

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое исполнительство», срок реализации программы 5 лет, возраст детей 7-15 лет. Составитель: **Шакталаева Галина Дондитовна**, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Одним из любимых занятий детей в системе дополнительного образования является хореография. Занятия хореографией проводятся как во внеклассной работе общеобразовательных школ, так и в урочной системе гимназий и инновационных школ. Они направлены на духовное воспитание, формирование культуры детей и подростков.

Танец является одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Он таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю - танец раскрывает духовные силы человека, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Ребенок, вступая в жизнь, стремится выразить себя в творчестве. Особенно ярко это проявляется в танце, в движениях.

В условиях учреждения дополнительного образования есть достаточно возможностей для проведения воспитательной работы по выявлению творческого потенциала, раскрытию неординарности личности, созданию ситуации успеха для каждого ребенка.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – художественно-эстетическая

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

Актуальность данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Однако только от педагога, от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при ее освоении у обучающихся развиваются творческие способности и таланты, они начинают свободно ориентироваться в мире танцевального искусства.

Отличительной особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Цель 1 года обучения:

- овладение детьми основами хореографического искусства; планомерное раскрытие творческих способностей детей;
- постановка хореографических композиций в учебных целях.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие задачи:

- дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, современный танец;
- учить применять теоретические знания в области различных танцевальных техник;

Развивающие задачи:

- развивать общую культуру учащихся, их художественно-эстетический вкус;
- развивать пластичность, координацию, хореографическую память, внимание;

Воспитательные задачи:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- формировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- прививать эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде

Цель 2 года обучения:

-духовное и физическое развитие личности ребенка, раскрытие его индивидуальных способностей в области хореографии, формирование устойчивого интереса к искусству, художественным традициям своего народа и достижениям мировой культуры.

Задачи программы 2 года обучения:

Образовательные:

- Расширить кругозор детей в области истории хореографии;
- знакомить с особенностями народной культуры в области танца, костюма, духовно нравственных ценностей;
- знакомить с различными стилями исполнения современного танца.

Развивающие:

- развивать у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- развивать мотивацию на творческую деятельность.

Воспитательные:

- эстетическое воспитание средствами музыки и танца;
- создание художественной среды вокруг самоопределяющейся личности, создание условий для общения.

Цель 3 года обучения:

- продолжить развитие физических, творческих способностей у учащихся посредством упражнений повышенного уровня сложности.

Задачи программы 3 года обучения:

Образовательные:

- учить детей делать усложненные упражнения и применять их в постановках;
- организация постановочной и концертной деятельности;

Развивающие:

- развитие познавательной деятельности и совершенствовать физические способности воспитанников.

Воспитательные:

- Воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;
- Воспитать активную жизненную позицию, лидерские качества;

-создание художественной среды вокруг самоопределяющейся личности, создание условий для общения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы
Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 1 года обучения – 6-8 лет, 2 года обучения – 9-11 лет, 3 года обучения – 12-16 лет

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Формы режим занятий

Групповая форма занятий. Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут, перемена – 10 минут.

Количество учебных часов в неделю

1 год обучения – всего 144 часа, в расчете 1 группа – не менее 15 человек, 2 часа в неделю, 2 год обучения – всего 216 часов, в расчете 1 группа 15 человек, 6 часов в неделю, 3 год обучения – всего 216 часов, в расчете 1 группа 15 человек, 6 часов в неделю.

Учебно-тематический план

1года обучения

| № | Наименование раздела | Количество занятий | | | Форма аттестации контроля |
|-----------------------------------|---|--------------------|----------|-------|---------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводный урок. Знакомство с учащимися. Ритмика | 1 | 1 | 2 | Входной контроль. |
| Основы классического танца (18 ч) | | | | | |
| 2 | Ритмика. Партерная гимнастика. Растяжка у станка и на середине зала | | 2 | 2 | |
| 3 | Партерная гимнастика. Основы классического танца. Экзерсис у станка | 1 | 1 | 2 | |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|--|
| 4 | Ритмика. Основы классического танца. Экзерсис у станка и на середине зала. | | 2 | 2 | Изложение основ классического танца. |
| 5 | Партерная гимнастика. Вращение по диагонали. Основы по народному танцу. | 1 | 1 | 2 | |
| 6 | Ритмика. Основы русского народного танца. Изучение детского танца. | 1 | 1 | 2 | |
| 7 | Партерная гимнастика. Продолжение изучения детского танца. | | 2 | 2 | |
| 8 | Ритмика. Основы положения ног по классическому танцу. Продолжение изучения детского танца. | 1 | 1 | 2 | Инструктирование положение ног в классическом танце. |
| 9 | Партерная гимнастика. Основы положения рук в русском танце по народному танцу. Продолжение изучения детского танца. | 1 | 1 | 2 | |
| 10 | Усиленная растяжка на середине зала. Продолжение изучения танца. | | 2 | 2 | Зачет по основам классического танца. |
| Основы народного танца (16 ч) | | | | | |
| 11 | Ритмика. Дробные выстукивания на середине зала по народному танцу. Продолжение изучения танца. | | 2 | 2 | |
| 12 | Партерная гимнастика. Закрепление других выступлений по народному танцу | | 2 | 2 | |
| 13 | Ритмика. Продолжение изучения танца. | | 2 | 2 | |
| 14 | Отработка и закрепление пройденного материала. | | 2 | 2 | Корректирование основ русского народного танца. |
| 15 | Партерная гимнастика. | | 2 | 2 | |
| 16 | Ритмика. Продолжение изучения детского танца. | | 2 | 2 | |
| 17 | Закрепление и повторение материала. | | 2 | 2 | |
| 18 | Ритмика. Партерная гимнастика. Закрепление и повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | Зачет по основам народного танца. |
| Постановочные работы (30 ч) | | | | | |
| 19 | Разучивание детского танца. | 1 | 1 | 2 | Изложение в постановке детского танца. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 20 | Продолжение разучивания детского танца. | | 2 | 2 | |
| 21 | Закрепление и отработка материала. | | 2 | 2 | |
| 22 | Партерная гимнастика. Ритмика. Основы классического танца. | | 2 | 2 | |
| 23 | Продолжение разучивания детского танца. | | 2 | 2 | |
| 24 | Партерная гимнастика. Ритмика. Упражнение по диагонали. | 1 | 1 | 2 | |
| 25 | Отработка всех основных движений детского танца. | | 2 | 2 | |
| 26 | Ритмика. Партерная гимнастика. Движения по диагонали, по кругу. | | 2 | 2 | |
| 27 | Основы классического танца. Закрепление основ рук и ног по классическому танцу. | | 2 | 2 | |
| 28 | Основные движения по русскому танцу. Дробные выстукивания по диагонали. | | 2 | 2 | |
| 29 | Ритмика. Отработка всех основных движений детского танца. | | 2 | 2 | Корректирование основных движений детского танца. |
| 30 | Партерная гимнастика. Продолжение разучивания детского танца. | | 2 | 2 | Контрольный урок. |
| 31 | Ритмика. Партерная гимнастика. Закрепление танца: детского танца. | | 2 | 2 | |
| 32 | Вращение по диагонали. Разучивание прыжков по классическому танцу. | | 2 | 2 | |
| 33 | Разучивание основных движений рук в русском народном танце. | | 2 | 2 | Показ постановки детского танца. |
| Музыкально- ритмические занятия (52 ч) | | | | | |
| 34 | Ритмика. Разучивание прыжков по народному танцу. Вращение. | | 2 | 2 | |
| 35 | Партерная гимнастика. Отработка движений детского танца. | | 2 | 2 | |
| 36 | Закрепление и повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | импровизация |
| 37 | Закрепление и повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | |
| 38 | Ритмика. Закрепление и отработка всех основных движений по детскому танцу. | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|
| 39 | Партерная гимнастика. Повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | Комментирование упражнений партерной гимнастики. |
| 40 | Закрепление всех основ по классическому танцу. Прыжки. Вращение. | | 2 | 2 | |
| 41 | Закрепление и повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | |
| 42 | Закрепление всех основных движений по детскому танцу. | | 2 | 2 | |
| 43 | Отработка финала детского танца. | | 2 | 2 | Выступление на концерте посвященный белому месяцу. |
| 44 | Закрепление пройденного материала. | | 2 | 2 | |
| 45 | Закрепление пройденного материала.. | | 2 | 2 | |
| 46 | Вращение по диагонали. Отработка всех основных движений детского танца. | | 2 | 2 | |
| 47 | Прыжки с продвижением по диагонали. Отработка всех основных движений детского танца. | | 2 | 2 | Инструктирование прыжков с продвижением по диагонали. |
| 48 | Закрепление пройденного материала. Вращение по диагонали. | | 2 | 2 | |
| 49 | Основы классического танца: Port de brae на середине зала. Прыжки. Повторение детского танца. | | 2 | 2 | |
| 50 | Партерная гимнастика. Основы по народному танцу. Дробные выстукивания. Повторение детского танца. | | 2 | 2 | |
| 51 | Ритмика. Закрепление пройденного материала. | | 2 | 2 | Ролевая игра «Бабочки» |
| 52 | Усиленная растяжка на середине зала. Вращение по диагонали. Прыжки. | | 2 | 2 | |
| 53 | Ритмика. Основы классического танца. Основы по народному танцу. Вращение. | | 2 | 2 | |
| 54 | Отработка и закрепление пройденного материала. | | 2 | 2 | |
| 55 | Партерная гимнастика. Экзерсис по | | 2 | 2 | Корректирование |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|--|---|---|---|
| | классическому танцу на середине зала. Вращение. | | | | основ по классическому танцу, на середине зала. |
| 56 | Ритмика. Прыжки с продвижением по диагонали. Повторение детского танца. | | 2 | 2 | |
| 57 | Партерная гимнастика. Повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | |
| 58 | Усиленная растяжка на середине зала. Повторение детского танца. | | 2 | 2 | |
| 59 | Закрепление и отработка движений детского танца. | | 2 | 2 | Танцевальная импровизация |
| Повторение пройденного (26 ч) | | | | | |
| 60 | Основы по классическому танцу. Вращение по диагонали. Повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | Фронтальный опрос. |
| 61 | Основы по народному танцу. Прыжки. Закрепление детского танца. | | 2 | 2 | |
| 62 | Ритмика. Отработка всех основных движений по детскому танцу. | | 2 | 2 | |
| 63 | Партерная гимнастика. Ритмика. Закрепление и повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | |
| 64 | Усиленная растяжка на середине зала. Повторение. | | 2 | 2 | показ упражнений по растяжке на середине зала. |
| 65 | Повторение пройденного материала. Прыжки и вращение по диагонали. | | 2 | 2 | |
| 66 | Закрепление пройденного материала. Вращение на середине зала. | | 2 | 2 | |
| 67 | Разучивание основных положений ног в русском народном танце. | | 2 | 2 | |
| 68 | Экзерсис на середине зала по классическому танцу. Повторение детского танца. | | 2 | 2 | |
| 69 | Ритмика. Партерная гимнастика. Закрепление пройденного материала. | | 2 | 2 | Отчетный концерт. |
| 70 | Отработка всех основных движений по детскому танцу. Вращение. | | 2 | 2 | |
| 71 | Отработка всех основных движений по детскому танцу. | | 2 | 2 | |
| 72 | Закрепление и повторение пройденного материала. Основы по классическому и народному танцам. | | 2 | 2 | Итоговая контрольная работа. |

| | | | | | |
|--|-------------------|--|--------|-----|--|
| | Вращение. Прыжки. | | | | |
| | | | Итого: | 144 | |

Содержание изучаемого курса

1 год обучения

Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с педагогом, залом и друг другом. Игра «Повторялки» (учащиеся по очереди рассказывают о себе и повторяют рассказ предыдущего участника, запоминая таким образом сведения друг о друге).

2. Основы классического танца

- Начало тренировки суставно-мышечного аппарата детей. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости мышц и суставов.
- Постановка корпуса. Проучиваются позиции ног – 1, 2, 3, 5.
- Позиции рук – 0 (подготовительная), 1, 2, 3. Проучиваются повороты по первой прямой позиции на $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, круга. Изучается уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги, икры и колена.
- Во втором полугодии изучаются основные правила выполнения движений у станка. Движения выполняются в медленном темпе.

Порядок изучения движений

Экзерсис на середине

- 1) demi et grand plie,
- 2) bettment tendu,
- 3) bettment tendu jete,
- 4) rond de jamb par terre (en dehors et en dedans - по точкам),
- 5) releve,
- 6) port de bras.

Вращения

Туры chaines (в правую и левую сторону)

Основы народно-сценического танца

Проучивание прямых и свободных позиций ног (с 1 по 5) у станка. Изучаются характерные положения рук в хороводе и групповых танцах, простейшие рисунки хороводов. Построение в круг, линии, колонны. Понятие об интервалах. Притопы, шаги с притопами в сторону и вперед. Танцевальные шаги с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Перескоки. Присядка для мальчиков. Подготовительные движения рук (из подготовительного положения руки открываются через первую позицию во вторую и закрываются на талии).

При изучении элементов народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

Постановочные работы

Детский танец.

Проучивание прямых и свободных позиций ног (с 1 по 5) у станка. Изучаются характерные положения рук в хороводе и групповых танцах, простейшие рисунки хороводов. Построение в круг, линии, колонны. Понятие об интервалах. Притопы, шаги с притопами в сторону и вперед. Танцевальные шаги с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Перескоки. Присядка для мальчиков. Подготовительные движения рук (из подготовительного положения руки открываются через первую позицию во вторую и закрываются на талии).

При изучении элементов народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

Музыкально-ритмическое занятие

Теория: Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Практические занятия:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

Постановочные работы

Детский танец.

Проучивание прямых и свободных позиций ног (с 1 по 5) у станка. Изучаются характерные положения рук в хороводе и групповых танцах, простейшие рисунки хороводов. Построение в круг, линии, колонны. Понятие об интервалах. Притопы, шаги с притопами в сторону и вперед. Танцевальные шаги с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Перескоки. Присядка для мальчиков. Подготовительные движения рук (из подготовительного положения руки открываются через первую позицию во вторую и закрываются на талии).

При изучении элементов народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

В результате работы по программе «Хореографическое исполнительство» обучающиеся 1 года обучения:

должны знать:

правила поведения, требования к внешнему виду;

историю развития танцевального искусства.

музыкальную грамоту;

хореографические названия изученных элементов.

термины азбуки классического танца;

историю возникновения русского народного танца;

отличать русский народный танец от танцев других народов;

виды спортивных и бальных танцев;

отличать спортивные и бальные танцы друг от друга.

должны уметь:

владеть корпусом во время исполнения движений;

ориентироваться в пространстве;

координировать свои движения;

исполнять хореографический этюд в группе;

выполнять перестроение в танце;

выполнять классические элементы.

грамотно исполнять элементы классического танца;

работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;

отличать различные танцевальные стили;

анализировать музыку;

выполнять основные классические элементы у станка.

эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

исполнять дроби, перестроения и другие элементы русского народного танца.

выражать образ с помощью движений;

определять счет $2/4$ и $3/4$;

технически верно выполнять элементы спортивных и бальных танцев в паре и отдельно;

уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей.

Учебно-тематический план

2 года обучения

| № | Наименование раздела | Количество занятий | | | Форма аттестации контроля |
|----------------------------------|--|--------------------|----------|-------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводный урок. Знакомство с учащимися. Ритмика | 1 | 1 | 2 | |
| Основы классического танца(46 ч) | | | | | |
| 2 | Ритмика. Партерная гимнастика. Растяжка у станка и на середине зала | 2 | 2 | 4 | Игра «Повторялки» |
| 3 | Партерная гимнастика. Основы классического танца. Экзерсис у станка | | 2 | 2 | |
| 4 | Ритмика. Основы классического танца. Экзерсис у станка и на середине зала. | 2 | 2 | 4 | Изложение основ классического танца. |
| 5 | Партерная гимнастика. Вращение по диагонали. Основы по народному танцу. | | 2 | 2 | |
| 6 | Ритмика. Основы русского народного танца. Изучение народного танца. | 2 | 2 | 4 | |
| 7 | Партерная гимнастика. Продолжение изучения народного танца. | | 2 | 2 | Фронтальный опрос. |
| 8 | Ритмика. Основы положения ног по классическому танцу. Продолжение изучения народного танца. | | 2 | 2 | |
| 9 | Партерная гимнастика. Основы положения рук в русском танце по народному танцу. Продолжение изучения народного танца. | 2 | 2 | 2 | Инструктирование положение рук в русском народном танце. |
| 10 | Усиленная растяжка на середине зала. Продолжение изучения народного танца. | | 2 | 2 | |
| 11 | Ритмика. Дробные выстукивания на середине зала по народному танцу. Продолжение изучения | 2 | 2 | 4 | Корректирование дробных выстукиваний на середине зала. |

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|--|
| | народного танца. | | | | |
| 12 | Партерная гимнастика. Закрепление других выступлений по народному танцу | 2 | 2 | 2 | |
| 13 | Ритмика. Продолжение изучения народного танца. | | 2 | 2 | |
| 14 | Отработка и закрепление основных движений по народному танцу | 2 | 2 | 4 | Импровизация |
| 15 | Партерная гимнастика. Закрепление народного танца. | | 2 | 2 | |
| 16 | Ритмика. Отработка и закрепление всех основных движений народного танца. | 2 | 2 | 4 | |
| 17 | Закрепление и повторение народного танца. | | 2 | 2 | |
| 18 | Ритмика. Партерная гимнастика. Закрепление и повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | Зачет по основам классического танца |
| Основы народного танца (24 ч) | | | | | |
| 19 | Разучивание детского русского танца | 2 | 2 | 4 | |
| 20 | Продолжение разучивания детского русского танца | 2 | 2 | 4 | |
| 21 | Закрепление и отработка русского танца | 2 | 2 | 4 | |
| 22 | Партерная гимнастика. Ритмика. Основы классического танца. | | 2 | 2 | Выступление на концерте, посвящённый на день Матери. |
| 23 | Продолжение разучивания детского русского танца | 2 | 2 | 4 | |
| 24 | Партерная гимнастика. Ритмика. Упражнение по диагонали. | 1 | 1 | 2 | |
| 25 | Отработка всех основных движений детского русского танца. | 2 | 2 | 4 | Фронтальный опрос. |
| Музыкально-ритмические занятия (36 ч) | | | | | |
| 26 | Основы классического танца. Закрепление основ рук и ног по классическому танцу. | 2 | 2 | 4 | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|--|
| 27 | Основные движения по русскому танцу. Дробные выстукивания по диагонали. | 2 | 2 | 4 | Показ танцевальных номеров на Новогодней ёлке. |
| 28 | Ритмика. Отработка всех основных движений русского танца | | 2 | 2 | Контрольный урок. |
| 29 | Партерная гимнастика. Продолжение разучивания русского танца. | | 2 | 2 | |
| 30 | Ритмика. Партерная гимнастика. Закрепление русского танца | 2 | 2 | 4 | Показ основных движений русского танца |
| 31 | Вращение по диагонали. Разучивание прыжков по классическому танцу. | 2 | 2 | 4 | |
| 32 | Разучивание основных движений рук в русском народном танце. | | 2 | 2 | |
| 33 | Ритмика. Разучивание прыжков по народному танцу. Вращение. | | 2 | 2 | Комментирование движений по русскому танцу. |
| 34 | Партерная гимнастика. Отработка основных движений по русскому танцу. | | 2 | 2 | |
| 35 | Закрепление и повторение пройденного материала. | | 4 | 4 | |
| 36 | Закрепление и повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | |
| 37 | Ритмика. Закрепление и отработка всех основных движений по детскому бурятскому танцу. | | 4 | 4 | Инструктирование основных движений в постановке детского бурятского танца. |
| Постановочные работы (86 ч) | | | | | |
| 38 | Партерная гимнастика. Повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | |
| 39 | Закрепление всех основ по классическому танцу. Прыжки. Вращение. | 2 | 2 | 4 | Показ прыжков и вращений. |
| 40 | Закрепление и повторение пройденного материала. | | 4 | 4 | |
| 41 | Закрепление всех основных движений по русскому танцу. | | 4 | 4 | |
| 42 | Отработка русского танца. | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 43 | Закрепление пройденного материала. | | 4 | 4 | |
| 44 | Закрепление русского танца. | | 4 | 4 | |
| 45 | Вращение по диагонали. Отработка всех основных движений русского танца | 2 | 2 | 4 | |
| 46 | Прыжки с продвижением по диагонали. Отработка всех основных движений русского танца. | | 4 | 4 | |
| 47 | Закрепление пройденного материала. Вращение по диагонали. | | 2 | 2 | Выступление на концерте, посвящённый Белому месяцу. |
| 48 | Основы классического танца: Port de brae на середине зала. Прыжки. Повторение русского танца. | 2 | 2 | 4 | |
| 49 | Партерная гимнастика. Основы по народному танцу. Дробные выстукивания. Повторение русского танца. | 2 | 2 | 4 | |
| 50 | Ритмика. Закрепление пройденного материала. | | 4 | 4 | Выступление на концерте, посвящённый на 23 февраля. |
| 51 | Усиленная растяжка на середине зала. Вращение по диагонали. Прыжки. Повторение поставленных работ. | | 2 | 2 | |
| 52 | Ритмика. Основы классического танца. Основы по народному танцу. Вращение. | 2 | 2 | 4 | |
| 53 | Отработка и закрепление пройденного материала. | | 2 | 2 | Корректирование основных движений в постановке танца. |
| 54 | Партерная гимнастика. Экзерсис по классическому танцу на середине зала. Вращение. | | 2 | 2 | |
| 55 | Ритмика. Прыжки с продвижением по диагонали. Повторение русского танца. | | 2 | 2 | |
| 56 | Партерная гимнастика. Повторение пройденного | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---|---|
| | материала. | | | | |
| 57 | Усиленная растяжка на середине зала. Повторение и закрепление пройденного материала. | | 4 | 4 | Выступление на концерте посвящённый на 8 марта. |
| 58 | Закрепление и отработка русского танца. | | 4 | 4 | |
| 59 | Основы по классическому танцу. Вращение по диагонали. Повторение русского танца. | | 4 | 4 | |
| 60 | Основы по народному танцу. Прыжки. Закрепление русского танца. | | 2 | 2 | Фронтальный опрос |
| 61 | Ритмика. Отработка всех основных движений по народному танцу. | | 4 | 4 | |
| 62 | Партерная гимнастика. Ритмика. Закрепление и повторение пройденного материала. | | 2 | 2 | |
| 63 | Усиленная растяжка на середине зала. Повторение русского танца. | | 4 | 4 | |
| 64 | Повторение пройденного материала. Прыжки и вращение по диагонали. | | 2 | 2 | |
| Повторение пройденного (22 ч) | | | | | |
| 65 | Закрепление пройденного материала. Вращение на середине зала. | | 2 | 2 | Выступление ко Дню Победы |
| 66 | Разучивание основных положений ног в русском народном танце. | 2 | 2 | 4 | |
| 67 | Экзерсис на середине зала по классическому танцу. Повторение . | | 2 | 2 | |
| 68 | Ритмика. Партерная гимнастика. Закрепление пройденного материала. | 2 | 2 | 4 | |
| 69 | Отработка всех основных движений по русскому танцу. Вращение. | 2 | 2 | 4 | Выступление на отчётном концерте ЦДО. |
| 70 | Партерная гимнастика. Повторения пройденного материала. | 2 | 2 | 4 | |

| | | | | | |
|----|---|--|--------|-----|------------------------------|
| 71 | Закрепление и повторение пройденного материала. Основы по классическому и народному танцам. Вращение. Прыжки. | | 2 | 2 | Итоговая контрольная работа. |
| | | | Итого: | 216 | |

Содержание изучаемого курса

2 года обучения

Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с педагогом, залом и друг другом. Игра «Повторялки» (учащиеся по очереди рассказывают о себе и повторяют рассказ предыдущего участника, запоминая, таким образом, сведения друг о друге).

Основ классического танца

Классический танец как активное средство в создании правильной, балетной осанки. Исправление физических недостатков. Классический танец - основной пластический фундамент, способствующий развитию волевых качеств, двигательной памяти, ритмичности, музыкальности.

Практические занятия: элементы изучения и исполнения движений классического танца у станка:

1. Позиции ног - I,II,III,IV (IV - как наиболее трудная, изучается последней).
2. Позиции рук: подготовительное положение I,II,III (изучаются на середине зала).
3. Demi-plies в I,II,III,V,и IV позициях (в IV исполняется).
4. Battements tendus: а) с I позиции во всех направлениях; б) с demi-plies в I позиции во всех направлениях; в) с V позиции во всех направлениях; г) с опусканием пятки во II позицию с I и V позиции (double battements tendus или с "нажимом"); д) с demi-plie по II и IV позициям без перехода с опорной ноги с I и V позиций; е) passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию);
5. Понятие направлений en dehors et en dedans.
6. Demi-rond de jembe par terre en dehors et en dedans.
- 7 Battements tendus jete: а) с I и V позиций во всех направлениях; б) с demi-plies в I и V позициях во всех направлениях в) piques во всех направлениях; г) balancoir.
8. Положение ноги sur le cou-de-pied (обхватное, для исполнения battements frappes).
9. Battements frappes: а) носком в пол во всех направлениях; б) назад на 30 градусов во всех направлениях
10. Releves на полупальцы в I,II и V позициях с вытянутых ног и с demi-plies. 11. Battements tendus plie-soutenus I и V позиции во всех направлениях.
12. Preparation для rond de jembe par terre en dehors et en dedans.
13. Положение ноги для sur le cou-de-pied ("условное" для исполнения battements fondus).
14. Battements fondus: а) носком в пол, во всех направлениях; б) на 45 градусов во всех направлениях.

15. Battements soutenus: а) носком в пол, во всех направлениях; б) во всех направлениях на 45 градусов.
16. Petit battements sur le cou-de-pied (равномерной переноси ноги с акцентом вперед и назад).
17. Battements double frappes: а) носком в пол, во всех направлениях; б) на 30 градусов во всех направлениях.
18. Battements releve lents: а) на 45 градусов с I и V позиций во всех направлениях; б) на 90 градусов с I и V позиций во всех направлениях.
19. Grand plies в I,II и V позициях.
20. Grand battements jetes: а) с I и V позиций во всех направлениях; б) pointes, во всех направлениях.
21. Petit battements retires.
22. Flic со стороны II позиции вперед и назад на всей стопе.
23. Battements developpes во всех направлениях.
24. Подготовка к rond de jembe en lair.
25. Rond de jembe en lair на 45 градусов.
26. Pas tombe на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied.
27. Pas coure на всю стопу и с подъемом на полупальцы.
28. Pas de bourre simple (стоя лицом к станку).
- 29 Перегибание корпуса назад и в сторону (стоя лицом к станку).
- 30 Releve на полупальцы в позициях с demi-plie и вытянутых ног.
- 31 Полуповороты в V позиции на двух ногах с переменной ног на полупальцы, начиная с вытянутых ног и с demi-plie.

Элементы изучения и исполнения движений классического танца на середине зала:

1. Позиции рук, подготовительные положение I,II,III.
2. Поклон.
3. Положение epelement croise et efface.
4. Упражнения исполняются en fase и epaulement.
5. Demi-plie по I,II позициям, en fase по V,IV позициям en fase.
6. Battements tendus: а) с I и V позиций во всех направлениях; б) с demi-plies в I и V позиции во всех направлениях; в) с опусканием пятки во II позицию; г) doubles с двойным опусканием пятки во II позицию. д) passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию); е) с demi-plies во II и IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом;
7. Battements tendus jetes: а) с I и V позиции во всех направлениях; б) с demi-plies в I и V позиции во всех направлениях; в) balancoir.
8. Demi rond et rond de jembe par terre dehors et en dedans.

9. Preparations для rond de jembe en dehors et en dedans.
10. Grand plie в I и II позиции en face, в V позиции en fase et epaulement.
11. Battements frappes: а) носком в пол во всех направлениях; б) на 30 градусов во всех направлениях.
12. Battements double frappes: а) носком в пол во всех направлениях; б) на 30 градусов во всех направлениях.
13. Подготовка к rond de jembe en I air.
14. Battements tendus plie soutenus во всех направлениях en fase
15. Battements fondus: а) носком в пол во всех направлениях en fase; б) на 45 градусов во всех направлениях en fase.
16. Battements soutenus носком в пол, во всех направлениях en fase.
17. Battements releve lent всех направлениях en fase.
18. Battements developpes во всех направлениях en fase.
19. Grand battements jetes с I и V позиции во всех направлениях en fase.
20. Ports des bras работают только руки без наклона корпуса.
21. 1-е, 2-е ports de bras.
22. Releve на полупальцы в I,II,V позициях с demi-plie и с вытянутых ног
23. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plie.
24. Pas de bourre simple en fase.

Элементы изучения и исполнения allegro:

1. Temps sautes по I,II,V позициям.
2. Changement de pied.
3. Pas echarpe по II позиции.

Элементы народно-сценического танца

Характеристика народного танца. Развитие танцевальности, выразительности исполнения. Принцип контрастности в народном танце. Грамотное распределение физической нагрузки. Характеристика манеры исполнения национального танца. Постановка корпуса в народном танце. Положения рук, корпуса головы и ног в народном танце.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУССКОГО НАРОДНОГО ТАНЦА.

Позиции рук: Исходная позиция – руки опущены вдоль корпуса.

1. 1-я позиция – обе руки подняты вперед, локти свободны, кисти направлены вверх ладонями.

2. 2-я позиция – обе руки широко раскрыты в стороны, локти не напряжены, кисти направлены ладонями вверх.

3. 3-я позиция – в чистом виде 3-я позиция не характерна для русских танцев. В женском танце иногда обе руки поднимаются вверх, когда обыгрывается наверху платочек или через 3-ю позицию руки могут открываться во 2-ю позицию.

Положения рук:

1. Руки на поясе кулачками лежат на талии или всей ладонью.
2. Руки скрещены на груди, приближены к корпусу (у девушек) или отведены от корпуса.
3. Одна рука на талии, другая или открыта в сторону или поднята вверх.
4. Руки раскрыты в стороны от корпуса, но не до 2-й позиции.

Положение головы:

1. Прямо перед собой.
2. Повернута вправо или влево.
3. Наклон головы к правому или левому плечу.
4. В парах – голова повернута на партнера.

Позиции ног:

1. 1-я свободная позиция, выворотная.
2. 2-я свободная позиция, выворотная, параллельная.
3. 3-я свободная позиция, выворотная.
4. 4-я позиция, выворотная, параллельная.
5. 5-я позиция.
6. 6-я позиция прямая.

Положение стопы и подъема:

1. Подъем вытянут.
2. Подъем свободен.
3. Стопа сокращена, носок поднят вверх, нога на каблук.

Положения в паре:

1. Девушка находится с правой стороны от партнера.
2. Руки «под крендель».
3. Двумя руками держатся друг за друга (лицом друг к другу), руки опущены или подняты.
4. Правая рука юноши лежит на талии у девушки сзади, в левой руке – левая рука девушки; у девушки правая рука свободно опущена вниз.

5. Лицом друг к другу: у юноши правая рука на талии у девушки, ее левая рука лежит на правом плече юноши, левой рукой юноша держит правую руку девушки (чуть вытянуты в сторону).
6. Положение рук «воротца».
7. Положение рук в «корзиночке».
8. Положение рук в «звездочках».
9. Простой шаг: шаг с каблука, шаркающий ход.
10. Переменный шаг – основной вид, с полуприседанием, с ударом ребром каблука, с ударом всей ступней, с подъемом на полупальцы, с каблука, с приставкой ноги.
11. Бег: основной вид, с подъемом коленей, с броском прямых ног.
12. Боковые ходы: «припадание», «переборы», «гармошка», «елочка». 13. Основные элементы дробей в русском народном танце: удары всей ступней, одинарные, с подскоками, двойные удары, удары ребром каблука, поочередные удары, с перескоками.
14. Сочетание ударов каблуками и полупальцами: дробная дорожка, дробь «в три ножки», ключи «простой», двойной.
15. Движения группы «веревочка»: простая (одинарная), с двойными ударами (двойная), с переступаниями вперед на всю стопу или ребро каблука.
16. Притопы, «маятник», «моталочки», «молоточки», «ковырялочки». 17. Вращение в русском танце: на месте и на полупальцах, на припадании, с подъемом на полупальцы обеих ног и на одной ноге, на подскоках, в беге, с дробями, в прыжке и т.д.

Постановочные работы

Цель постановочной и репетиционной работы - эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей детей, понимание содержательности танцевального образа. Задача педагога в процессе постановочной работы - воспитание детей в атмосфере творческой дисциплины, развитие активности и сознательности, ассоциативного мышления, пластической выразительности, выявление их артистических способностей. Значение возрастных, индивидуальных психофизических возможностей исполнителей хореографической постановки. Выбор танцевального репертуара коллектива строится с учетом воспитывающего и обучающего воздействия на личность ребенка.

Музыкально-ритмическое занятие

Теория: Формирование правильной осанки, красивой походки. Развитие гибкости и пластичности. Воспитание силы и выносливости. Развитие ловкости, координации. Обогащение двигательного опыта многообразными видами движений. Построение танцевальных комбинаций на шаге и беге в различных рисунках. Ориентация детей в пространстве и времени, развитие музыкальности. Дальнейшее ритмическое воспитание на усложнении элементов танцевальных движений.

Практические занятия:

1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Повороты головы направо и налево.
2. Разогрев мышц предплечья и лопаток: поднятие плеч вверх, опускание вниз, поочередное поднятие и опускание плеч.
3. Игра «Паровозик». Круговые движения плеч вперед и назад.

4. Работа кистей и пальцев рук (разбрызгиваем капельки воды, кошечка выпускает коготки, кошечка умывается и т.д.)
5. Махи руками в стороны, вперед. Круговые акцентированные движения рук вперед и назад (через паузу и подряд).
6. Наклоны корпуса вперед (с раскрытием рук в стороны) и в сторону (рука поднята над головой в III позицию).
7. Упражнение «Дровосек». Акцентированные наклоны корпуса вперед-вниз с руками, поднятыми над головой в «замке».
8. Приседания по I позиции с поворотом корпуса вправо-влево, чередующиеся с подъемом на полупальцы.
9. Игра «Семечко растет». Семечко весной пробивается из-под земли, вырастает и распускается колосок. Его обдувает легкий летний ветерок. С приходом осени ветер усиливается, колосок ломается. На зиму семечко вновь уходит в землю.
10. Наклоны корпуса вперед (с раскрытием рук в стороны) и в сторону (руки за юбочку).
11. Упражнение на развитие подвижности тазобедренного и коленного суставов. «Петушок расплясался»: поочередное поднятие ног вперед (вытянутый носок работающей ноги прижать к колену опорной ноги). 12. Понятие о plie и releve. «Едем» на лошадке (руки держат поводья) и осматриваем дорогу. Приседания по VI позиции, подъем на полупальцы. 13. Прыжки с хлопками в повороте (на 1/4 поворота) вправо и влево. 14. Прыжки с хлопками и с продвижением вперед и назад по определенному ритмическому рисунку. Например: 2 медленных хлопка + 3 быстрых хлопка и 2 прыжка через паузу + 3 прыжка подряд («Летка-Енка»).
15. Прыжки по линиям и по столбикам.
16. Удары стопой по VI позиции в характере русского танца (одинарные, тройные).
17. Понятие о вытянутой и сокращенной стопе. Поочередное открывание ног на носок вперед и в сторону. Упражнение «носок-каблук» в характере русского танца.
18. Понятие о прыжке. Прыжки по VI позиции. Сочетание прыжков с хлопками (4 хлопка + 4 прыжка).
19. Одинарные удары стопой по III позиции (на вытянутой ноге, с приседанием, с подскоком на опорной ноге).
20. «Гармошка» с продвижением вправо и влево и выносом ноги на каблук. 21. «Елочка» с продвижением вправо и влево.
22. «Ковырялочка» с тройным притопом.
23. Приставные шаги вперед, назад, вправо и влево (простые, с приседанием).
24. Работа рук с платочком (у девочек).
25. Игра на развитие внимания «Мячик».

В результате работы по программе «Хореографическое исполнительство» обучающиеся

2 года обучения:

Должны знать:

Знать правила постановки рук, группировки рук танце

Знать положение «носок против пятки» в движениях с 5-й позиции.

Знать характерные движения рук в танцах.

Знать положение - экзерсис у станка по классическому народному танцу.

- экзерсис на середине зала и по диагонали.

Знать основные упражнения по ритмической гимнастике.

Должны уметь:

Уметь закрыть руку, заканчивая движение в адажио.

Уметь акцентировать шаг на правую долю такта в марше и в 3/4 –м размере.

Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

Иметь навык выворотного положения ног «пятка против пятки» в батман тандю с 1-й позиции (вперед, назад, в сторону).

Учебно-тематический план

3 года обучения

| № | Наименование раздела | Количество занятий | | | Форма аттестации контроля |
|---|--|--------------------|----------|-------|-----------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводный урок. Знакомство с учащимися. Ритмика. Гимнастика. | 1 | 1 | 2 | |
| | Основы классического танца (46ч) | | | | |
| 2 | Ритмика. Партерная гимнастика. Растяжка у станка и на середине зала | 2 | 2 | 4 | Игра «Повторялки» |
| 3 | Ритмика. Классический танец: экзерсис у станка | 2 | 2 | 4 | |
| 4 | Партерная гимнастика. Основы классического танца. Экзерсис на середине зала. | 2 | 2 | 4 | Фронтальный опрос |
| 5 | Ритмика. Партерная гимнастика. Изучение современного танца. | 2 | 2 | 4 | |
| 6 | Партерная гимнастика. Основы народного танца. Продолжение изучения современного танца. | 2 | 2 | 4 | Показ позиций ног народного танца |
| 7 | Партерная гимнастика. Основные положения рук в народном танце. | 2 | 2 | 4 | |
| 8 | Ритмика. Продолжение разучивания танца. | | 2 | 2 | |
| 9 | Партерная гимнастика. Экзерсис у станка и на середине зала по классическому танцу. Продолжение | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|--|
| | изучения современного танца. | | | | |
| 10 | Ритмика. Усиленная растяжка на середине зала. Продолжение изучения современного танца. | 2 | 2 | 4 | Изложение в постановке современного танца. |
| 11 | Партерная гимнастика. Основные движения русского классического танца по народному танцу. Продолжение изучения современного танца. | | 2 | 2 | |
| 12 | Ритмика. Отработка и закрепление основных современных движений на середине зала. | 2 | 2 | 4 | Импровизации с мячиком |
| 13 | Партерная гимнастика. Рисунок танца по народному танцу. | 2 | 2 | 4 | |
| 14 | Ритмика. Закрепление экзерсиса на середине зала по классическому и народному танцам. | | 2 | 2 | Инструктирование основных движений по классическому и народному танцу. |
| 15 | Партерная гимнастика. Отработка и закрепление основных современных движений. . | | 2 | 2 | |
| 16 | Ритмика. Усиленная растяжка на середине зала. . | | 2 | 2 | |
| 17 | Ритмика. Разучивание современного танца. | 2 | 2 | 4 | |
| 18 | Партерная гимнастика. Русская комбинация на середине зала. | 2 | 2 | 4 | |
| Основы народного танца (24ч.) | | | | | |
| 19 | Ритмика. Продолжение разучивания современного танца. | 2 | 2 | 4 | Показ упражнений «Ёлочка», «Гармошка» |
| 20 | Закрепление о отработка движений современного танца. | | 2 | 2 | |
| 21 | Усиленная растяжка на середине зала. Позиции 1,2,3,4 классического танца. | 2 | 2 | 4 | Комментирование 1,2,3,4 позиций классического танца. |
| 22 | Закрепление пройденного материала. Повторение. | | 4 | 4 | |
| 23 | Партерная гимнастика. Дробные выстукивания на середине зала. | 2 | 2 | 4 | |
| 24 | Закрепление и отработка движений по современному танцу. | | 2 | 2 | |
| 25 | Ритмика. Комбинация «веревочка» на середине зала. | 2 | 2 | 4 | Контрольный урок. |

| Музыкально-ритмические занятия (36ч.) | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|--|
| 26 | Продолжение разучивания современного танца. | | 2 | 2 | |
| 27 | Продолжение разучивания современного танца. | | 2 | 2 | Показ упражнений с продвижением по диагонали |
| 28 | Ритмика. Усиленная растяжка на середине зала. | | 2 | 2 | |
| 29 | Партерная гимнастика. Основы классического танца. Вращение. | 2 | 2 | 4 | |
| 30 | Основы народного танца. Дробные выстукивания. Продолжение разучивания современного танца. | 2 | 2 | 4 | Показ дробных выстукиваний по народному танцу. |
| 31 | Партерная гимнастика. Отработка всех основных движений современного танца. | | 2 | 2 | |
| 32 | Ритмика. Продолжение разучивания современного танца. | | 2 | 2 | |
| 33 | Ритмика. Продолжение разучивания современного танца. | | 2 | 2 | |
| 34 | Партерная гимнастика. Закрепление современного танца. | | 2 | 2 | Фронтальный опрос |
| 35 | Отработка всех основных движений по современному танцу. Прыжки по диагонали. | 2 | 2 | 4 | |
| 36 | Основные положений рук в русском народном танце. | 2 | 2 | 4 | Показ 1,2,3,4 позиции рук |
| 37 | Экзерсис у станка и на середине зала. Продолжение разучивания современного танца. | | 2 | 2 | |
| 38 | Партерная гимнастика. Ритмика. Вращение. | | 2 | 2 | |
| Постановочные работы (86ч.) | | | | | |
| 39 | Продолжение разучивания современного танца. | | 2 | 2 | |
| 40 | Закрепление пройденного материала. | | 2 | 2 | Выступление на концерте, посвящённому Белому месяцу. |
| 41 | Ритмика. Основы классического танца. Вращение и прыжки. | 2 | 2 | 4 | |
| 42. | Партерная гимнастика. Продолжение разучивания современного танца. | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| 43 | Основы народного танца. Дробные выстукивания по диагонали. | 2 | 2 | 4 | |
| 44 | Отработка всех основных движений по современному танцу. | | 2 | 2 | Корректирование основных движений по современному танцу. |
| 45 | Продолжение разучивания современного танца. | | 2 | 2 | |
| 46 | Партерная гимнастика. Прыжки с продвижением по диагонали. | 2 | 2 | 4 | |
| 47 | Ритмика. Продолжение разучивания современного танца. | | 2 | 2 | |
| 48 | Основы по классическому и народному танцам. | 2 | 2 | 4 | |
| 49 | Закрепление и повторение пройденного материала. | | 4 | 4 | |
| 50 | Отработка всех основных движений современного танцев. | | 2 | 2 | |
| 51 | Партерная гимнастика. Усиленная растяжка на середине зала. | | 2 | 2 | показ упражнений по усиленной растяжке на середине зала. |
| 52 | Продолжение разучивания современного танца. | | 4 | 4 | |
| 53 | Дробные выстукивания по народному танцу. Вращение и прыжки с продвижением по диагонали. | 2 | 2 | 4 | |
| 54 | Закрепление и повторение пройденного материала. | | 4 | 4 | Выступление на концерте, посвящённому на 8 марта. |
| 55 | Повторение современного танца. Закрепление. | | 2 | 2 | |
| 56 | Основы по классическому и народному танцам. | | 2 | 2 | |
| 57 | Отработка финала современного танца. | | 4 | 4 | |
| 58 | Отработка всех основных движений современного танцев. | | 2 | 2 | |
| 59 | Основы классического танца и народного танца. Прыжки и вращение по диагонали. | | 2 | 2 | |
| 60 | Укрепление и повторение современного танца. | | 4 | 4 | Корректирование основных движений |

| | | | | | |
|---|---|--|--------|-----|---------------------------------------|
| | | | | | современного танца. |
| 61 | Укрепление и повторение современного танца. | | 2 | 2 | |
| 62 | Укрепление и повторение современного танца. | | 4 | 4 | |
| 63 | Укрепление современного танца. | | 4 | 4 | |
| 64 | Основы по народному танцу. Дробные выстукивания на середине зала. Вращение. | | 2 | 2 | Импровизации с платочком |
| 65 | Основы классического танца. Усиленная растяжка на середине зала. Прыжки. | | 2 | 2 | |
| Повторение пройденного материала (22ч.) | | | | | |
| 66 | Укрепление и повторение современного танца. | | 4 | 4 | |
| 67 | Укрепление современного танца. | | 4 | 4 | Игра «Часики» |
| 68 | Ритмика. Вращение и прыжки с продвижением по диагонали. | | 2 | 2 | |
| 69 | Партерная гимнастика. Основы по классическому танцу и по народному танцу. | | 2 | 2 | |
| 70 | Укрепление и повторение современного танца. | | 2 | 2 | Выступление на отчётном концерте ЦДО. |
| 71 | Укрепление и повторение современного танца. | | 4 | 4 | |
| 72 | Укрепление и повторение современного танца. | | 4 | 4 | Итоговая контрольная работа. |
| | | | Итого: | 216 | |

Содержание изучаемого курса

3 года обучения

Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с педагогом, залом и друг другом. Игра «Повторялки» (учащиеся по очереди рассказывают о себе и повторяют рассказ предыдущего участника, запоминая таким образом сведения друг о друге).

Музыкально-ритмическое занятие

Теория: Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Практические занятия:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоим);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;

- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

3.Элементы основ классического танца

- Начало тренировки суставно-мышечного аппарата детей. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости мышц и суставов.
- Постановка корпуса. Проучиваются позиции ног – 1, 2, 3, 5.
- Позиции рук – 0 (подготовительная), 1, 2, 3. Проучиваются повороты по первой прямой позиции на $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, круга. Изучается уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги, икры и колена.
- Во втором полугодии изучаются основные правила выполнения движений у станка. Движения выполняются в медленном темпе.

Порядок изучения движений

Экзерсис на середине

- 1) demi et grand plie,
- 2) bettment tendu,
- 3) bettment tendu jete,
- 4) rond de jamb par terre (en dehors et en dedans - по точкам),
- 5) releve,
- 6) port de bras.

Вращения

Туры chaines (в правую и левую сторону)

4.Элементы народно-сценического танца

Проучивание прямых и свободных позиций ног (с 1 по 5) у станка. Изучаются характерные положения рук в хороводе и групповых танцах, простейшие рисунки хороводов. Построение в круг, линии, колонны. Понятие об интервалах. Притопы, шаги с притопами в сторону и вперед. Танцевальные шаги с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Перескоки. Присядка

для мальчиков. Подготовительные движения рук (из подготовительного положения руки открываются через первую позицию во вторую и закрываются на талии).

При изучении элементов народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

5. Постановочные работы

Элементы современных стилей танца: фанк, хип-хоп, модерн, джаз, бальные танцы, их характеристика. Демонстрация мастерства на сцене, выработка чувства ритма и коллективного танца.

Практические занятия:

Хип-хоп – базовые элементы:

1. Движения ног и корпуса – полуприсед с легким наклоном корпуса вперед. 2. bounce – покачивания вперед и назад, из стороны в сторону с легким приседанием ног;
3. ball change – шаги вперед и назад (одна стопа приземляется на пол, на другую делается небольшой прыжок);
4. sham rock – движение корпусом с разворотом стоп в противоположную сторону;
5. criss cross – на широко расставленных ногах выполняется прыжок, с приземлением на скрещенные ноги;
6. running man – бегущий человек.

Модерн-джаз танец – базовые элементы:

1. Движения и упражнения, заимствованные из классического танца; 2. Упражнения для развития подвижности позвоночника;
3. Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления; 4. Понятие изоляции и координации ;
5. Упражнения на смену уровней;
6. Виды движений, которые могут быть использованы в адажио.

В результате работы по программе «Хореографическое исполнительство» обучающиеся

3 года обучения:

должны уметь:

1. Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4; чувствовать характер марша и передать его в шаге;
2. Уметь изображать животных: волк, собака, корова, кошка, медведь, бабочки, птицы; 8. Уметь их воспроизвести один-два танца по памяти, без помощи педагога.
3. Уметь применять музыкально-танцевальные знания и навыки;
4. Уметь трудиться в художественном коллективе;
5. Знать ценность нравственного поведения в коллективе;

6. Уметь подчинять свои личные интересы деятельности коллектива (не подводить товарищей, заменять заболевших на выступлениях и репетициях); 7. Владеть основными элементами азбуки классического танца. Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку.

8. Уметь различать танцевальные жанры: классический танец, русский танец, современные направления;

9. Уметь пользоваться знаниями в самостоятельном сочинении танцевальных миниатюр.

должны знать:

1. Знать движения: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, «ковырялочку», выполнять подскоки, фигуру танца «до- за – до», исполнить переменный шаг;

2. Знать позиции ног и рук классического танца;

3. Знать определенные жесты соответствующие движениям;

4. Знать танцевальные фигуры: круг, линия, колонна, ручеек, змейка;

5. Знать понятие темпа «медленно – быстро»;

6. Боковым зрением контролировать синхронное исполнение в хореографической композиции;

7. Осознано подходить к выступлениям и эмоционально передавать выразительность танца;

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Наглядный материал к занятиям.

Диагностические материалы.

Материально-техническое обеспечение программы

Наличие учебного класса.

Оборудование классов: станки, зеркала для самоконтроля.

Техническое оснащение: аудиопроигрыватель, видеомаягнитофон (DVD) или компьютер (ноутбук), видеокамера.

Сценическая площадка для репетиций.

Оформление концертных номеров:

изготовление костюмов в соответствии с репертуаром;

обувь для сцены и для занятий

оформление сцены (в соответствии с тематикой выступления).

Литература педагога для реализации программы:

Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 2010.

Белова Е. «Ракурсы танца», «Искусство», 2009.

Богаткова Л.Н. И мы танцуем, «Детская литература». – М., 2012.

Богданов Г.Ф. «Самобытность русского танца», Москва. МГУК. 2003г

- История русского танца. / Под ред. Аленковской А.А. - М.: Просвещение, 2010. - 368с.
- Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 2008.
- Пуртова Т.В. Беликова А. Н. Кветная О. В. «Учите детей танцевать», Век информации. Москва 2009г.
- Тимофеев П.Т. « Хопёр: история, быт, культура», Калининград,2012.
- Телегин А.А Танцуем джайв, рок-н-ролл, чечетку. Самоучитель модных танцев. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2011.
- Вейдер, С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. [Текст] / С. Вейдер. - Ростов: Феникс, 2010. - 96 с.
- Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии [Текст] : учеб. пособие / Е. А. Лукьянова. - М.: Искусство,1979. - 64 с.
- Мессерер, А. М. Танец. Мысль. Время. [Текст]/ А. М. Мессерер. - М.: Искусство, 1990.- 266 с.
- Никитин, В. Ю. Модерн – джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Никитин. - М.: ИД «Один из лучших», 2004. - 414 с.
- Тугутов А.И., «Национальная хореография», ВСГАКИ 2002.
- Хореографическое образование в Восточно-Сибирском регионе: тенденции развития. ВСГАКИ 2003.- 417 с.

Литература для воспитанников, родителей:

- Барышникова Т., « Азбука хореографии» , Москва, 2010г.
- Положение РАСТ «О допустимых танцах и фигурах. О возрастных категориях и танцевальных классах спортсменов РАСТ»
- Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., «Учите детей танцевать», Москва, 2012г.
- Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.:Рольф , 1999. -272 с.
- Вейдер, С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. [Текст] / С. Вейдер.
Ростов: Феникс, 2010. - 96 с.
- Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии [Текст] : учеб. пособие / Е. А.
Лукьянова. - М.: Искусство,1979. - 64 с.
- Мессерер, А. М. Танец. Мысль. Время. [Текст]/ А. М. Мессерер. - М.: Искусство, 1990.- 266 с.
- Никитин, В. Ю. Модерн – джаз танец: Этапы развития. Метод.
Техника. [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Никитин. - М.: ИД «Один из
лучших», 2004. - 414 с.