

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета с
учетом мнения классных родительских
комитетов и Совета старшеклассников

Протокол № 1

от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального автономного
общеобразовательного учреждения «Средняя
школа № 55 имени Героя Советского Союза
М.А. Юшкова»

_____ М.С. Мухатаева

Приказ № 242-1/п от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дополнительного образования «ХОРЕОГРАФИЯ»

Направленность программы:

художественная

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Автор-составитель программы:

Барышникова Ольга Леонидовна,

педагог дополнительного образования

Красноярск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Ритмика и хореография в школе» реализуется в рамках ДОП образования, на базе МАОУСШ №55, разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО. Специфика программы в большой гибкости, что позволяет начинающим детям чувствовать себя на занятиях комфортно.

Программа посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию их творческих способностей средствами хореографического искусства.

Обучение детей основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития учащегося.

Данная программа рассчитана на детей 7 -13-летнего возраста.

Срок реализации программы - 5 лет.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционной - постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося. 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 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. Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, историко-бытовой, народно-сценический, современный танец. Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения. 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;
- изучение основ правильного дыхания;
- ознакомление с анатомическим строением тела и основы самомассажа.

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, 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.

МЕХАНИЗМЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации программы « Искусство хореографии» образовательный процесс организован в рамках трех этапов:

1 этап – накопление базовых знаний и навыков. Срок реализации – 2 года (1 , 2 годы обучения)

2 этап – применение накопленных знаний в рамках урока и концертно-сценических мероприятий. Срок реализации – 3 года (3,4 годы обучения)

3 этап – совершенствование исполнительского стиля. Срок реализации – 2 года (5 год обучения) Срок реализации всех трёх этапов –5 лет.

1 этап обучения – 1 , 2 годы обучения (дети 7–9 лет) включает занятия по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец». Срок освоения – 2 года. Учащемуся хореографического отделения необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата. Если двигательный аппарат, окажется недостаточно подготовлен, тело будет стесненным в движении, негибким, маловыразительным. 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. 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. 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. Используемый музыкальный материал (произведения популярной инструментальной и симфонической музыки) подбирается с учетом возрастных

особенностей детей. Работа по программе направлена на развитие мышечной памяти, необходимой для занятий хореографией, эмоциональной сферы и творческого воображения ребенка; к формированию у него "непреодолимого желания выразить себя" (Э.Жак-Далькроз).

Форма и режим занятий.

Обучение по программе, предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные).

В репетиционно - постановочные занятия педагог включает необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки. Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;

Формы проведения занятий:

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив.
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Количественный состав групп –10–18 человек.

Продолжительность занятия для школьников – 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки.

Балетные данные:

- осанка
- выворотность
- танцевальный шаг
- подъем стопы
- гибкость
- прыжок

Музыкально-ритмические способности:

- чувство ритма
- координация движений (нервная, мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая координация)

Сценическая культура:

- эмоциональная выразительность
- создание сценического образа

• Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

• Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу.

• Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

• Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов. Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).
- Музыкально – ритмическая координация Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

Ожидаемые результаты

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением. • движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;
- организацию труда, рабочего места на уроке

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету « Гимнастика. Ритмика. Танец» Режим занятий –
4 часа в неделю.

№	Танцевальные направления, разделы, темы.	Теория	Практика	Всего
	ГИМНАСТИКА			24
I.	Теория дисциплины.			
1.	Основные задачи гимнастики	1		
II.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).			
1.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		2	
2.	Упражнения, развивающие подъем стопы.		2	
3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.		2	
4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		2	
5.	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.		2	
6.	Упражнения, развивающие выворотность ног.		2	
7.	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.		2	
III.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)			
1.	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.		2	
2.	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.		2	
3.	Упражнения на развитие поясничного пояса.		2	
4.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.		3	
	РИТМИКА			24
I.	Теория дисциплины.			
1.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стакатто.	1		
2.	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	1		
II.	Музыкально-ритмические игры.			
1.	Упражнения, игры и метр		4	
2.	Упражнения, игры и фразировка.		4	
3.	Упражнения, игры и темп.		4	
4.	Упражнения, игры и динамика.		4	
5.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.		6	
	ТАНЕЦ			24
I.	Теория дисциплины.			
1.	Понятия «мелодия», «поза», «движение»	1		

II.	Ориентационно-пространственные упражнения .			
1.	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).		6	
III.	Танцевальные элементы.			
1.	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки		6	
2.	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.		5	
3.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.		4	
	Итого:			70

Содержание по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец».

ГИМНАСТИКА

I. Теория дисциплины Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания; выработка навыков высокой культуры движений.

II. Элементы партерной гимнастики.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «лодочка»;
- «складочка»;
- «колечко»;

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «ступеньки»;
- «ножницы»;

4. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка
- «Passe' с разворотом колена»

5. Упражнения развивающие выворотность ног:

- «Звездочка»
- «Лягушка»

6. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед» 16
- «Часы»

III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладах:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
 - круговые движения головой по кругу и целому кругу;
 - поднимание и опускание плеч;
 - поочередное поднимание и опускание плеч.
2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных рас- кладках:
- разведение рук в стороны;
 - подъемы рук вперед на высоту 90°;
 - отведение рук назад;
 - подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
 - подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед;
 - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
 - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед;
 - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;
 - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад;
 - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны вверх в стороны, вперед–вверх–назад;
 - вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
 - вращения кистями во II позиции;
 - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
3. Упражнения на развитие поясничного пояса:
- наклоны корпуса в стороны;
 - наклоны корпуса вперед.
4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания;
- отведение ноги в сторону на носок;
 - отведение ноги в сторону на каблук;
 - отведение ноги вперед на носок;
 - отведение ноги вперед на каблук;
 - отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
 - отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
 - подьёмы согнутой в колене ноги вперед;
 - отведение ноги назад на носок; 17
 - отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
 - отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
 - подьёмы на полупальцы;
 - многократные прыжки на двух ногах;
 - перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперед на носок;
 - перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперед на каблук.

РИТМИКА

I. Теория дисциплины

1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато.

2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

II. Музыкально-ритмические игры.

- Упражнения, игры и метр:
- Сильные доли и такт: Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняю- щихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

- Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер: Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.
 - 2. Упражнения, игры и фразировка.
 - Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры $2\backslash 4$, $3\backslash 4$, $4\backslash 4$):
 - Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры $2\backslash 4$, $3\backslash 4$, $4\backslash 4$):
 - Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры $2\backslash 4$, $3\backslash 4$, $4\backslash 4$): 3.
- Упражнения, игры и темп.
- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:
 - Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:
 - Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением:
 - Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе:
- Упражнения, игры и динамика
- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:
 - Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:
- Упражнения, игры и характер музыкального произведения.
- Соотношение характеров музыки и движения.

ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины.

1. Понятия «мелодия», «поза», «движение».

II. Ориентационно-пространственные упражнения.

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»);

2. Изучение одноплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;
- объёмных - круг; «цепочка»;

3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые: из линейных в линейные:

- из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную;
- из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную. из объёмных в объёмные:
- сужение и расширение круга;
- из круга в «цепочку»; из объёмных в линейные и наоборот:
- из круга в горизонтальную шеренгу;
- из круга в горизонтальную колонну;
- из горизонтальной шеренги в круг;
- из колонны горизонтальной в «цепочку»;

III. Танцевальные элементы.

1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки. Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.

2. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на $4/4$.

3. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства:

«Птичий двор».

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец»
Режим занятий – 4 часа в неделю.

№	Танцевальные направления, разделы, темы	Теория	Практика	Всего
	ГИМНАСТИКА			24
I.	Теория дисциплины.			
1.	Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису	2		
II.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).			
1.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		2	
2.	Упражнения, развивающие подъем стопы.		2	
3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.		2	
4.	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		2	
5.	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.		2	
6.	Упражнения, развивающие выворотность ног.		2	
7.	Упражнения на растягивание мышц и связок.		2	
III.	Упражнения на развитие отдельных			

	групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала).			
1.	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.		2	
2.	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.		2	
3.	Упражнения на развитие поясничного пояса.		2	
4.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.		2	
	РИТМИКА			24
I	Теория дисциплины.			
1.	Строение музыкального произведения	1		
2.	Маршевая и танцевальная музыка.	1		
II.	Музыкально-ритмические игры.			
1.	Упражнения, игры и метр.			
2.	Упражнения, игры и фразировка.			
3.	Упражнения, игры и темп.			
4.	Упражнения, игры и динамика.			
5.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.			
	ТАНЕЦ			24
I.	Теория дисциплины.			
1.	Музыкально-хореографическая, образная выразительность.	1		
II.	Ориентационно-пространственные упражнения.			
1.	Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных, плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).	6		
III.	Танцевальные элементы.			
1.	Танцевальные шаги и ходы.	6		
2.	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4	2		
3.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	6		
	Всего часов:			70

Содержание по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец».

ГИМНАСТИКА

I. Теория дисциплины Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису. Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках.

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам, требующим высокого физического напряжения.

II. Элементы партерной гимнастики.

1. Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.
2. Упражнения, укрепляющие мышцы спины:
«Группировка»
«Карандаш»
3. Упражнения, развивающие подъем стопы:
Разворот стопы из VI позиции в I позицию
4. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка» «Полумостик»
«Мостик»
5. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг» «Уголок»
6. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. «Неваляшка»
«Passe' с разворотом колена»
7. Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» во всех положениях
«Солнышко»
8. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.
«Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный.

III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

- Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первый годом обучения) музыкальных раскладках:
 - повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
 - наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
 - круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.
- Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренн разведение рук в стороны:
 - подъёмы рук вперед на высоту 90°
 - отведение рук назад;
 - подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
 - подъёмы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед;
 - сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в стороны;
 - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед;
 - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад; 22
 - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед – в стороны - назад;
 - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперед– вверх– назад;
 - вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
 - вращения кистями во II позиции;
 - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
- Упражнения на развитие поясничного пояса
 - перегибы корпуса назад;
 - повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
 - круговые движения корпуса.
- Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:
 - отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием
 - отведение ноги вперед на носок с полуприседанием;
 - отведение ноги вперед на каблук с полуприседанием;

- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
- подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук; – каблук – позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;
- назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;
- прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);
- прыжки на двух ногах с переменной позиций (напр. чередование VI и II позиций);
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на каблук;
- подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;
- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
- бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

РИТМИКА.

1. Теория дисциплины

1. Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

2. Маршевая и танцевальная музыка. Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

II. Музыкально-ритмические игры.

1. Упражнения, игры и метр.

• Сильные доли и такт: Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах ($2\over 4$, $3\over 4$, $4\over 4$). Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

2. Упражнения, игры и фразировка.

• Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. Соотношение характеров музыки и движения:

• размеры $2\over 4$, $3\over 4$, $4\over 4$):

• Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры $2\over 4$, $3\over 4$, $4\over 4$):

• Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры $2\over 4$, $3\over 4$, $4\over 4$):

• Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры $2\over 4$, $3\over 4$, $4\over 4$): 3.

3. Упражнения, игры и темп

• Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;

• Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;

• Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;

• Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;

4. Упражнения, игры и динамика.

• Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:

- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины.

1. Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

II. Ориентационно – пространственные упражнения.

1. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных — плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»).

- Повторение материала 1 год обучения;
- Изучение многоплановых рисунков и фигур: – линейных (плоскостных): 24
- 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
- 2 вертикальные колонны;
- 2 горизонтальные колонны; – объёмных:
- 2 круга;
- «круг в круге»;
- 2 «цепочки. 2. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые: – из линейных в линейные:
- из шеренги в 2 шеренги;
- из шеренги в 2 колонны;
- из колонны в 2 шеренги»;
- из колонны в 2 колонны; – из линейных в объёмные:
- из шеренги в 2 круга;
- из колонны в 2 круга;
- из шеренги в 2-е «цепочки»;
- из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первым годом обучения).

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках разведение рук в стороны;

- подъёмы рук вперёд на высоту 90°;
- отведение рук назад;
- подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд; • сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад; • вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
- вращения кистями во II позиции;
- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

3. Упражнения на развитие поясничного пояса:

- перегибы корпуса назад;
- повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
- круговые движения корпуса.

5. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

- отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием;

- отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседа
- отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
- подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук – каблук – позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;
- прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);
- прыжки на двух ногах с переменой позиций (напр. чередование VI и II позиций);
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;

IV. Танцевальные элементы.

- Танцевальные шаги и ходы:
- Скользящий шаг (pas glisse');
- Па польки вперед и боковое;
- Pas chasse' вперёд, назад
- Русский переменный ход.
- Русский дробный ход (по 1/8).
- Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.
- В ритме полонеза;
- В ритме польки.
- Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету «Классический танец. Историко-бытовой танец. Народно-сценический танец» Режим занятий – 4 часа в неделю.

№	Направления, разделы, темы	Теория	Практика	Всего
	КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ			24
I.	Теория дисциплины.			
1.	Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas.	1		
2.	Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.	1		
II.	Экзерсис на середине зала			
1.	Постановка корпуса (в выворотных позициях).		1	
2.	Позиции ног: I, III, II, V		1	
3.	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.		2	
4.	Разучивание элементов классического танца на середине зала		10	
III.	Allegro			
1.	Temps levés sautés в I и II свободной позиции ног – на середине зала		4	
2.	Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала		4	
	ИСТОРИКО - БЫТОВОЙ ТАНЕЦ			24
I.	Теория дисциплины.			
1.	Особенности танцев XVIII века.	1		
II.	Экзерсис на середине зала			
1.	Элементы танцев XVIII века.		6	
2.	Поклоны и реверанс (шаг с приставкой и наклоном головы: на pliés – для девочек, без pliés – для мальчиков).		4	
3.	Простейшие формы pas chassé.		6	
4.	Галоп по VI и по III свободной позициям.			
5.	Pas de grasse.		4	
6.	Сценическая практика		3	
	НАРОДНО -СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ			24
I.	Теория дисциплины.			
1.	Народный танец как вид хореографического искусства	1		
II.	Экзерсис на середине зала			
1.	Русский танец	1		
2.	Элементарные ходы и проходы.		2	
3.	Бег, подскоки.		2	
4.	«Гармошка», «ёлочка».		4	
5.	«Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.		2	

6.	«Молоточки» одной ногой с подскоком с двойным притопом		2	
7.	Дробные выстукивания.		4	
8.	Хлопки		2	
9.	«Кочалочка» и её разновидности исполнения		3	
	Итого часов			70

Содержание по предмету «Классический танец. Историко-бытовой танец. Народно-сценический танец»

Классический танец.

I. Теория дисциплины

1. Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas.

2. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца на середине зала.

II. Экзерсис на середине зала

1. Постановка корпуса (в выворотных позициях).

2. Позиции ног: I, III, II, V.

3. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала.

4. Разучивание элементов классического танца.

- Demi-pliés. Изучается по I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

- Battements tendus. Повторяются изученные элементы темы

- Battements tendus с demi-pliés. Изучается из I позиции в сторону, вперед, назад.

Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

- 2.4.4. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга). Изучается с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.

- 2.4.5. Battement passé par terre. Изучается из I позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1 такт.

- 2.4.6. Подготовительное port de bras. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1.

- Положения ноги sur les cou-de-pied – «условное» и «обхватное». Изучается из I позиции в сочетании с battements tendus в сторону, вперед. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4.

- Battements frappés. - носком в пол (вначале в сторону, затем вперед назад).

Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

- Battements relevés lents на 45°. Изучается из I позиции, в сторону. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

III. Allegro

1. Temps levés sautés в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног на середине зала.

2. Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног на середине зала.
3. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») на середине зала.
4. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами на середине зала.

ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

1. Особенности танцев XVIII века. Влияние на манеру исполнения этих танцев быта, костюмов и причёсок.

II. Экзерсис на середине зала Танцы XVIII века.

1. Поклоны и реверанс (шаг с приставкой и наклоном головы: на pliés – для девочек, без pliés – для мальчиков).
2. Простейшие формы pas chassé. 3. Галоп по VI и по III свободной позициям.
4. Pas de grasse.

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины.

Народный танец как вид хореографического искусства.

II. Экзерсис на середине зала

1. Русский танец. Основные позиции ног, рук, корпуса, головы. Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные (закрытые). Три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудью, на груди, на поясице, на затылке. Платочек в русском танце. Положения рук в паре. Положения корпуса и головы. Подготовка к началу движения. Поклоны.
2. Элементарные ходы и проходки.
 - Основной шаг – с продвижением назад.
 - Основной шаг с притопом – с продвижением назад.
 - Основной шаг с проскальзывающим притопом. 30
 - Шаг на ребро каблука с притопом – с продвижением вперед.
 - Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом – с продвижением вперед.
 - Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед. 3. Бег, подскоки, галоп.
 - Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперёд (на носок и на ребро каблука).
 - Скользящие подскоки по VI (I прямой) позиции на полуприседании.
4. «Гармошка», «Ёлочка».
 - «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
 - «Гармошка» с полуприседанием по I обратной (закрытой) позиции.
 - «Ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
 - «Ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног.
5. «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.
6. Дробные выстукивания.
 - Удары полупальцами.
 - Удары каблуком. • Двойные притопы.
7. Хлопки – одинарные прямые (фиксированные) – спереди, сзади, сбоку.
8. Присядки, прыжки и трюки. • «Мячик» на полуприседании. • «Мячик» с одинарным выносом ноги вперёд на ребро каблука в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте. • «Мячик» с одинарным выносом ноги в сторону на каблук в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.
 - «Разножка» в стороны на каблуки («одноимённая» разножка»).

- Малые прыжки на двух ногах – с вытянутыми ногами.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету «Классический танец. Современный – джазовый танец. Народно-сценический танец» Режим занятий – 4 часа в неделю.

№	Направления, разделы, темы	Теория	Практика	Всего
	КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ			24
I.	Теория дисциплины.			
1.	Освоение методики изучения новых движений классического танца. Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.	1		
II.	Экзерсис на середине зала			
1.	Подготовительные движения рук(и) – préparations.		1	
2.	Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.		1	
3.	Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.		4	
4.	Разучивание элементов классического танца на середине		12	
5.	Понятие épaulement.		1	
III.	Allegro			
	Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы		4	

	прыжка (temps levé sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет.			
	Современный - джазовый танец			24
I.	Теория дисциплины.			
1.	История возникновения современного танца История возникновения джазового танца	1		
II.	Экзерсис на середине зала			
1.	Основные шаги		1	
2.	Основные движения корпуса		1	
3.	Прыжки		2	
4.	Танцевальная комбинация		6	
5.	Изучение основных позиций рук в джазе		1	
6.	Изучение основных позиций ног в джазе		1	
7.	Изучение элементов джазового танца		4	
8.	Основные положения корпуса в джазовом танце		2	
9.	Соединение движений в танцевальные композиции		5	
	НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ			24
I.	Теория дисциплины.			
1.	Взаимосвязь народного (фольклор- ного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем.	1		
II.	Экзерсис на середине зала			
1.	Русский танец. Закрепление материала, изученного в период 3 года обучения.		4	
2.	Усложнение пройденных элементов.		5	
3.	Бег, подскоки, галоп, полька.		4	
4.	«Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки».		6	
5.	Подготовка к «верёвочке».		2	
	Итого часов			70

Содержание по предмету «Классический танец. Современный танец. Народно-сценический танец»

Классический танец.

Экзерсис на середине зала

1. Подготовительные движения рук(и) – préparations.
2. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
3. Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.
4. Повторяются упражнения, разученные
5. Дополнительно изучается понятие:
 - épaulement .
 - Épaulemént croisé (с ногой на полу)
 - épaulemént éffacé (с ногой на полу)

Allegro

1. Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (temps levé sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет. Фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

2. Temps levé sauté. Изучается по I, II, V позициям. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.
3. Pas écharpé. Изучается из V позиции во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое движение.

Современный – джазовый танец.

I. Теория дисциплины

1. Стили современного танца. Их отличительные особенности.
2. Стили джазового танца. Их отличительные особенности.

II. Экзерсис на середине зала

1. Создание сценического образа
2. Изучение танцевальных движений
3. Соединение движений в танцевальные комбинации
4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах
5. Отработка элементов
6. Работа над музыкальностью
7. Развитие пластичности
8. Синхронность в исполнении
9. Работа над техникой исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Теория дисциплины

Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем.

II. Экзерсис на середине зала

1. Русский танец. Закрепление материала, изученного в период 3 года обучения.

Усложнение пройденных элементов.

2. Бег, подскоки, галоп, полька.

- Подскоки по VI (I прямой) позиции – на месте и с продвижением

- Галоп.

- Подготовка к польке по III позиции.

3. «Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки».

- «Припадание» по VI позиции.

- «Припадание» по III позиции (с продвижением в сторону).

- «Припляс» (pas de basque) как разновидность припадания (из стороны в сторону).

- «Маятник» (перескоки с ноги на ногу по VI позиции) на месте.

- «Ковырялочка» без подскока – с паузой и без неё. 4. Подготовка к «верёвочке».

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план по предмету «Классический танец. Историко-бытовой танец. Современный – джазовый танец. Народно-сценический танец» Режим занятий – 2 часа в неделю.

№	Направления, разделы, темы	Теория	Практика	Всего
	КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ			10
	Экзерсис на середине зала			
1.	Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов		4	
2.	Разучивание элементов классического танца на середине зала.		4	
	Allegro			
	Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.		2	
	Историко-бытовой танец.			
	Исполнение простейших композиций на основе элементов историко - бытовых танцев.			
	Современный – джазовый танец.			14
I.	Теория дисциплины.			
1.	Стили джазового танца. Модерн-джаз.	1		
II.	Экзерсис на середине зала			
1.	Повторение пройденного материала		2	
2.	Изучение новых джазовых элементов		4	
3.	Шаги: -grand battement, pas de bourre		2	
4.	Прыжки: -hop-passé с поджатой ногой, hop с ногой на 90о в стороне		2	
5.	Танцевальная комбинация		4	
	НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ			24
1.	Повторение и закрепление элементов русских танцев.		6	

2.	Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.		2	
3.	«Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки.		6	
4.	Танцевальные комбинации		8	
	Итого часов			70

Содержание по предмету «Классический танец. Современный танец. Историко-бытовой танец. Народно-сценический танец»

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

1. Освоение методики изучения новых движений классического танца. Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.

II. Экзерсис на середине зала

1. Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов

2. Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.

3. Разучивание элементов классического танца на середине зала.

- Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период IV
- Позы *croisée*, *éffacée*, *écartée* вперед и назад носком в пол – с руками в больших и маленьких позах.
- *Port de bras*: 2-е, 3-е
- *Demi-pliés* в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение
- *Battements tendus* в позах *croisée*, *éffacée*,
- *Battements tendus* с *demi-pliés* во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение
- *Battements tendus jetés* в позах *croisée*, *efface*
- *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* на *demi-plié*.
- *Battements fondus* в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.

Allegro

Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.

Историко-бытовой танец.

Исполнение простейших композиций на основе элементов историко-бытовых танцев, изученных в период 4 года обучения.

- *Ras* польки – соло и в парах.
- Композиции из пройденных элементов.

Современный – джазовый танец.

Шаги:

• *grand battement* - *Grand battement* – бросок ноги на 90° в любом направлении. Изучается на середине зала с продвижением. На третьем году обучения данное движение исполняется только вперед и в сторону. Усложняется исполнением *grand battement* с подходом с прыжка.

Прыжки:

• *hop-passé* с поджатой ногой – Во время исполнения прыжка опорная нога сгибается и принимает положение трамплинного сгибания.

- хор с ногой на 90° в стороне – Рабочая нога открывается в сторону на 90° . Прыжок с продвижением.
- . Вращения:
 - twist во вращении – Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч. Происходит во вращении, по мере освоения усложняется опусканием в пол или подъемом с пола (винт).
 - пируэт – Вращение на опорной ноге, рабочая нога на passé. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.
 - пируэт на Plie- Опорная нога во время вращения находится на Plie, рабочая нога на passé. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.
 - Танцевальная комбинация строится на ранее изученном материале. Движения постепенно соединяются друг с другом в медленном темпе под счет, затем темп увеличивается и в конечном итоге комбинация соединяется с музыкальным материалом.

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

1. Повторение и закрепление элементов русских и белорусских танцев.
2. Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.
3. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.
4. «Припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки, трюки. – «Припадания», «подбивки».
 - «Припадание» по III позиции (на месте, с продвижением в сторону вперед)
 - Балансе (balancé) как разновидность припадания (вперед – назад)

Методическое обеспечение программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Коллективная форма проведения занятий и разно уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и учащимися.

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

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

Материально-техническое оснащение

Для реализации образовательной программы необходимо:

- музыкальная аппаратура, аудио записи;
- видео материалы;
- DVD диски (с аудио и видео материалами);

- DVD диски с обучающими материалами;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- сменная обувь;
- костюмы для выступлений (платья, сарафаны, кофты, юбки, топы).

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

Для успешной реализации программы нужна помощь концертмейстера и балетмейстера.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в кабинете (актовом или спортивном зале), соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет (зал) должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. Для занятий хореографического коллектива имеется просторное помещение со специально оборудованными станками и зеркалами, с деревянным неокрашенным полом. Станок представляет собой хорошо отполированную круглую палку диаметром 5см, которая прикрепляется к стене кронштейнами на расстоянии примерно 80-100см от пола и 30см от стены. Форму и обувь ученики приобретают сами по указанию педагога.

В наличии должна быть раздевалка, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Дидактическое обеспечение

В процессе работы по настоящей Программе используются информационно-методические материалы:

- подборка информационной и справочной литературы;
- наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);
- диагностические методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей;
- новые педагогические технологии в образовательном процессе (сотрудничество педагога с обучающимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей – активизация творческого проекта).

Литература

для педагога

1. Сборник программ общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением./Научный руководитель Н.М.Лаврухина./Под ред. О.А.Петрашевича. - Мн. - Национальный институт образования, 2005.
2. Богданов Г. Урок Русского народного танца. - М., 1995.
3. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. - М., 1959.
4. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движения. - М., 1984.
5. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб, 1996.
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М., 2004.
7. Гусев Г.П. Этюды. - М., 2004.
8. Звездочкин В.А. Классический танец. - М., 2003.

9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. - М., 2004.
10. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - М., 1989.
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз. - М., 2005.

для учащихся и родителей

1. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца упражнения у станка
2. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца.
3. Климов А. Основы русского народного танца.
4. Зацепина К., Климов А., Рихтер К. Народно-сценический танец.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца этюды.
6. Пуртова Т.В., Белекова А.Н. Учите детей танцевать.
7. Барышникова Т. Азбука хореографии.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз.
9. Михайлов М.Н., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.
10. Ю.Мнрзлякова С.И. Воспитание и дополнительное образование детей.
11. Суворова М. Работа балетмейстера. – Москва, Я вхожу в мир искусств.
12. Чибрикова-Луговская А.Е. Музыкальное и физическое развитие на занятиях ритмикой.