 13.Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
 14.Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
 15.Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М.,2000 г.

Интернет ресурсы

- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/02/15/programma-1-klass-fgos-0>
<http://infourok.ru/material.html?mid=174999>
<http://forum.numi.ru/index.php?showtopic=11658>
<http://h.120-bal.ru/istoriya/13931/index.html>

Приложение.

Баллы	Уровни владения навыками
10	высокий
9	
8	
7	средний
6	
5	
4	
3	низкий
2	
1	
Баллы	
10	5
9	5-
8	4+
7	4
6	4-
5	3+
4	3
3	3-
2	2+
1	2

Уровни развития параметров,
 определяющих эффективность хореографической подготовки
 на всех этапах

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий

<p>Балетные данные</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Хорошая осанка · Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах) · Танцевальный шаг от 1200 · Высокий подъем стопы · Очень хорошая гибкость · Легкий высокий прыжок 	<ul style="list-style-type: none"> · Не очень хорошая осанка · Выворотность в 2 из 3 суставов · Танцевальный шаг 900 · Средний подъем · Не очень хорошая гибкость · Легкий средний прыжок 	<ul style="list-style-type: none"> · Плохая осанка · Выворотность в 1 из 3 суставов · Танцевальный шаг ниже 900 · Низкий подъем · Плохая гибкость · Нет прыжка
<p>Музыкально-ритмические способности</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Отличное чувство ритма · Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) · нервная · мышечная · двигательная · Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку 	<ul style="list-style-type: none"> · Среднее чувство ритма · Координация движений 2 показатель из 3 · Музыкально-ритмическая координация - не четко исполняет танцевальные элементы под музыку 	<ul style="list-style-type: none"> · Нет чувства ритма · Координация движений 1 показатель из 3 · Музыкально-ритмическая координация - не может соединить танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
<p>Сценическая культура</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене · создание сценического образа - легко и быстро перевоплощается в нужный образ 	<ul style="list-style-type: none"> · Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене · Создание сценического образа - не сразу перевоплощается в нужный образ 	<ul style="list-style-type: none"> · Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене · Не может создать сценический образ

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований коррелируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения, что предусмотрено программой по хореографии.

План вводного занятия.

Тема: «Путешествие в страну танца».

Цель: Пробудить творческий интерес обучающихся к постижению основ танцевального искусства.

Задачи: - научить детей ориентироваться в зале (правильно находить свое место);
- научить простым танцевальным движениям
- развить у детей любовь к танцу;
- воспитать чувство уважения к педагогу и окружающим сверстникам.

Оборудование: магнитофон, диск с музыкальным материалом.

Продолжительность занятия: 45 минут

План занятия

1. Подготовительная часть (5 мин.)
2. Основная часть (35 мин.)
3. Подведение итогов занятия (5 мин.)

Ход занятия.

1. Подготовительная часть:

- приглашение детей в зал,
- расстановка по местам,

Педагог: Здравствуйте ребята. (Педагог делает поклон.)

Педагог: Вы знаете, что это за движение? Это поклон. Вот таким образом, вместо привычного "Здравствуйте!", принято приветствовать друг друга в мире танца.

- приветствие (поклон), знакомство с педагогом

2. Основная часть:

- беседа-диалог о танце.

«Дорогие дети, а вы знаете, что первые танцы древности были далеки оттого, что в наше время называют танцем? Они имели совсем другое значение. Разнообразными движениями и жестами человек передавал, свои впечатления от окружающего мира, вкладывая в них свое настроение, свое душевное состояние. Возгласы, пение, пантомимная игра были взаимосвязаны с танцем. Сам же танец всегда, во все времена был тесно связан с жизнью людей. Поэтому каждый танец отвечает характеру, духу того народа, у которого он зародился. С изменением социального строя, условий жизни менялся характер и тематика искусства, изменялся и танец. Своими корнями он уходит глубоко в народное творчество».

- знакомство с элементами ритмики: слушание музыки и определение ее характера и темпа;

Педагог: Ребята я хочу вас пригласить в Путешествие в страну танца.

Всех девчонок и мальчишек

Приглашаю в сказку.
В страну танцев собирайтесь,
Слушайте подсказку:
Не ходите просто так
По лесной опушке,
А с вниманьем отнеситесь
К зайчику, лягушке.
Повторять вам предстоит
Каждое движение,
Ведь и жителям лесным
Нужно уважение!
Гибкость, ловкость проявите,
В страну танцев вы войдите.
Ну что же, ребята, давайте исполнимся решимости и смело отправимся в путь.

Педагог:
Отправляемся в поход.
Много нас открытый ждёт.
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зелёным лугом.
Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:
Дальше по лесу шагаем.
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладём
И вразвалочку идём.
Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:
Зайчик быстрый скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы, ребяташки.
Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:
В этом домике на ёлке
Жили-были два бельчонка.
Жили дружно, не тужили
И всё с танцами дружили.
Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:
Мышка - серая норушка -
Быстро наостряет ушки.
Будет прыгать и плясать -
Просто глаз не оторвать.
Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:
Мордочкой кручу, верчу,
Быть красивой я хочу.
Ну а хвостик мой пушистый
Убегает быстро, быстро.
Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:

Видим: скачут по опушке

Две зелёные лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок -

Прыгать весело, дружок!

Педагог показывает упражнение, дети повторяют.

Педагог:

Ребята! Долго мы с вами шли.

К избушке подошли.

Сейчас отдохнём

И чайку попьём.

Педагог: Вот и чайник закипел.

Педагог просит детей изобразить чайник.

Педагог: Пар пошёл (набираем воздух и выдыхаем).

Запел (дети издают звуки).

Педагог: Мы немного отдохнули и отправляемся в путь дальше.

Упражнение: « Повторяй за мной»

Приставной шаг вправо 2 раза, (дети повторяют)

приставной шаг влево 2раза, (дети повторяют)

Мальчики повторяют то -же самое

Девочки выполняют повороты (влево, вправо)

Шаг вправо левая нога «без веса»(дети повторяют)

Шаг влево правая нога «без веса» (дети повторяют)

Три шага назад хлопок (дети повторяют)

Три шага вперёд ножку подставить (дети повторяют)

Парой за руки возьмёмся.

В круг, ребята, соберёмся! (дети становятся по парам в круг)

(Повторяется упражнение по кругу)

Педагог:

Чем дальше мы идём, тем ближе к стране танцев.

Слышу: музыка звучит, танцевать нам всем велит.

Педагог: Ребята! Что это мы слышим? Какая-то незнакомая музыка. Давайте попробуем под неё станцевать.

(дети танцуют выученное упражнение под музыку)

3. Итог занятия

Педагог обращается к ребятам:

Вы молодцы! Мы сумели преодолеть все препятствия и выучить небольшой танец под названьем «Круг друзей»

Наше путешествие закончилось.

А теперь, мои дорогие, ответьте: что вам запомнилось? (ответы детей)

Что вам не понравилось? (Ответы детей).

Педагог подводит итог: Путешествие в страну танца состоялось или нет? (ответ детей)

Нам пора прощаться, домой возвращаться.

А сейчас поклон. Исходное положение - пятки вместе, носки врозь.

Что ж, весёлых испытаний

Вами с честью пройден круг!

Нам пришла пора прощаться-

До свиданья, милый друг!

Педагог: Урок закончен.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Тимофеева Наталья Васильевна

Действителен с 26.05.2021 по 26.05.2022