

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества г. Данкова Липецкой области

УТВЕРЖДАЮ

Рассмотрено на Педагогическом Совете

Директор



Боровихина Н.Н.

Протокол №1 от 01.08.2023 года

Приказ №138 от 01.09.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности по хореографии
«Танцы, танцы, танцы»**

Срок реализации – 6 лет

Возраст обучающихся – 5-18 лет

Автор программы:

Кондрашина Наталья Николаевна,

педагог дополнительного образования

г. Данков-2023г.

Пояснительная записка

Хореография – искусство, гармонично сочетающее в себе музыку во всем богатстве и разнообразии жанров и видов с поэзией движения человеческого тела. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, умению слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию. Знакомит с историей мирового искусства, современной музыкой и балетами крупных балетмейстеров, историей создания танца, самобытностью национальных танцев, связанных с жизненным укладом народов, с их красочными костюмами, образами народной поэзии, музыкально-ритмическим складом мелодий народными инструментами.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы, танцы, танцы...» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами и требованиями, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

- Конституция РФ и законодательство РФ;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012года № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года №1726-р;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28;
- Устав МБУ ДО Центр детского творчества и другие локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность учреждения.

Хореографическое объединение создано на основе добровольного участия детей в возрасте от 5-18 лет. Учебные группы делятся на три возрастные категории:

- первая возрастная группа – дети от 5 - 9 лет;
 - вторая возрастная группа – дети от 10 - 13 лет;
 - третья возрастная группа – дети от 14 - 18 лет.
- Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю.

Занятия носят индивидуальный и коллективный характер. Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

Методика преподавания в объединении в своей основе опирается на хореографическую программу, без которой учащиеся не смогут получить необходимые навыки. Но с учетом специфики объединения, где состав учащихся разнороден и по способностям и по возрасту, упражнения и элементы даются в облегченном варианте и не полностью, не нарушая целостный педагогический процесс. Используемые в программе упражнения и элементы в основном направлены на постановку корпуса, выработку пластичности, выразительности и музыкальности.

Программа дает возможность использовать танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Работа на занятиях ведется как коллективно, так и индивидуально. В процессе учебно-творческой деятельности воспитанники кружка овладевают навыками танцевального мастерства, получают представление о хореографическом творчестве.

Посредством танца дети вовлекаются в практическую исполнительскую деятельность. Строгим экзаменом для всех участников является показ хореографических постановок. Самые удачные танцевальные композиции осуществляются несколькими показами и могут быть включены в репертуарный план следующего года. Искусство танца открывает перед воспитанниками богатейший мир духовной и эмоциональной жизни.

Программа, предусматривает систематическое и последовательное обучение, развитие и эстетическое воспитание школьников. Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат учащиеся на уроке и в постановочной практике. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Возможности ее влияния и воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, воспитывает характер четкость и законченность движений, то есть несет художественно-воспитательную функцию.

Актуальность программы состоит в том, что занятия хореографией помогают детям:

- снять психологическое напряжение, выработать уверенность в себе;
- развивать в себе выносливость, ловкость и смелость;
- формировать правильную осанку, координацию, постановку корпуса, дать физическую нагрузку организму, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом;
- прививать основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дать представление об актерском мастерстве.

Новизна программы прежде всего в том, что она рассчитана на широкое приобщение детей к искусству танца, на массовое эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. Требуется иного, нового подхода к методикам обучения, которые рассчитаны на иной контингент и результат, нежели в школах искусств, и других хореографических коллективах. Программа направлена на работу с детьми, независимо от наличия у них физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа призвана помочь ребенку понимать и любить искусство танца и Искусства в целом.

Содержание программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и на следующих педагогических принципах:

- **полноты и целостности** - хореографического образования детей, подразумевающий совокупность знаний, умений и навыков;
- **гуманизации** – личностно-ориентированный подход в воспитании, учет возрастных и индивидуальных особенностей, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания;
- **деятельного подхода** – предусматривающий признание ведущей роли обучения детей искусству танца в воспитании их нравственной сферы, развития способностей (танцевальных, музыкальных, интеллектуальных, физических).
- **культуросообразности** - заключающийся в последовательном освоении красоты разнообразных направлений хореографического искусства – народного, классического и современного;
- **тематизма** - позволяющий средством танцевального искусства познакомить детей с разнообразием окружающих их социумов: семьи и родного дома, школы, родного края, родины – России и с их мирами: миром ребенка и сверстников, миром взрослых, миром природы, рукотворным миром
- **последовательности** - подразумевающий логическое усложнение

учебного материала «от простого, к сложному»);

- **системности** - обеспечивающий организацию процесса хореографического образования на основе взаимодействия ведущих его компонентов (цель, содержание, средства, результат);
- **возрастного подхода** – предполагающий выбор тематики, приемов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей;

Цель программы – раскрытие и реализация хореографических способностей обучающихся, независимо от наличия у них специальных физических данных.

Задачи:

Образовательные:

- обучать детей танцевальному мастерству на доступном для них уровне, на пределе их возможностей и в приемлемом темпе;
- познакомить с историей танца, с различными стилями и направлениями в хореографическом искусстве;
- вовлекать обучающихся в культурную жизнь (посещение профессиональных ансамблей, концертов и т. д.) с последующим обсуждением увиденного;
- учить различать ориентировку в пространстве;
- учить названиям основных и танцевальных движений;
- учить обращать внимание на смену движений в соответствии с изменением характера музыки;
- учить запоминать форму танца, последовательность движений

Развивающие:

- развивать память, внимание, воображение, пластику, чувства ритма;
- развивать танцевальные навыки и сценическое взаимодействие (чувство партнера, сценическое движение);
- развивать тонкое дифференцированное восприятие хоровода, танца, упражнения, этюда, согласованности в них музыки и движений;
- развивать восприятие способов выполнения движений (основные движения, **сюжетно – образные движения, танцевальные шаги и движения**);
- побуждать к выразительному исполнению движений;
- развивать апломб;
- развивать навыки самостоятельной работы, способность анализировать;
- с помощью этюдов и упражнений накопить определенные знания;
- развивать чувство партнера.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в интересном и познавательном досуге;
- включать учащихся в реальные социально - значимые отношения (вовлечение в шефскую работу с младшими кружковцами);
- воспитывать эстетический вкус, внутренней и внешней культуры, самодисциплины;
- создавать атмосферу доброжелательности коллектив единомышленников;
- воспитывать умения бесконфликтного общения, умения работать коллективно.

Этапы реализации программы

На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам хореографического искусства:

- 1) азбука музыкального движения
- 2) элементы классического танца
- 3) элементы народного танца
- 4) элементы историко-бытового танца.

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий в хореографическом объединении границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, историко-бытового, народного танца. Не нарушая целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

При реализации учебной программы могут использоваться разнообразные **методы и формы** работы: проведение, конкурсов, лекций, экскурсий, участие в концертах проводимые школой, районом, ЦДТ, городом; в основном используется технология дифференцированного обучения, предполагающая несколько этапов:

Первый.

Первый этап включает музыкально-ритмическое развитие учащегося, азбуку классического танца, несложные элементы историко-бытового танца, детского бального и современного танцев, народного танца. Педагог беседует с детьми о том, как они будут заниматься, к чему стремиться, чего достигнут. Объясняя, почему следует выполнять то или иное упражнение, где это пригодится и почему без этого нельзя.

Второй и третий этап.

Включают продолжение изучения элементов классического танца (как основы правильного физического развития и ритмического воспитания ребенка), освоение репертуара историко-бытовых и массовых бальных танцев, изучение исполнение народных танцев, знакомство с современными

танцевальными направлениями. Продолжение начатой на начальном этапе работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации. При работе над актерскими этюдами игровыми сценками из жизни ученики усваивают понятия: художественный образ, актерское перевоплощение, мышечная память, эмоциональная выразительность. Постепенно учащиеся переходят на самостоятельную работу и взаимопроверку.

Четвертый этап.

На четвертом этапе обучения закрепляются и расширяются знания, навыки, умения второго и третьего годов обучения. Пройденный материал, специальные упражнения закрепляются с увеличением силовой нагрузки. Необходимым становится применение полупальцев в экзерсисе у станка. Большое внимание уделяется развитию устойчивости. Составляются более сложные учебные примеры на координацию движений, которые повышают культуру выразительного исполнения танцев. Педагог помогает освоить управленческие навыки, распределить обязанности в совместной деятельности, наладить общение. Актив берёт на себя организаторские функции

Пятый и шестой этапы.

Предполагает специализированные занятия для детей, проявивших интерес и способности к отдельным хореографическим жанрам, пожелавших продолжить свое образование. Совершенствование своих знаний в избранном жанре, дети активно осваивают репертуар. Обучающиеся на этом этапе могут самостоятельно придумывать комбинации движений постановки. Ученики за эти годы должны приобрести не только музыкально-танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании 1года - обучения дети будут уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание,
- ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошками, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах;
- владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки, друг за другом или парами;
- располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

По окончании - 2-года обучения дети будут уметь:

- различать основные виды музыкально – ритмического репертуара (упражнения, игры, танцы);
- различать эмоционально-образное содержание музыки (оттенки настроения, характера мужественного, таинственного);
- понимать и выполнять согласованность движений с музыкой;
- исполнять простейшие элементы русского танца, такие как: простой шаг, притоп, ковырялочка, хлопушки в простейших ритмических рисунках;
- уметь ориентироваться в пространстве, упражнениях и относительно друг друга (осуществлять перестроения);
- стараться держать корпус подтянутым;
- выполнять на практике методически грамотно упражнения при неполной выворотности;
- иметь представления о точках в зале;
- показывать позиции и положение ног и рук.

По окончании - 3-года обучения дети будут уметь:

- исполнять комбинаций из шагов, бега, в различных ритмических рисунках, сочетая их с движением рук и головы;
- понимать изменение темпа музыки (ускорение и замедление, ослабление и усиление динамики звучания);
- показывать изменение выразительности движения жеста, мимики с изменением эмоционально – образного содержания музыки;
- выражать свои впечатления;
- владеть теоретической методикой исполнения движения;
- различать основные виды танцевального репертуара (народные, балльные, современные классические);
- различать характер музыки и движений;
- понимать правильность ориентировке в пространстве (перестроение);
- в меру физических возможностей удерживать выворотные позиции;
- уметь исполнять движения при полной выворотности стопы;
- удерживать постановку корпуса в движениях и направлениях ног;
- грамотно выполнять движения вперед, в сторону.

Знать понятия:

- вытянутость носка - вытянутость и выворотность ног;
- постановка корпуса - en dehors et en dedans свободная: - позиция - 3 направления ног - фаланга – запястье — плавно - четко – эластично.

По окончании-4 -года обучения дети будут уметь:

- знать положения рук и поз классического танца; темповые обозначения;
- правильное исполнение движений при сохранении осанки, выворотности;

- грамотное исполнение экзерсиса у станка;
- характерное исполнение хореографических номеров; владение стопой;
- хорошая актёрская способность;
- выразительности музыкальности через прослушивание и разбор музыкального материала и постановку хореографических миниатюр;
- формированные личностных качеств;
- взаимная требовательность;
- заинтересованность в совместной деятельности;
- уважительное отношение к традициям, фольклору, танцам, костюмам.

По окончании-5 -года обучения дети будут уметь:

- исполнять комбинации классического танца изученные на предыдущих годах обучения в более быстром темпе;
- исполнять в народном танце простую дробь, веревочку, ключ;
- научатся держать точку при простейших вращениях по шестой позиции;
- передать точно выразительность создаваемого сценического образа с помощью танцевальных движений и в соответствии с характером музыки;
- исполнять усложненные элементы эстрадного танца (в различном варианте и темпе);
- удерживать выворотное положение ног;
- грамотно выполнять упражнения для рук;
- быстро запоминать форму танца;
- ориентироваться на сценической площадке;
- оценивать свое исполнительство;
- владеть теоретическим материалом по выполнению изученных движений;
- исполнять танцевальные комбинации, изученные на предыдущих годах обучения в более быстром темпе;
- исполнять правильно в быстром темпе основные элементы разных по стилю форм.

По окончании- 6-года обучения дети будут уметь:

- исполнять комбинации классического танца изученные на предыдущих годах обучения в более быстром темпе
- научатся держать точку при простейших вращениях по шестой позиции
- передать точно выразительность создаваемого сценического образа с помощью танцевальных движений и в соответствии с характером музыки
- исполнять усложненные элементы эстрадного танца(в различном варианте и темпе)
- удерживать выворотное положение ног
- грамотно выполнять упражнения для рук
- быстро запоминать форму танца

- ориентироваться на сценической площадке
- оценивать свое исполнительство
- владеть теоретическим материалом по выполнению изученных движений.
- исполнять танцевальные комбинации, изученные на предыдущих годах обучения в более быстром темпе
- исполнять правильно в быстром темпе основные элементы разных по стилю форм
- координировать напряжение и расслабление отдельных мышц

Способы проверки результатов.

Применяемые формы контроля: собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачётные занятия (по полугодиям), контрольные задания с самостоятельным решением творческих задач.

Критериями оценки освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой. Критерии определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы: творческого мышление, память, воображение, нестандартное мышление;

- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- сформированность общей культуры;
- владение основными танцевальными движениями;
- сформированность представлений о танцевальной культуре;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;
- навыки при работе в качестве помощника руководителя коллектива.

Основная цель такой проверки – выявление совместно с учениками слабых сторон в развитии каждого из них и группы в целом.

Стимулирующим фактором является участие детей в концертах, где и проявляются приобретенные навыки: умение держаться на сцене, донести выразительность сценического образа с помощью танцевальных движений и соответствии характером музыки.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- методические пособия, наглядный материал (видео, фото и др.)
- танцевальная обувь (балетки, туфли, сапоги муж.)
- наличие сценических костюмов
- технические средства (музыкальный центр, DVD-Video)

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводное занятие (правила поведения, техника безопасности)	1	1	-
2	Азбука музыкального движения	20	5	15
3	Элементы классического танца	20	5	15
4	Элементы народных танцев	20	5	15
5	Современный детский игровой танец	18	4	14
6	Детский балльный танец	20	5	15
7	Игровые технологии	10	1	9
8	Индивидуальные занятия	6	-	6
9	Концертная деятельность	5	1	4
10	Постановка танцев	20	5	15
11	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	4		4
12	Итого часов:	144	26	118

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводное занятие (правила поведения, техника безопасности)	1	1	-
2	Азбука музыкального движения	20	5	15
3	Элементы классического танца	20	5	15
4	Элементы народных танцев	20	5	15
5	Современный детский игровой танец	18	4	14
6	Детский балльный танец	20	5	15
7	Игровые технологии	10	1	9
8	Индивидуальные занятия	6	-	6
9	Концертная деятельность	5	1	4
10	Постановка танцев	20	5	15
11	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	4		4
12	Итого часов:	144	26	118

3 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводное занятие (правила поведения, техника безопасности)	1	1	-
2	Азбука музыкального движения	20	5	15
3	Элементы классического танца	20	5	15
4	Элементы народных танцев	20	5	15
5	Современный детский игровой танец	18	4	14
6	Детский балльный танец	20	5	15
7	Игровые технологии	10	1	9
8	Индивидуальные занятия	6	-	6
9	Концертная деятельность	5	1	4
10	Постановка танцев	20	5	15
11	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	4		4
12	Итого часов:	144	26	118

4 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводное занятие (правила поведения на занятиях, техника безопасности)	1	1	-
2	Азбука музыкального движения	10	-	10
3	Портерная гимнастика	15	-	15
4	Элементы классического танца	20	2	15
5	Элементы народного танца	15	2	13
6	Элементы эстрадного танца	11	-	11
7	Игровые технологии	5	-	5
8	Учебно-тренировочная работа	25	2	23
9	Индивидуальные занятия	5		5
10	Постановка танцев	25	2	23
11	Концертная деятельность	8	-	8
12	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	4	-	4
	Итого часов:	144	9	135

5 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Водное занятие (техника безопасности)	1	1	-
2	Портерная гимнастика	15	-	15
3	Элементы классического танца	17	1	16
4	Элементы народного танца	15	1	14
5	Эстрадный танец	10	-	10
6	Хип-хоп	10	-	10
7	Танцевально – образная импровизация	15	1	14
8	Учебно - тренировочная работа	25	2	23
9	Постановка танцев	20	2	18
10	Концертная деятельность	8	-	8
11	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	8	-	8
	Итого часов:	144	8	136

6 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Водное занятие (техника безопасности)	1	1	-
2	Портерная гимнастика	15	-	15
3	Элементы классического танца	17	1	16
4	Эстрадный танец	15	1	14
5	Элементы Модерн – джаз танца	20	-	10
6	Танцевально – образная импровизация	15	1	14
7	Учебно - тренировочная работа	25	2	23
8	Постановка танцев	20	2	18
9	Концертная деятельность	8	-	8
10	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	8	-	8
	Итого часов:	144	8	136

Содержание программы 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

На данном занятии обучающиеся узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Чем дети будут заниматься на протяжении четырех учебных лет. Цели и задачи объединения. Знакомство с программой и планом. Расписание занятий (количество часов и время занятий). Внешний вид и форме для занятий девочек и мальчиков (обувь, репетиционный костюм, прическа). Права и обязанности учащихся. Инструкция по технике безопасности.

Тема 2. Азбука музыкального движения

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения: из колонны в шеренгу и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт. Музыкально-ритмические упражнения: на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамику», «Тембр». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком.

Танцевальные шаги: с носка, с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются танцевальные комбинации и этюды.

Тема 3. Элементы классического танца

.Мастера русского балета. знакомство с творчеством великих русских танцоров 19-20 в. Просмотр видеофильма «Мастера русского балета». Формирование интереса и уважения к русскому балету.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu*, *demi plie* и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. с каждым учебным годом к более простым танцевальным

движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды. Позиции ног -1,2,3

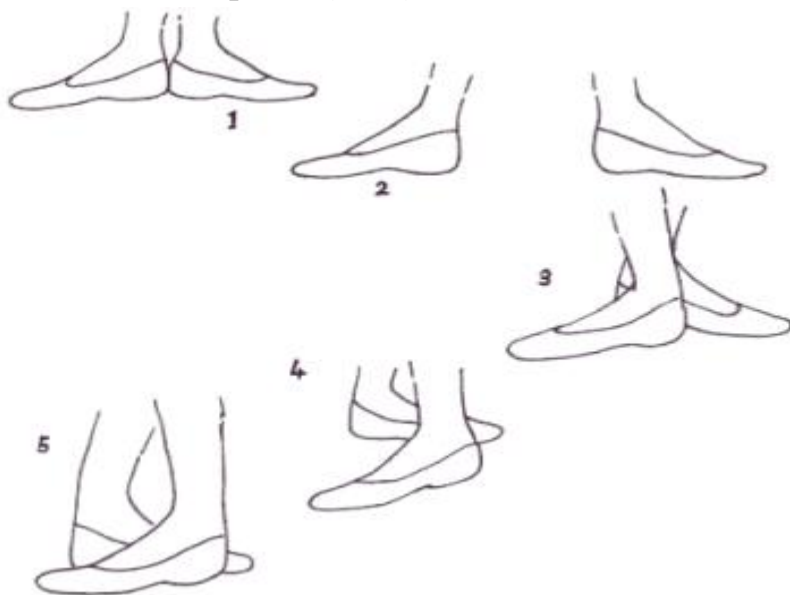
Во всех этих позициях подразумевается, что опора приходится на обе ноги равномерно. Положение ног в классическом танце основано на выворотности. Основой основ в классической хореографии являются пять выворотных позиций ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая.

1. Основные позиции ног в классическом танце.

Во всех этих позициях подразумевается, что опора приходится на обе ноги равномерно.

I позиция – ступни, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу (180°).

II позиция – ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны (180°).



III позиция – пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (180°).

IV позиция – одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни; носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади.

V позиция – ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга (пятка одной ноги соприкасается с носком другой).

Все перечисленные позиции носят название «открытые позиции». Существуют также прямые, свободные и закрытые позиции.

2. Постановка корпуса.

3.Постановка рук - подготовительная, 1,2,3 позиции.

подготовительная



Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх.
Большой палец внутри ладонь

первая



Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

вторая



Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

третья



4.Demi plie - складывание, сгибание, приседание.

5. *Battement tendu* с *demi plie* - движения вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.

6. *Releve* – в 1-ой, 2-ой позициях ног (свободных, при полной выворотности)

- *demi plie* (по 6 позиции);

- *relleve* (по 6 позиции);

- *sotte* (по 6 позиции);

- легкий бег на полупальцах;

- танцевальный шаг;

- танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции);

- перенос корпуса с одной ноги на другую (через *battement tendu*);

- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.

Тема 4. Элементы народного танца

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность. Народный танец в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды построенными на данных движениях.

1. Основные положения рук -1,2,3 на талии.

2. Основные положения ног

3. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед; переменный вперед.

4. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

5. Припадание на месте с продвижением в сторону: тройной притоп.

6. Припадание на месте: исходная свободная третья позиция; поднявшись на полупальцы поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприседание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону.

7. Выведение ноги на каблук из свободной первой позиции, затем приведение ее в исходную позицию.

8. Ковырялочка - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

9. Хлопушки – в ладоши, по бедру: в простых ритмических рисунках.

Тема 5. Современный детский игровой танец

Повороты корпуса вправо, влево с согнутыми в локтях руками;

- выставление правой ноги (на всю ступню) в сторону и приставление к ней левой, затем тоже движение влево с левой ноги (то же самое вперед и назад),
- разнообразные ритмические прыжки, хлопки.

Танцевальные шаги – матросский шаг, (в основе русский переменный шаг с пятки на носок с притопом), ходьба, бег в соответствии с современным ритмом музыки, имитирующие какого – либо животного, птицу, зверя, другого образа и т.п., в современных ритмах и т.п.

Тема 6. Детский бальный танец

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, раг вальса. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Чарльстон».

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

Тема 7. Игровые технологии

Игровые технологии программы:

«Лесное царство» танцевальные этюды, приобретение навыков актерского мастерства. Работа над образом заданных животных: медведя, кошки, зайки и т.д., растений: цветок, дерево, ягодки и т.д.

Этюды: «На полянке», «По грибы, по ягоды», «Звериная семейка».

Творческие задания в группах и индивидуальные.

«Меня зовут...» игровые задания на воображение.

Развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства.

Изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «Во дворе», «Дом», «Путешествие» и т.д.

Творческие задания на воображение в группах и индивидуальные.

«Говорящие предметы» танцевальные этюды.

Предметы - игрушки, гимнастические ленты, мячи, коробки, подушки и т.д. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способности «обыграть» предмет.

Танцевальные этюды «Веселые гимнасты», «Спортивный», «Танец с игрушками». Творческие задания в группах и индивидуальные.

Игра «Музыкальная подушка». «За волшебной дверью» танцевальные этюды.

Воспитательная функция.

Разучивание сказок, обыгрывание эпизодов, импровизация, танцевальная инсценировка сказок. Приобретение навыков актерского мастерства. Работа над образом. Освоение элементов театрализации на материале сказок: «Волк и семеро козлят», «Белоснежка и семь гномов», «Кошкин дом», «Емеля».

«Рисунки на паркете» танцевальные этюды.

Приобретение навыков ориентации в пространстве и работы в ансамбле. Использование танцевальных рисунков на практике.

Построения маршем и шагом с носка в клин (открытый, закрытый), круги, лепестки, колонны, шеренги. Танцевальный материал: «Хоровод», «Птицы», «Марш». Игра «Нарисуй и покажи». Творческие задания в группах и индивидуальные

Тема 8. Индивидуальные занятия

Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход.

Тема 9. Концертная деятельность

Праздники: День знаний, Осенний бал, Приключения у новогодней елки, 8 Марта, День Победы

Тема 10. Постановка танцев

«Полька-подсказка», «А ну-ка», «Хлопки»; ред. Р.Череховской. Танцевальная композиция «Гадалки» (построена на элементах цыганского танца). «Полька» (основной ход подскоки, повороты). Современный танец (построен на движениях детского игрового танца).

Тема 11. Итоговые занятия и досуговые мероприятия

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина «Путешествие в мир танца», игровые программы. Досуговые мероприятия это походы в лес, вечера отдыха и игровые программы

Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом.

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

На данном занятии обучающиеся узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Чем дети будут заниматься на протяжении четырех учебных лет. Цели и задачи объединения. Знакомство с программой и планом. Расписание занятий (количество часов и время занятий). Внешний вид и форме для занятий девочек и мальчиков (обувь, репетиционный костюм, прическа). Права и обязанности учащихся. Инструкция по технике безопасности.

Тема 2. Азбука музыкального движения

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения: из колонны в шеренгу и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт. Музыкально-ритмические упражнения: на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамику», «Тембр». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком.

Танцевальные шаги: с носка, с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются танцевальные комбинации и этюды.

Тема 3. Элементы классического танца

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu*, *demi plie* и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. с каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

1.Позиции ног -1,2,3

Во всех этих позициях подразумевается, что опора приходится на обе ноги равномерно. Положение ног в классическом танце основано на

выворотности. Основой основ в классической хореографии являются пять выворотных позиций ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая.

Основные позиции ног в классическом танце

Во всех этих позициях подразумевается, что опора приходится на обе ноги равномерно.

I позиция – ступни, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу (180°).

II позиция – ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны (180°).

III позиция – пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (180°).

IV позиция – одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни; носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади.

V позиция – ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга (пятка одной ноги соприкасается с носком другой).

Все перечисленные позиции носят название «открытые позиции».

Существуют также прямые, свободные и закрытые позиции.

2. Постановка корпуса.

3. Постановка рук - подготовительная, 1, 2, 3 позиции.

Подготовительная: руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.

Первая: руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.

Вторая: руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

Третья: руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

4. Demi plie - складывание, сгибание, приседание.

5. Battement tendu с demi plie - движения вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.

6. Releve – в 1-ой, 2-ой позициях ног (свободных, при полной выворотности)

- demi plie (по 6 позиции);

- releve (по 6 позиции);

- sothe (по 6 позиции);

- легкий бег на полупальцах;

- танцевальный шаг;

- танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции);

- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);

- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.

Тема 4. Элементы народного танца

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенным и сложным. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

1. Основные положения рук -1,2,3 на талии.
2. Основные положения ног
3. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед; переменный вперед.
4. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп.
5. Припадание на месте с продвижением в сторону: тройной притоп.
6. Припадание на месте: исходная свободная третья позиция; поднявшись на полупальцы поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприседание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону.
7. Выведение ноги на каблук из свободной первой позиции, затем приведение ее в исходную позицию.
8. Ковырялочка - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.
9. Хлопушки – в ладоши, по бедру: в простых ритмических рисунках.

Тема 5. Современный детский игровой танец

Повороты корпуса вправо, влево с согнутыми в локтях руками;

- выставление правой ноги (на всю ступню) в сторону и приставление к ней левой, затем тоже движение влево с левой ноги (то же самое вперед и назад),
- разнообразные ритмические прыжки, хлопки.

Танцевальные шаги – матросский шаг,(в основе русский переменный шаг с пятки на носок с притопом), ходьба, бег в соответствии с современным ритмом музыки, имитирующие какого – либо животного, птицу, зверя, другого образа и т.п., в современных ритмах и т.п.

Тема 6. Детский бальный танец

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, раг вальса. Дети научатся держать корпус и руки

согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Чарльстон».

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

Тема 7. Игровые технологии.

Игровые технологии программы:

- Сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма: «Звук настанет и удары ладош». «Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию». «Я в музыке услышу кто ты, что ты». «Музыкальный теремок». «Игры на развитие актёрского мастерства».

Тема 8. Индивидуальные занятия

Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход.

Тема 9. Концертная деятельность.

Праздники: День знаний, Осенний бал, Приключения у новогодней елки, 8 Марта, День Победы.

Тема 10. Постановка танцев

«Полька-подсказка», «А ну-ка», «Хлопки»; ред. Р.Череховской. Танцевальная композиция «Гадалки» (построена на элементах цыганского танца). Танец «Яблочко» (построен на движениях матросского танца). «Полька» (основной ход подскоки, повороты). Современный танец (построен на движениях детского игрового танца).

Тема 11. Итоговые занятия и досуговые мероприятия

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина «Путешествие в мир танца», игровые программы. Досуговые мероприятия это походы в лес, вечера отдыха и игровые программы. Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом.

3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Цели и задачи объединения. Знакомство с программой и планом. Расписание занятий (количество часов и время занятий). Внешний вид и форме для занятий девочек и мальчиков (обувь, репетиционный костюм, прическа). Права и обязанности учащихся. Инструкция по технике безопасности.

Тема 2. Азбука музыкального движения

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения: из колонны в шеренгу и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт. Музыкально-ритмические упражнения: на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамику», «Тембр». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком.

Танцевальные шаги: с носка, с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются танцевальные комбинации и этюды.

Тема 3. Элементы классического танца

Во всех этих позициях подразумевается, что опора приходится на обе ноги равномерно. Положение ног в классическом танце основано на выворотности. Основой основ в классической **хореографии** являются пять выворотных **позиций ног**: первая, вторая, третья, четвертая, пятая.

4. Demi plie - складывание, сгибание, приседание.

5. Battement tendu с demi plie - движения вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.

6. Releve –в 1-ой, 2-ой позициях ног (свободных, при полной выворотности).

Тема 4. Элементы народного танца

1. Повтор 2 года обучения.

2. Положения и движения рук:

- переводы рук из одного положения в другое;
- скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»;
- скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики);

- взмахи платочком (девочки).

3. Движения ног:

- поклон в русском характере;
- кадильный шаг с каблука;
- шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу);
- пружинящий шаг;
- хороводный шаг;
- хороводный шаг с остановкой ноги сзади;
- хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;
- переменный ход вперед, назад;
- «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук);
- ковырялочка с подскоком;
- боковое «припадание» по 3 поз.;
- «припадание» в повороте;
- перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону;
- поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад);
- подготовка к «веревочке»;
- «веревочка»;
- прыжок с поджатыми;

(девочки):

- вращение на полупальцах;

(мальчики):

- присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»);
- присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу;
- присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук;
- скользящий хлопок по бедру, по голени;
- одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;
- «гусиный шаг».

4. Движения в паре:

- соскок на две ноги лицом друг к другу;
- пружинящий шаг под ручку (в повороте).

6. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- «воротца»;
- «карусель».

1. Основные положения рук -1,2,3 на талии.

2. Основные положения ног

3. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед; переменный вперед.

4. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

5. Припадание на месте с продвижением в сторону: тройной притоп.

6. Припадание на месте: исходная свободная третья позиция; поднявшись на полупальцы поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприседание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону.

7. Выведение ноги на каблук из свободной первой позиции, затем приведение ее в исходную позицию.

8. Ковырялочка - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

9. Хлопушки – в ладоши, по бедру: в простых ритмических рисунках.

Тема 5. Современный детский игровой танец

Повороты корпуса вправо, влево с согнутыми в локтях руками;

- выставление правой ноги (на всю ступню) в сторону и приставление к ней левой, затем тоже движение влево с левой ноги (то же самое вперед и назад),

- разнообразные ритмические прыжки, хлопki.

Танцевальные шаги – матросский шаг, (в основе русский переменный шаг с пятки на носок с притопом), ходьба, бег в соответствии с современным ритмом музыки, имитирующие какого – либо животного, птицу, зверя, другого образа и т.п., в современных ритмах и т.п. Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

Тема 6. Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

Детский бальный танец

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

Тема 7. Игровые технологии

Игровые технологии программы:

- Сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма: «Звук настанет и удары ладош». «Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию». «Я в музыке услышу кто ты, что ты». «Музыкальный теремок». «Игры на развитие актёрского мастерства».

Тема 8. Индивидуальные занятия

Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход.

Тема 9. Концертная деятельность

Праздники: День знаний, Осенний бал, Приключения у новогодней елки, 8 Марта, День Победы.

Тема 10. Постановка танцев

«Полька-подсказка», «А ну-ка», «Хлопки»; ред. Р.Череховской. Танцевальная композиция «Гадалки» (построена на элементах цыганского танца). Танец «Яблочко» (построен на движениях матросского танца). «Полька» (основной ход подскоки, повороты). Современный танец (построен на движениях детского игрового танца).

Тема 11. Итоговые занятия и досуговые мероприятия

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина «Путешествие в мир танца», игровые программы. Досуговые мероприятия это походы в лес, вечера отдыха и игровые программы

Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом.

4 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Цели и задачи 3 года обучения, перспективы занятий постановочной и репетиционной работы. Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Реорганизация групп, расписание занятий.

Праздничные даты и подготовка к ним. Знакомство с правилами танцевального этикета.

Тема 2. Азбука музыкального движения

Включается весь материал, предыдущего года. Дополнительно: особенности метро - ритма, чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальные марши (спортивные, военные). Медленные хороводы быстрые плясовые русские танцы. Практические упражнения на развитие музыкальности (осуществляются непосредственно на уроке классики, и историко-бытового танца).

Тема 3. Партерная гимнастика

Партерная гимнастика начинается разминкой, которая должна подготовить мышцы и связки детей к работе.

Разминка:

1. Танцевальный шаг по кругу (или марш).
2. Бег на полупальцах по кругу.
3. Бег с высоким подниманием коленей.
4. Бег с захлестом голени назад.
6. Подскоки.

Заканчивается движения по кругу танцевальным шагов (маршем) и перестроением детей в линии (колонны).

Упражнения:

1. «Рывки руками» 2/4 И.п. ноги на ширине плеч.
2. Наклоны головы И.п. позиция ног.
3. Потягивание. И.п.
4. Наклоны головы.

Примечание: во время наклона следить, чтобы бедра остались не подвижными, а наклон делаем точно в сторону, через ребро.

5. Наклоны вниз 2/4. Ноги на ширине плеч.
Корпус во время движения остается ровным, плечи – опущенными.
6. Поднимание на полупальцы по 6 позиции
7. Попеременное отрывание пяток от пола (не отрывая носков от пола).
8. Прыжки. «Гвоздики». В движении участвует стопа, колени прямые.
9. Трамплинные прыжки.

Упражнение на полу:

1. Сокращение стоп « Утюжок»2/4.
Во время упражнений на спине поясница и лопатки не отрываются от пола.
2. Прижимание колена к груди.
3. Поднимание бедер, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч.
4. Прогибание спины.
5. Поднимание ног спокойно, лежа на животе.
6. Коробочка.
7. Поднимание корпуса.
8. Улитка.
9. Упражнения для подвижности коленного сустава.
10. Упражнение для ног и.п. стоя на коленях, упор на руки.
11. «Кошечка».
12. «Складочка».
13. «Лягушка».
14. «Солнышко».
15. Наклоны с широко открытыми ногами.
16. Наклоны с одной согнутой ногой.
17. Растяжка в перед.
18. Броски ногой назад.
19. Шпагат.
20. Мостик.

Тема 4. Элементы классического танца.

1. Позиции ног 1-я, 2-я, 5-я.
2. Постановка корпуса в 1-й, 2-й, 5-й позициях.
3. Demi plie по 1-й, 2-й позициям.
4. Battement tendu из 1-й позиции (вперед, в сторону, назад)
5. Battement tendu с demi plie из 1-й позиции (вперед, в сторону, назад)
6. Battement tendu из 1-й позиции в сторону с demi plie по 2-й позиции (без смены опорной ноги)
7. Battement tendu jete из 1-й позиции в сторону, вперед.
8. Passé par terre из 1-й позиции.
9. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans из 1-й позиции.
10. Battement releve lent на 45 из 1-й позиции в сторону.
11. Releve на вытянутых ногах в 1-й, 2-й, 5-й позициях.
12. Перегибы корпуса назад; в 1-й позиции.

Тема 5. Элементы народного танца

1. Полные приседания (grand plie)
 - а) плавные
 - б) резкие

- (по I, II, V открытым, прямым позициям)
2. Скольжение ног по полу (battlemente tendue)
 - На носок, с переводом на носок, на ребро каблука
 - На носок, с переводом стопы, на ребро каблука – с полуприседанием
 3. Маленькие броски (rond de jambe par terr)
 - с одним ударом стопой по 5 открытой позиции
 - с двумя ударами ногой по 5 открытой
 - с коротким ударом по полу носком (pas rigues)
 4. Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terr)
 - носком с остановкой в сторону или назад
 5. Повороты стоп
 - одинарные (pas tortille)
 - вывороты - поочередно правой, левой ногой
 6. Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой
 - в открытом положении
 - в закрытом положении
 7. Выстукивания
 - вей стопой в сочетании двух ритмов (четвертями)
 - с разворачиванием ног в «закрытое» и «открытое» положение
 - подготовка к «ключу»
 8. Большие броски (grand battement jete)
 - с полуприседанием
 - с сокращением опорной стены
 - с опусканием на каблук и с полуприседанием на опорной ноге
 - с опусканием на каблук и с полуприседанием на опорной ноге
 9. Подготовка к «качалочке» - «Качалочка».

Тема 6. Современный детский игровой танец

Танцевальные движения: повороты корпуса вправо, влево, легкий бег на носочках, два скользящих хлопка руками, затем три притопа правой – левой – правой.

Тема 7. Игровые технологии.

«Человеком можно стать, только играя», утверждал Ф.Шиллер. По его мнению, человек в игре и посредством игры творит себя, и мир в котором живет.

С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «взращивания» личности. Личностное самоопределение - это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Личностный

подход реализуется посредством деятельности, которая имеет не только внешние атрибуты совместности, но и своим внутренним содержанием. предполагает сотрудничество, саморазвитие субъектов учебной деятельности, проявление их личностных функций: мотивирующей, о последующей, творчески преобразующей и само реализующей. Игра в достаточной мере способствует становлению этих функций.

Роль игры в обществе исторически менялась, но она всегда была фактором развития культуры.

Особое место игра всегда занимала и продолжает занимать в сфере культуры и искусства.

В искусстве танца игра, по мнению И. Хейзинга, присутствует в еще большей мере «...о каком бы народе или эпохе не шла речь, - пишет он, всегда можно сказать в самом полном смысле слова, что Танец есть сама Игра, более того, представляет собой одну из самых чистых и совершенных форм игры» (333, с. 186).

Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение, как, например, в менуэте или кадрили.

Тема 8. Учебно тренировочная работа

Отработка и закрепление полученных навыков.

Тема 9. Индивидуальные занятия

Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход. Индивидуальные занятия 3-го и 4-го года обучения направлены на:

развитие творческой индивидуальности;

развитие коммуникативного воображения;

развитие логического мышления;

развитие изобретательности; - формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности.

Индивидуально-дифференцированная форма организации образовательного процесса наиболее сложная, так как требует уровня высокой профессиональной культуры и педагога. Она ориентирована на создание условий для творческой самореализации, как ребенка, так и педагога. Суть данной формы состоит в том, что педагог создает в группе насыщенные, разнообразные эмоционально-личностные и пространственно-предметные

условия, побуждающие ребенка самостоятельно избирать деятельность, организовывать вокруг себя предметное пространство и общение.

Тема 10. Постановка танцев.

На основе выученных упражнений народного танца и детского игрового, поставлены танцы: «Студенты», «Полька», танцевальные композиции «Голуби», «Танцы», русский народный танец «Кадриль».

Тема 11. Концертная деятельность.

Праздники: День знаний, Осенние встречи, праздник, посвященный дню Матери «Милая, хорошая, дорогая самая», «Приключения у новогодней елки», «Широкая масленица», концерт, посвященный дню 8-е марта, праздник, посвященный Дню защитника Отечества, программа ко Дню Победы, праздник Детства.

Тема 12. Итоговые занятия и досуговые мероприятия

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина «Путешествие в мир танца», игровые программы. Досуговые мероприятия это походы в лес, вечера отдыха и игровые программы

Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом.

5-год обучения

Тема 1. Вводное слово

Подведение итогов прошедшего года. Цели и задачи обучения, перспективный план работы группы. Расписание занятий и репетиций. Запись в журнал учащихся, прием новых учеников. Выбор старосты.

Правила техники безопасности.

Тема 2. Портерная гимнастика

По 6 позиции глубокие приседания в первую очередь выпрямляются ноги потом корпус. Исп. 6р, по 6 поз, по 2 поз.

1. Затем лечь на пол, на спину. Идет сокращение стопы по 6 поз, по 1бр.
2. Круговое вращение стопой 16 раз. Лежа на спине, прижимаем колени к груди, помогаем руками, ноги выпрямляются от колена сокращение стопой, вытягивая стопу ноги, опускаются на пол. Повторить 6 раз.
3. Уголок на спине 90 два раза.
4. Встать на колени спина прямая и садиться то вправо, то влево руки перед собой.
5. Сесть колени поджать, носки вытянуть, перемещение из стороны в сторону.
6. Стоя при пружинистых наклонах, достаем ладонями до пола; вперед, в стороны к ноге и назад. 6 – 8 раз.
7. Лягушка на спине, затем на животе по 2 раза.
8. Лежа на спине I поз ног не отрывая от пола подъем корпуса.
9. Одновременный подъем корпуса и ног «свеча» 3 – 4 раза.
10. Руки вверх подъем до положения, сидя по 3 раза.
11. Стоя ноги на ширине плеч наклоны вправо влево по круговое движение назад. 4 – 6 раз.
12. Сидя на полу складка ноги Широков стороны выворотню, наклоны к ноге, ухом, грудью утюжок вперед- 4 раза.
13. Поза «Лотоса» с наклоном вперед.
Встать на колени и опереться на ручки, мах ногой вверх сначала прогиб.
14. Сидя «Лягушка» наклоны вперед. 4 раза.
15. Сидя ноги вытянуты вперед, стопы вытянуты. Складка по полам 6 – 8 раз.
Сократить стопу 6 – 8 раз.
16. Встать, на колени вместе стопы широко врозь садиться, плавно и встать. 4 раза.
17. Соединить стопы вертикальный наклон назад. 6 раз.
18. Стоя на коленях руки вверх бедра на месте наклоны в стороны от талии. 8 раз.
19. «Березка» так же ноги в стороны ножницы.

20. «Коробочка» на животе, колени вместе. 3 – 4 раза.
21. «Качалка» 3 раза.
22. На спине руки вверх бедра на месте, наклоны от талии по полу ногами из стороны в сторону.
23. «Мостик».

Тема 3. Элементы классического танца

Пятая позиция ног.

1. Постановка корпуса в 5-й позиции.
 2. Demi plie в 5-й позиции.
 3. Grand, plie в 1-й, 2-й позиции.
 4. Battement tendu
 - из 5-й позиции в сторону, вперед.
 - из 1-й позиции назад с demi plie по 1-й позиции
 - из 5-й позиции в сторону, вперед с demi plie в 5-й позиции.
 - из 5-й позиции с demi plie по 2-й позиции
 - без смены опорной ноги со сменой опорной ноги
 - из 1-й, 5-й позиций в сторону с нажимом по 2-й позиции (double).
 6. Battement tendu jete
 - из 1-й позиции
 - из 5-й позиции в сторону, вперед
 7. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans из 1-й позиции.
 8. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans по точкам из 1-й позиции.
 9. Battement releve lent на 45
 - вперед, в сторону, назад из 1-й позиции
 - в сторону, вперед из 5-й позиции
 10. Releve на вытянутых ногах по 1-й, 2-й, 5-й позициям,
 11. Положение ноги sur le soi – de – pied (основное).
 12. Battement frappe в пол – в сторону, вперед.
 13. Grand battement jete из 1-й, 5-й позиций в сторону.
 14. Перегибы корпуса назад в 5-й позиции.
 15. Preparation боком у станка (подготовка к работе держась одной рукой за станок).
 16. Перегибы корпуса – подготовительное движение для 3-его port de bras.
- Элементы классического танца на середине
1. Пятая позиция ног.
 2. Постановка корпуса в 5-й позиции.
 3. Первое, второе упражнения для рук с участием головы (из 1-й позиции)
 4. Preparation
 5. Усложненная форма поклона (по усмотрению учителя)

6. Demi plie в 1-й, 2-й позициях.
7. Grand plie в 1-й, 2-й позициях.
8. Battement tendu из 1-й позиции в 3-х направлениях.
9. Battement tendu с demi plie в 1-й позиции, в 3х направлениях из 1-й позиции.

Тема 4. Элементы народного танца.

1. Полуприседания и полные приседания (demi plie et grand plie)
 - по IV – позиции открытой, прямой
2. Скольжение ногой по полу (battement tendu)
 - с поворотом в закрытое положение с выведением ноги в сторону
 - с поворотом в закрытое положение с выведением ноги сторону в полуприседание
3. Маленькие броски (battement jete)
 - с ударом каблук опорной ноги
 - с двойным ударом ребром каблука работающей ногой
4. Каблучные упражнения
 - проскальзывание работающей ноги на каблук вперед, в сторону, назад
 - вынесение работающей ноги на каблук с фиксацией ее на щиколотке в начале и в конце движения
 - вынесение работающей ноги в сторону на каблук (в «развернутом» положении) и перевод на носок (в «завернутом» положении – подготовка к «ковырялочке»).
5. Круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre)
 - ребром каблука с остановкой в сторону
 - ребром каблука у стопы опорной ноги
6. Повороты стоп pas (tortille) двойные
7. Полуприседания на опорной ноге с поворотом колена работающей ноги из закрытого в открытое (tendu)
8. Скольжение на ноге
 - подготовка к «веревочке»
 - «веревочка» - с проскальзыванием на опорной ноге
9. Развертывание рабочей ноги (battement developpe)
 - плавное
 - резкое
10. Повороты
 - плавные по 5 открытой позиции (soutenu tournant)
 - а одной ноге внутрь (en dedans) и наружу (eb dehors) с другой согнутой в прямом положении.
11. Опускание на колено

-у носка опорной ноги

-у каблука опорной ноги

12. Маленькие броски от щиколотки

-с вытянутой стопой подряд «веер»

13. Выстукивания:

- в русском характере с чередованием ударов каблук-полупальцы

14. Большие броски (grand battement jete) с падением на работающую ногу

- с одним ударом опорной ноги по 5 открытой позиции

Повторяется материал второго года обучения при более быстром темпе, движения комбинируются, уделяется внимание танцевальности, технике исполнения.

Тема 5. Эстрадный танец.

Основной отличительной чертой эстрадного танца является произвольное исполнение движений. Эстрадный танец включает в себя множество различных стилей. Все стили объединяет то, что они исполняются под модную популярную музыку. У музыки простой динамичный ритм, под который удобно танцевать.

Шаги чаще исполняются сверху, в характере переступаний, иногда с пружинистым расслаблением и сгибанием колен. С частой сменой направлений шагов: вправо-влево, вперед-назад и т. д.

Используются разнообразные прыжки, которыми можно подчеркнуть наиболее динамичные места музыкального сопровождения. В композициях эстрадных танцев большое значение имеют движения рук. Используются резкие движения руками, акцентированные отведения, хлопки. Но в любом случае важно, чтобы движения рук исполнялись синхронно, с движениями ног и корпуса.

Повороты головы, наклоны. Работа корпуса, бедер.

В процессе освоения техники исполнения танцевальных движений требуется определенная настойчивость, так как помогает в достижении намеченной цели.

Тема 6. Танцевальный стиль «Хип-хоп».

Молодежное направление в танцевальном искусстве.

Танцевальные команды соревнуются между собой.

В танце встречаются акробатические и силовые элементы, движения нижнего и верхнего брейка, пантомимы, искусство читки текста под музыку (реп).

Упражнения для разминки:

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки прижаты к корпусу, живот подобран, плечи расправлены, шея вытянута вверх, взгляд прямо перед собой.

1. Повороты головы с точкой(16 тактов)
2. Повороты головы в темп(16тактов)
3. Наклоны головы в стороны с точкой (16 тактов)
4. Наклоны головы в стороны в темп(16тактов)
5. Наклоны головы вперед – назад (16 тактов)
6. Наклоны головы в темп (16 тактов)
7. Вращение головы (8 тактов)
8. Поочередное поднятие плеч (16 тактов)
9. Поочередное поднятие плеч с точкой (16 тактов)
10. Поочередное поднятие плеч в темп (16 тактов)
11. Одновременное поднятие плеч (16 тактов)
12. Одновременное поднятие плеч (16 тактов)
13. Поочередное вращение плечами назад (16 тактов)
14. Поочередное вращение плечами вперед (16 тактов)
15. Одновременное вращение плечами назад(16 тактов)
16. Одновременное вращение плечами вперед(16 тактов).
- 17.Поочередные махи руками (16 тактов)
18. Одновременные махи руками (16 тактов)
19. Вращение рук в локтях 1(16 тактов)
20. Вращение рук в локтях 2 (16 тактов)
21. Вращение рук в локтях 3 (16 тактов)
22. Вращение кистями (16 тактов)
- 23.Повороты корпуса с точками (16 тактов)
- 24 .Повороты корпуса в темп (8 тактов)
- 25 Наклоны корпуса в стороны (16 тактов)
26. Наклоны корпуса вперед – назад с точками (16 тактов)
27. Наклоны вперед по точкам (8 тактов)
28. Вращения корпусом (плечи) (16 тактов)
29. Вращение корпусом (плечи, бедра)(16 тактов)
30. Вращение бедрами (16 тактов)
31. Восьмерка (16 тактов)
32. Ходьба на месте (16 тактов)
- 33.Ходьба (16 тактов)
34. Выпады (16 тактов)
35. Подъемы на носки (8 тактов)
36. Прыжки на месте (16 тактов)
- 37 Прыжки вперед – назад (16 тактов)
38. Прыжки влево - вправо (16 тактов)
39. Прыжки «ноги вместе - ноги врозь» (16 тактов)

40. Прыжки «крестом» (16 тактов)
41. Крест (16 тактов)
42. Прыжки с подъемом ноги (16 тактов)
- 43 Прыжки с подъемом ноги 2 (16 тактов)
44. Прыжки с поочередным выносом ног вперед (16 тактов)
45. Прыжки на правой ноге (16 тактов)
46. Прыжки на левой ноге (16 тактов).

Тема 7. Танцевально - образная импровизация.

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

Тема 8. Учебно-тренировочная работа.

Отработка и закрепление полученных умений и навыков.

Тема 9. Постановка танцев.

Эстрадная композиция «Танцы», Восточный танец, «Русский перепляс», «Кадриль», «Вальс».

Тема 10. Концертная деятельность.

Праздники: «Осенние встречи», «Разноцветная осень», праздник посвященный дню матери «Милая, хорошая, дорогая самая», приключения у новогодней елки», «Широкая масленица», праздники, посвященные дню 8 марта «Подарок маме», литературно – музыкальная композиция посвященная «Дню победы», праздник Детства.

Тема 11. Итоговые занятия и досуговые мероприятия

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина «Путешествие в мир танца», игровые программы. Досуговые мероприятия это походы в лес, вечера отдыха и игровые программы

Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом.

6- год обучения

Тема 1. Вводное слово.

Подведение итогов прошедшего года. Цели и задачи обучения, перспективный план работы группы. Расписание занятий и репетиций. Запись в журнал учащихся, прием новых учеников. Выбор старосты.

Правила техники безопасности.

Тема 2. Портерная гимнастика.

По 6 позиции глубокие приседания в первую очередь выпрямляются ноги потом корпус. Исп. бр, по 6 поз, по 2 поз.

1. Затем лечь на пол, на спину. Идет сокращение стопы по 6 поз, по 1бр.
 2. Круговое вращение стопой 16 раз. Лежа на спине, прижимаем колени к груди, помогаем руками, ноги выпрямляются от колена сокращение стопой, вытягивая стопу ноги, опускаются на пол. Повторить 6 раз.
 3. Уголок на спине 90 два раза.
 4. Встать на колени спина прямая и садиться то вправо, то влево руки перед собой.
 5. Сесть колени поджать, носки вытянуть, перемещение из стороны в сторону.
 6. Стоя при пружинистых наклонах, достаем ладонями до пола; вперед, в стороны к ноге и назад. 6 – 8 раз.
 7. Лягушка на спине, затем на животе по 2 раза.
 8. Лежа на спине I поз ног не отрывая от пола подъем корпуса.
 9. Одновременный подъем корпуса и ног «свеча» 3 – 4 раза.
 10. Руки вверх подъем до положения, сидя по 3 раза.
 11. Стоя ноги на ширине плеч наклоны вправо влево по круговое движение назад. 4 – 6 раз.
 12. Сидя на полу складка ноги Широков стороны выворотню, наклоны к ноге, ухом, грудью утюжок вперед- 4 раза.
 13. Поза «Лотоса» с наклоном вперед.
- Встать на колени и опереться на ручки, мах ногой вверх сначала прогиб.
14. Сидя «Лягушка» наклоны вперед. 4 раза.
 15. Сидя ноги вытянуты вперед, стопы вытянуты. Складка по полам 6 – 8 раз.
Сократить стопу 6 – 8 раз.
 16. Встать, на колени вместе стопы широко врозь садиться, плавно и встать. 4 раза.
 17. Соединить стопы вертикальный наклон назад. 6 раз.
 18. Стоя на коленях руки вверх бедра на месте наклоны в стороны от талии. 8 раз.
 19. «Березка» так же ноги в стороны ножницы.

20. «Коробочка» на животе, колени вместе. 3 – 4 раза.
21. «Качалка» 3 раза.
22. На спине руки вверх бедра на месте, наклоны от талии по полу ногами из стороны в сторону.
23. «Мостик».

Тема 3. Элементы классического танца

Пятая позиция ног.

5. Постановка корпуса в 5-й позиции.
6. Demi plie в 5-й позиции.
7. Grand, plie в 1-й, 2-й позиции.
8. Battement tendu
 - из 5-й позиции в сторону, вперед.
 - из 1-й позиции назад с demi plie по 1-й позиции
 - из 5-й позиции в сторону, вперед с demi plie в 5-й позиции.
 - из 5-й позиции с demi plie по 2-й позиции без смены опорной ноги со сменой опорной ноги
 - из 1-й, 5-й позиций в сторону с нажимом по 2-й позиции (double).
6. Battement tendu jete
 - из 1-й позиции
 - из 5-й позиции в сторону, вперед
7. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans из 1-й позиции.
8. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans по точкам из 1-й позиции.
9. Battement releve lent на 45
 - вперед, в сторону, назад из 1-й позиции
 - в сторону, вперед из 5-й позиции
10. Releve на вытянутых ногах по 1-й, 2-й, 5-й позициям,
11. Положение ноги sur le soi – de – pied (основное).
12. Battement frappe в пол – в сторону, вперед.
13. Grand battement jete из 1-й, 5-й позиций в сторону.
14. Перегибы корпуса назад в 5-й позиции.
15. Preparation боком у станка (подготовка к работе держась одной рукой за станок).
16. Перегибы корпуса – подготовительное движение для 3-его port de bras.

Элементы классического танца на середине

1. Пятая позиция ног.
2. Постановка корпуса в 5-й позиции.
3. Первое, второе упражнения для рук с участием головы (из 1-й позиции)
4. Preparation

5. Усложненная форма поклона (по усмотрению учителя)
6. Demi plie в 1-й, 2-й позициях.
7. Grand plie в 1-й, 2-й позициях.
8. Battement tendu из 1-й позиции в 3-х направлениях.
9. Battement tendu с demi plie в 1-й позиции, в 3х направлениях из 1-й позиции.

Тема 4. Эстрадный танец.

Основной отличительной чертой эстрадного танца является произвольное исполнение движений. Эстрадный танец включает в себя множество различных стилей. Все стили объединяет то, что они исполняются под модную популярную музыку. У музыки простой динамичный ритм, под который удобно танцевать.

Шаги чаще исполняются сверху, в характере переступаний, иногда с пружинистым расслаблением и сгибанием колен. С частой сменой направлений шагов: вправо-влево, вперед-назад и т. д.

Используются разнообразные прыжки, которыми можно подчеркнуть наиболее динамичные места музыкального сопровождения.

В композициях эстрадных танцев большое значение имеют движения рук. Используются резкие движения руками, акцентированные отведения, хлопки. Но в любом случае важно, чтобы движения рук исполнялись синхронно, с движениями ног и корпуса.

Повороты головы, наклоны. Работа корпуса, бедер.

В процессе освоения техники исполнения танцевальных движений требуется определенная настойчивость, так как помогает в достижении намеченной цели.

Тема: 5 Элементы Модерн – джаз танца

Разогрев

Основные виды разогрева: у станка, на середине класса, в партере.

Функциональные задачи разогрева:

1. Разогрев ног (стопа, колено, пах).
2. Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса).
3. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop).
4. Упражнение stretch (стретч) характера. Растягивание.

Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi plie, battement tendu, battement jete rond de jambe par terre и др. сочетание этих движений, выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

Изоляция

Изоляция – основной прием техники джаз – танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободного держания тела) во время изоляции.

Голова:

1. Наклоны вперед – назад.
2. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу).
3. Повороты в правую и левую стороны.
4. С остановкой в центре, затем без остановки.

Плечи:

1. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
2. Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).

Грудная клетка:

1. Смещение в правую и левую стороны, руки во второй позиции.
2. Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

Пелвис (бедра):

1. Frust (фраст) – рывки – вперед – в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
2. «Крест» пелвисом с возвратом в центр.
3. «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.

Руки:

Изолированные движения ареалами руки: кистью, предплечьем.

1. Круги в параллельных направлениях двух предплечий.
2. Круги кистью в параллельных направлениях.

Основные позиции рук:

- I позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- II позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону;
- III позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

1. Перевод рук из одного положения в другое: А – Б – В – II позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой)
2. «Восьмерки» руками.
3. V положение рук.

Ноги:

1. Изолированные движения ареалов ног: положения Flex (флекс) – сокращенная стопа, Point (пуант) – натянутая стопа, круги стопой.

2. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
3. Основные позиции ног: out (аут) и in (ин) положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.

Другие движения ног:

1. Plie (плие) и releve (релеве) в различных позициях и с переходом их позиции в позицию.
2. Battement tendu по параллельным и выворотным позициям.

Координация. Принципы координации

Прием управления.

1. Координация двух центров в параллельном движении.

Например:

Голова, Пелвис вперед – назад. То же из стороны в сторону.

3. Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад).

Например:

Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот.

Грудь вперед, Пелвис назад и наоборот.

Плечи вперед, Пелвис назад. Возможны другие сочетания.

Упражнения у станка.

1. Наклоны торса – flat back (флет бек), плоская спина в положениях: «лицом к станку» и «боком к станку».
2. Сочетание flat back (флет бек) и plie (плие).
3. Body roll (боди ролл) – «волны» телом внизу – вверх лицом к станку.
4. Упражнения для растягивания Ахилла и разогрева стопы.
5. Понятие свинга не только как музыкального, но и моторноритмического раскачивания. Свинговое качание ноги в attitude (атитьюде).
6. Растяжки у станка, нога на полу и на станке.
7. Перегибы корпуса вперед – назад и из стороны в сторону.

Упражнения для всего тела на середине зала

1. Наклон flat back (флет бек) «крестом» с возвратом в центр. Тот же «квадрат» без возврата в центре. Наклоны на 90.
2. Положение contraction (контракшен) и release (реализ).
3. Body roll (боди ролл) на середине впереди в сторону.

Уровни Levers (левелз)

1. Виды уровней: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя (ноги в различных положениях), лежа.
2. Упражнения stretch (стретч) характера – растяжки в различных позициях в положении сидя: I позиция – (ноги вперед), frog (фрэг) позиция – колени согнуты и раскрыты в сторону, II позиция – ноги в

сторону. Способы растяжения: bounce – наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

Шаги и вращения

1. Шаги bounce (с трамплинным сгибанием коленей) из стороны в сторону и вперед – назад. Шаг – приставление ноги.
2. Flat step (флет стал) – шаг с плоской стопой на plie (плие).
3. Camel jazz walk (каamel джаз вок) – шаги с подъемом колена.

Тема 6. Танцевально образная импровизация.

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

Тема 7. Учебно-тренировочная работа.

Отработка и закрепление полученных умений и навыков.

Тема 8. Постановка танцев.

Эстрадная композиция «Танцы», Восточный танец, «Мы завсимы», «Рок-н-ролл».

Тема 9. Концертная деятельность.

Праздники: «Осенние встречи», «Разноцветная осень», праздник посвященный дню матери «Милая, хорошая, дорогая самая», приключения у новогодней елки», «Широкая масленица», праздники, посвященные дню 8 марта «Подарок маме», литературно – музыкальная композиция посвященная «Дню победы», праздник Детства.

Тема 10. Итоговые занятия и досуговые мероприятия

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина «Путешествие в мир танца», игровые программы. Досуговые мероприятия это походы в лес, вечера отдыха и игровые программы

Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом.

Календарный учебный график

График разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28.

Продолжительность учебного года в Центре:

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Начало учебных занятий – в зависимости от календаря.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Регламент образовательного процесса:

- 1-й год обучения - по 2 часа 2 раза в неделю (144 часа);
- 2-й год обучения - по 2 часа 2 раза в неделю (144 часа);
- 3-й год обучения - по 2 часа 2 раза в неделю (144 часа);
- 4-й год обучения - по 2 часа 2 раза в неделю (144 часа);
- 5-й год обучения - по 2 часа 2 раза в неделю (144 часа);
- 6-й год обучения - по 2 часа 2 раза в неделю (144 часа);
- Индивидуальные занятия – 1 раз 1 час в неделю (36 часов).

Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО Центр детского творчества, в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время. Занятия 1 по 45 минут или 2 по 45 минут (1 час 30 мин) в день. Занятия проводятся с обязательным 5-10 минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания помещений.

Методическое обеспечение программы

Используемые педагогические технологии. В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития.

Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.

Личностно-ориентированные и деятельностные технологии преследуют цель максимально выявить, инициировать, «окультурить» опыт ребёнка. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить себя, как личность, самоопределиться и самореализоваться через основную деятельность.

Индивидуальный подход к каждому ребёнку, задания, соответствующие возрастным особенностям и личностным качествам – необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей.

Технологии активизации и интенсификации деятельности предполагают акцентирование внимания на развитии практических навыков учащихся. Приобретая практический опыт, ребёнок быстро преодолевает начальные трудности в обучении, не заостряет внимания на отдельных элементах, осваивает программный материал, постоянно участвуя в деятельности, постепенно совершенствуя свои навыки.

Проектные технологии способствуют формированию у обучающихся навыков саморазвития и самосовершенствования.

Технология сотрудничества даёт возможность педагогу помогать, учащимся осваивать опыт поколений в тесном взаимодействии. Воспитывающая функция этой технологии направлена на отношения людей без давления авторитета взрослых. Авторитетом становится дело, которым они занимаются. Это способствует формированию коммуникативных навыков учащихся, их способности жить в гармонии с окружающим миром, с обществом, с самим собой. Весь образовательный процесс построен на совместной развивающей деятельности взрослого и ребёнка, скрепленный взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата деятельности.

Игровые технологии эффективны в любом возрасте. Способность детей во всём находить волшебство, всё обыгрывать помогает развивать фантазию и воображение. Игровые технологии направлены на воссоздание и

усвоение общественного опыта, где складываются и совершенствуются самоуправленческие способности обучающегося.

Технология развивающего обучения по Л.В. Занкову. Её использование предполагает активно – деятельностный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

Деятельностные технологии предполагают включение ребёнка в активную творческую деятельность и получение знаний, умений и навыков именно в процессе деятельности. Осуществляется принцип: от практики к теории к практике.

Воспитательная работа

Основными направлениями воспитательной деятельности являются: нравственно-эстетическое;

- экологическое;
- спортивно-оздоровительное;
- военно-патриотическое;
- социальное;
- национально-патриотическое.

Нравственно-эстетическое направление ориентировано на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, возможность творческого самовыражения, творческой импровизации, развитие художественного вкуса, навыков эстетической оценки произведений искусства и своего творчества. Система эстетического воспитания даёт возможность вырастить эстетически грамотных людей, способных наслаждаться искусством. Приобщение детей к искусству способствует развитию у них потребности в искусстве как источнике духовного обогащения. Занятия театральным и декоративно-прикладным творчеством, хореографией, вокалом и изобразительной деятельностью учат детей видеть и чувствовать глубже и тоньше. Сила искусства в том, что оно влияет на чувства, через них прокладывая путь к разуму, к пониманию, выводам.

Задача нравственно-эстетического воспитания в том, чтобы воспитывать чувства, развивать данную человеку природой способность воспринимать прекрасное.

Мероприятия нравственно-эстетического направления помогают детям не только познать мир, но и самоопределиться в нём, самовыразиться, ставят их перед необходимостью и возможностью первых самостоятельных нравственных оценок: что хорошо и что плохо.

Мероприятия соответствующего направления воспитательной деятельности:

1. День открытых дверей
2. Осенние праздники
3. Новогодние праздники
4. Рождественские встречи
5. Мероприятия ко Дню 8 марта
6. Участие в конкурсе «Мисс ЦДТ».
7. Отчётные концерты Центра детского творчества
8. Участие танцевального коллектива в фестивалях, конкурсах, выставках различного уровня

Экологическое направление даёт возможность воспитать у детей высокие волевые и морально-этические качества, ответственность за свои поступки и охрану окружающей среды, самостоятельность, инициативность и коммуникативность, даёт возможность изучения флоры и фауны родного края. Одной из форм экологического воспитания являются походы. Дети по натуре следопыты, путешественники. Походы открывают мир, учат видеть и беречь землю, дают неоценимый опыт, многоумение, общение друг с другом и природой. Дети в походах раскрепощаются, преодолевают комплексы, вступают в новые отношения друг с другом и с педагогом. Походы обеспечивают ребят особыми шансами реализоваться, особым полем свободы, учат удивляться жизни.

Таким образом, экологическое воспитание обеспечивает ребёнку возможность жить в гармонии с собой и окружающим миром, сохраняя физическое, нравственное и интеллектуальное здоровье, обеспечивает развитие здоровой личности, готовой к выполнению социальных ролей.

Мероприятия соответствующего направления воспитательной деятельности:

1. Походы на природу
2. Беседа «Правила поведения на дороге»
3. Праздничное мероприятие «Чистая планета»

Спортивно-оздоровительное направление содействует физическому развитию ребёнка, укреплению здоровья, формированию основ здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность является частью системы формирования личности, таких её черт характера, как целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие.

Мероприятия соответствующего направления воспитательной деятельности:

1. Использование специальных упражнений для оздоровления на занятиях (здоровьесберегающие технологии);
2. Беседа «Здоровый образ жизни»;
3. Проведение занятий на открытом воздухе.

Военно-патриотическое воспитание – это многоплановая, целенаправленная деятельность, способствующая формированию у подрастающего поколения высокоразвитого сознания, верности своей Родине, готовности её защищать.

Мероприятия соответствующего направления воспитательной деятельности:

1. Праздничное мероприятие «День защитника Отечества»;
2. Участие в конкурсе «Мистер ЦДТ»;

3. Мероприятия, посвящённые Дню Победы.

Целью **социального** направления воспитательной деятельности является социализация и адаптация детей в современном мире, создание условий для их развития через освоение какого-либо вида деятельности. Успешность социализации и адаптации детей обеспечивается активной педагогической поддержкой их деятельности, включённостью детей в реальные социальные отношения, социальным взаимодействием с окружающими через участие в социально значимых делах.

Мероприятия соответствующего направления воспитательной деятельности:

1. Участие в концертной программ ко Дню Учителя;
2. Участие в концертах ко Дню пожилого человека;
4. Участие в концертах ко Дню матери;
5. Участие обучающихся в подготовке к мероприятиям, концертам.

Работа с родителями

Наиболее популярны следующие формы работы:

-**индивидуальные беседы**, цель которых - знакомство с программой работы кружка, решения индивидуальных проблем психолого-педагогического характера, привлечения родителей к участию в проведении учебно-воспитательных дел в кружке и укрепления материально-технической базы;

-**родительские собрания**, цель которых - знакомство родителей с программой работы кружка, с правилами техники безопасности на занятиях хореографического кружка, привлечение родителей к участию в массовых учебно-воспитательных делах;

-**открытые занятия для родителей**, цель которых – наглядное знакомство родителей с реализацией образовательной программой педагога, привлечение родителей к учебно-воспитательному процессу

- **оформление информационных стендов**, цель – информирование родителей о творческой жизни кружка, задачах, проблемах и путях их решения;

- **заочные консультации**, цель которых – довести до сведения родителей дополнительную информацию по направлению работы кружка, о психологических особенностях детей.

Структура занятия

Занятие делится на три части: подготовительную часть основную и заключительную.

В подготовительную часть входит:

- построение детей,
- поклон,
- разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног),

Основная часть:

- изучение музыкально – ритмического материала,
- элементов хореографической азбуки
- работа над этюдами, танцами.

Заключительная часть урока:

- закрепление музыкально-ритмического материала,
- музыкально-танцевальные импровизации,
- построение,
- поклон.

Список использованной литературы

1. Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», С-Петербург, 2000
3. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург, 1997
4. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера» СПбГУП, 1997
5. Громов Ю.И. «От школы на Руси к школе на Фучика», СПбГУП 2001
6. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов», С-Петербург 2001
7. Диниц Е.В. «Азбука танцев», Донецк, 2004
8. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». Л.. 1980
9. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985
10. Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно сценического танца». СПб 1996
11. Фадеева СЛ. « Теория и методика преподавания классического и историко- бытового танцев», С-Петербург 2000
12. Ярмолевич М. «Классический танец». Л, 1986
13. Классический танец Звездочкин В.А – Р.,-2003
14. Барышникова Т.Азбука хореографии.- М.,1999
15. И.Историко-бытовой танец. Учебное пособие.- М.,1980
16. Методические рекомендации Кафедра «искусство» Липецк 2005
17. Партерная гимнастика Составитель – Симонова Н.Г.Липецк, 2004
18. Модерн-Джаз танец составитель – Симонова Н. Г. Липецк 2004
19. Сборник программ – призеров 3 областного конкурса Авторских образовательных программ. Липецк 2005
20. Барышникова Т. Азбука хореографии М.,1999
21. Историко-бытовой танец. Учебное пособие М.,1980
22. Основы современного танца. С.С. Полятков. 2005
23. Камертон. Э.П. Костина М.,-2004.

Литература для обучающихся:

1. Бардина С.Ю. «Балет, уроки», Москва 2003;
2. Детская энциклопедия «Балет», Москва 2001;
3. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1 2003;
4. Проспект «Национальное шоу России».

Литература для педагога:

1. Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984;
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». С- Петербург 2000;
3. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 1997;

4. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера». СПбГУП 1997;
5. Громов Ю.И. «От школы на Росси к школе на Фучика», СПбГУП 2001;
6. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов». С- Петербург 2001;
7. Диниц Е.В. «Азбука танцев», Донецк 2004;
8. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». Л, 1980;
9. Матвеев В.Ф. «Теория и методика преподавания русского народного танца». СПетербург 1999;
10. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985;
11. «Современный бальный танец», М.. 1978;
12. Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно-сценического танца», СПетербург 1996;
13. Фадеева СЛ. «Теория и методика преподавания классического и историко- бытового танцев», С-Петербург 2000;
14. Ярмолевич М. «Классический танец», Л, 1986.

Литература для концертмейстера:

1. Донченко Р.П. «Историко - бытовой танец», С-Петербург 2002;
2. Громов Ю.И. «Музыка для детских танцев», С-Петербург 2000;
3. Муськина Е. «Хрестоматия музыкального сопровождения уроков народносценического танца», С-Петербург 2000;
4. Ярмолевич М. «Классический танец», 2000.