МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Отдел дополнительного образования  Министерства образования и науки  Донецкой Народной Республики | УТВЕРЖДЕНО  Министерство образования и науки  Донецкой Народной Республики  Приказ от 16 июня 2016 г. № 630 |

Образовательная программа

народной студии современной хореографии

«Элегия»

*(художественная направленность)*

*Автор: Наумова Аляна Юрьевна*

*Срок реализации: 10 лет*

*Возраст детей 5-18 лет*

**Донецк – 2016**

**Автор *:*** Наумова Аляна Юрьевна - руководитель студии «Элегия» МУДО «ГДДДЮТ им. В.Г.ДЖАРТЫ», (10 тарифный разряд)

**Рецензенты:**

Полукеева Валентина Николаевна - методист методического центра управления образования администрации города Макеевки

Семернина Ирина Юрьевна - руководитель народной студии современной хореографии «Элегия», (10 тарифный разряд)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.Направленность дополнительной образовательной программы**

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Направленность данной программы – художественная (хореография).  
 Программа направлена на :

- создание условий для развития личности ребенка;

- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;

- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья детей;

- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

- формирование у воспитанников танцевальных навыков.

Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.   Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Образовательный процесс данной программы определяется и регламентируется такими государственными и ведомственными нормативными документами:

* Конституция Донецкой Народной Республики;
* Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72);
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310.
* Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
* Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи».

**2.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна**  программы заключается  в объединении как практических и теоретических основ изучения хореографии, так и различных направлений хореографии, а так же занятий по актёрскому мастерству и акробатике, что позволяет формировать физические данные детей и артистизм как взаимосвязанную целостность.

Программа по хореографии работает в трёх направлениях:

Основой для изучения хореографического искусства являет*ся классический танец,*который все же переплетаетсяс современным танцем. При его изучении выделяют следующие разделы урока: разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, уровни, кросс (передвижение в пространстве) комбинация или импровизация.

*Классический танец –*вырабатывает академизм упражнений веками выверенной методикой подготовки танцовщика. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

*Эстрадный танец.* Присутствует на первых годах обучения, переплетаясь в постановках с современными направлениями. В этом стиле можно бесконечно варьировать, сочинять, учитывая возможности, особенности темперамента обучающихся, максимально выявляя индивидуальные возможности каждого.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения (методика исполнения и выразительности языка танца, теория о происхождении классического балета, современных направлений хореографии, знание французской и английской терминологии, знание танцевального этикета, великие имена в истории становления хореографического искусства)

**3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

*Цель программы:* создание условий для формирования танцевальной культуры, посредством  изучения современных направлений в хореографии.

-развитие физического потенциала обучающихся для выполнения танцевальных композиций в различных жанрах хореографии.

-формирование условий для разностороннего развития  индивидуальных особенностей личности обучающихся посредством  изучения различных направлений в хореографии.

*Задачи программы:*

Образовательные:

–  обучить основным танцевальным направлениям данной программы (классический танец, народная стилизация, современный эстрадный танец)

–  обучить технике выполнения классического и современного экзерсиса

–  обучить практическому применению теоретических знаний.

Развивающие:

– способствовать развитию умственной и физической работоспособности

- сформировать приёмы сценической выразительности и актёрского мастерства

–  способствовать развитию интереса к миру танца.

Воспитательные:

– воспитать культуру личности обучающегося средствами хореографического искусства

- сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения; социально ориентировать обучающихся, помочь их становлению в обществе; эстетическое воспитание посредством хореографии; формирование творческой личности

–  воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма;

–  воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу

- профессионально ориентировать старшеклассников

*Задачи 1 -3 го года обучения:*

*Образовательные:*

- обучить  выполнению заданий по инструкции педагога.

- обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений.

- обучить выполнению партерной гимнастики

- обучить выполнению простых акробатических упражнений (колесо, мостик)

- обучить позициям ног, рук, головы в классическом танце

-обучить простым прыжковым комбинациям

-обучить умению согласовывать движения с музыкой

- обучить пользоваться простейшей танцевальной терминологией на занятиях

*Развивающие:*

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса)

- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога

- развить интерес к творчеству через изучение танцевальных этюдов

- развить навыки самостоятельной и творческой деятельности развивать умения координировать движения рук, ног, корпуса и головы

*Воспитательные:*

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и детьми.

- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.

- способствовать привлечению родителей к участию в  работе творческого объединения.

*Задачи 4 -6 го года обучения:*

*Образовательные:*

- обучать выполнению экзерсиса классического танца у танцевального станка

- обучать выполнению экзерсиса классического и характерного танца на середине зала

- научить переключаться эмоционально с одного характера музыки на другой

- обучить выполнению хореографической композиции

- формировать навыки правильного и выразительного движения в области современной эстрадной хореографии;

- организовывать постановочную работу и концертную деятельность (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях).

*Развивающие:*

- развивать мышление, воображение, активность, импровизацию посредством выполнения упражнений по актёрскому мастерству

- развивать навыки выразительности, пластичности, грации и изящества движений.

- развивать мышечную силу, гибкость, ловкость и выносливость.

- развить представление об организации постановочной и концертной деятельности.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

- воспитывать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе.

- воспитывать чуткое отношение друг к другу, желание заниматься вместе.

- воспитывать личность ребёнка посредством хореографического искусства.

- сформировать знания о правилах поведения в танцевальном зале.

- воспитать любовь к хореографическому искусству.

- воспитать чувство выдержки, активности и лидерства в коллективе.

*Задачи 7 -10 го года обучения:*

*Образовательные:*

- обучить выполнению контактной импровизации

- обучать навыкам технического выполнения основных упражнений на середине танцевального зала.

- обучать технически сложным тренировочным комбинациям в продвижении

- обучать выполнению хореографической композиции (различные жанры хореографии)

- обучить практическим приёмам артистического мастерства и сценической выразительности.

- обучить выполнению хореографической композиции (сольный танец).

*Развивающие:*

- развивать навыки танцевальных данных: гибкость, пластичность, музыкальность.

- развивать навыки артистичности, эмоциональности и выразительности.

- развивать навыки выполнения движений в соответствии с динамическими оттенками в музыке.

- сформировать навыки креативного мышления в работе над хореографическими образами

- развивать физическую подготовку: силу, выносливость, ловкость.

- развивать навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе

- развить навыки работы с литературой.

- продолжать развивать навыки постановочной и концертной деятельности.

- развивать интерес и фантазию в создании образов в хореографических композициях.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма и взаимоуважения друг к другу.

- сформировать представления об организации постановочной и концертной деятельности.

- способствовать привлечению родителей к участию в  работе творческого объединения.

- воспитывать бережное отношение к концертным костюмам и атрибутике.

- сформировать потребность в здоровом образе жизни.

- обучить правилам культуры поведения на сценической площадке.

- воспитать чуткое и доброе отношение друг к другу, желание заниматься вместе..

- воспитать профессиональный уровень культуры через концертную деятельность

Программа составлена с учётом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся.

**4.Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ**

Предполагаемая учебная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных  навыков в искусстве танца. Обучение проводится в 3 этапа:

Первый этап – освоение азов ритмики, азбуки музыкального движения, азов классического танца.

Второй этап – совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса, освоение репертуара историко-бытовых и массовых бальных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Этим этапом можно завершить так называемый танцевальный всеобуч для некоторых категорий детей. Те же из них, которые проявили интерес и способности к отдельным хореографическим жанрам, выразили желание продолжить своё образование, могут перейти к третьему этапу обучения.

Третий этап – предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определённые способности к танцу. Занятия здесь становятся профессионально ориентрованными. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, обучающиеся активно осваивают репертуар. Педагог на этом этапе осуществляет самостоятельные постановки, либо прибегает к помощи специальной литературы и видеоматериалов.

**5. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы**

Воспитанники объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 4 до 18 лет. Возрастные группы складываются приблизительно из такого возрастного расчёта:

начальный этап подготовки – 4-6 лет

средний этап подготовки – 7-10 лет

этап совершенствования 1 – 11-14 лет

этап совершенствования 2 – 15-18 лет.

*Количество детей по годам обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9-10 |
| Кол-во  детей | 25-30 | 25-30 | 25-30 | 25-30 | 25-30 | 25-30 | 25-30 | 20-25 | 18-20 |

**6. Формы и режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа обучения | 1-2 | 3 | 4-6 | 7-8 | 9-10 | Индивидуальная работа | Работа с переменным составом(сводная группа |
| Часов в неделю | 2 (два раза в неделю по 1 академическому часу ) | 4 (два раза в неделю по 2 академических часа) | 6 (три раза в неделю по два академических часа) | 8 (4 раза в неделю по 2 академических часа) | 8(3 раза в неделю по 2 академических часа и 2 часа  работа с малыми группами) | 3 (3 раза в неделю по 1 академическому часу) | 2( 1 раз в неделю) |

Набор детей в объединение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). Отбор в группу первого года обучения по определённым критериям в хореографии не ведётся, в целях оптимального выявления способностей ребёнка в течение учебного процесса и появления возможности каждого проявить себя в хореографии. Однако для зачисления ребёнка в группы второго и более года обучения, необходима физическая подготовка, определённые природные данные, элементарные навыки в хореографии.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей.

Данная программа способствует освоению обучающимися универсальных учебных действий, что создаёт возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей не только в рамках данного направления деятельности.

Данная рабочая программа позволяет развивать обучающихся  в следующих *универсальных учебных действиях:*

*Личностных* - система ценностных ориентаций обучающегося, отражающих личностные смыслы, мотивы, отношения к различным сферам окружающего мира.

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет ребенку выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник», «пешеход» и др.).

*Регулятивных*- отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). То есть обучающиеся должны знать для чего и ради чего они посещают данные занятия, выполняют то или иное упражнение.

*Познавательных* - система способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации

В процессе развития учебно-познавательных компетенций обучающиеся смогут овладеть:

- элементами классического экзерсиса

- элементами экзерсиса танца джаз-модерн

- элементами партерной гимнастики

- элементами акробатики

- основами актерского мастерства

а также техникой исполнения:

- эстрадного танца

- классического танца

- современных направлений  хореографии

*Коммуникативных* – способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме. Формирование коммуникативных компетенций обучающихся  направлено на развитие:

- навыков работы в группе, коллективе;

- навыков овладение различными социальными ролями;

- навыков активной позиции в коллективе.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно – воспитательного процесса как в основной школе так и в дополнительном образовании.

**7. Способы проверки ожидаемых результатов**

*Педагогический контроль* предполагает такие виды как: текущий, промежуточный, итоговой годовой.

*Текущий контроль* (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

*Промежуточный контроль*осуществляется по итогам первого полугодия в январе, задачами являются выявить уровень освоения обучающимися программы за полугодие, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

*Итоговой годовой контроль* проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля могут быть просмотр и анализ, тестирование, отчет фиксируется в ходе участия в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

**8.Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

Образовательная программа «Современные танцы» включает следующие формы:

-фестиваль детских объединений ДДЮТ;

-районные, городские, республиканские творческие конкурсы хореографических коллективов.

Результаты освоения образовательной программы отслеживаются через каждого обучающегося в соответствии со списочным составом группы. Результаты фиксируются на каждом этапе обучения (1. 2 и др. годы обучения) в конце учебного года.

Система оценивания результатов предполагает три вида оценки: высокий, средний, низкий.

**9.** **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

*Основные методы работы с обучающимися:*

- словесный (устное изложение материала)

-  иллюстративный (просмотр видео и наглядных материалов)

-репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

*Методы обучения по источнику знаний:*

- объяснительно-наглядный (репродуктивный)  - (подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести)

- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы  имеется возможность сообщить большое количество материала.

- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая  позволяет развивать  профессиональные навыки, в выученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Важное место в осуществлении данной программы отведено наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

*Основные формы работы с обучающимися  по количественному составу:*

- индивидуальная( 1-3 человека)

- сводные группы (40-60 человек)

- групповая;

- малые группы (4-10 человек)

Методы контроля и самоанализа позволяют оценивать, анализировать и контролировать как собственную деятельность, так и своих товарищей. Данный метод осуществляется посредством следующих форм проведения занятий:

- контрольные задания

- контрольные вопросы

- самооценка

- участие в выступлениях и конкурсах

- урок самооценок

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия по следующим формам:

- участие в открытых занятиях

- вопросник по программе

-  контрольное упражнение

- концерт

- беседа

- соревнование

- участие в мероприятиях

- участие в родительских собраниях

-  участие в конкурсах и фестивалях.

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии  планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия.

**Теоретико-методологической основой разработки программы** являются основы педагогической практики таких авторов как:

* Т. Барышниковой (азбука хореографии)
* А.Я. Вагановой (основы классического танца)
* Мэтт Мэттокс (основы джаз-модерна)
* Марта Грэхэм, Д. Хамфри. (техника преподавания современных направлений хореографии)

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-2 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Вводное занятие  Правила техники безопасности  Правила поведения в классе  Знакомство с коллективом, структурой занятия | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Азбука музыкального движения ( Фигурная маршировка, маршировка с перестроением, шаги в образах, круг-полукруг) | 2 | 18 | 20 |
| 3 | Ритмика (Мелодия и движение, темп, выделение сильной доли) | 2 | 18 | 20 |
| 4 | Партерная гимнастика.  Упражнения на развитие гибкости, выворотности, эластичности мышц и связок. | 4 | 20 | 24 |
| 5 | Основные акробатические элементы и трюки. («Мостик» из положения лежа. «Колесо») | 1 | 7 | 8 |
| 6 | Разучивание хореографических этюдов. | 1 | 11 | 12 |
|  | Всего в году | 14 | 72 | 86 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие (2 часа)**

Правила техники безопасности

Правила поведения в аудитории.

Знакомство с коллективом, структурой занятия. Сбор анкет и документации, предусмотренной нормативными актами.

**Азбука музыкального движения. Ритмика (40 часов)**

*Теория*. Мелодия и движение. Темп. Музыкальные размеры. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика построений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

*Практика*. Музыкально – пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо и влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах (оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички). Выделение сильной доли.

Посредством основных элементов ритмики – естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементов художественной гимнастики, хореографии, а так же игровых упражнений, ребята учатся выражать характер, темп, ритмические особенности и строение музыкального произведения.

Занятия ритмикой направлены на то, чтобы улучшить общую координацию, внимание, состояние нервной системы, речь, коммуникативность у учащихся.

**Партерная гимнастика (24 часа)**

*Теория.* Партерная гимнастика для детей и взрослых – это прекрасный способ улучшить гибкость, обрести грацию, красивую осанку и здоровые суставы. Комплекс проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе. Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

*Практика*.

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Круговые движения стопами;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Натягивание носков в направлении к себе и от себя;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты, стопы сокращены(натянуты на себя). Разведение ног в первую позицию и обратно.

-То же с натянутыми носками.

-И.п. носки натянуты, поочередное поднятие ног вверх с акцентом «мизинец вниз, пятка вверх»

-И.п. Стопы соединить и подтянуть к себе, т.н. «бабочка». Выворачиваем пятки наружу, помогая руками.

-И.п. то же. Поочередно выпрямляем ноги, выворачивая пятку наружу.

- И.п. «бабочка», руки вытянуты вверх в «замке». Медленно на 4 счета наклон вниз, удерживая спину прямо и вернуться в исходное положение

- И.п то же. Наклониться вниз и удержать корпус в таком положении на 8 счетов, медленно вернуться в и.п.

- И.п. Сидя, ноги широко открыты в сторону. Круговые наклоны «к правой ноге, посредине, к левой» и обратно. Повторить цикл 4 раза

- И.п. лежа на спине. Медленно разводим ноги в сторону и ведя носками по полу отводим их за голову. И так же возвращаемся назад. В дальнейшем, ноги за головой согнуть и опустить колени на пол

- И.п. то же. Руки прямые за головой на полу. Поднять корпус, удерживая спину прямо, руки отвести в сторону, ноги через поперечный шпагат назад, корпус удерживаем над полом. Вернуться так же в исходное положение. Данное упражнение выполняется детьми основного уровня обучения

- И.п. то же. Корпус приподнять над полом, руки впереди. Отрываем ноги от пола и прямыми подтягиваем к корпусу. Возвращаемся в и.п. В зависимости от уровня обучения повторить 5-40 раз. Хорошо физически развитые дети в дальнейшем во время упражнения стараются до конца не опускать на пол ноги и спину

- И.п. лежа на спине, ноги вверх и широко в стороны, приподнимаем корпус и тянемся руками вперед, удержаться в таком положении 8-16 счетов

- И.п. то же. Поочередные махи ногами.

- И.п. то же. Поочередное удерживание ноги в поднятом положении с помощью противоположной руки, в дальнейшем без помощи

- То же проделать лежа на правом боку, работая левой ногой; на левом боку, работая правой ногой.

- И.п. лежа на животе. Стопы сокращены и разведены в первую позицию. Поочередное поднятие ног вверх, сохраняя выворотное положение

- И.п. то же. Отрываем от пола правую ногу - левую руку и удержаться в таком положении на 4 счета, повторить с другой рукой – ногой

- И.п. то же. Поочередное отведение колена в сторону, стремиться пятку удерживать на полу

- И.п. то же. Медленное подтягивание ног в «лягушку» и возвращение в и.п.

- И.п. то же. Руки вытянуты за головой. Отрываем ноги, руки и голову от пола, смотрим в низ. Удерживаемся в таком положении на 8 счетов

- И.п. то же. Руки за головой в «замке», локти отводим назад. Поднимаем плечи и грудь над полом, смотрим в низ. Выполняем максимально возможно количество раз.

-И.п. — лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

-И.п. то же. «Корзиночка» Руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Раскачиваемся вперед-назад.  
-И.п. стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.   
-И.п. сидя, колени поджать к груди, обхватить их руками. Перекатиться на спину, прижав подбородок к коленям и вернуться в и.п. («бамбуковый мишка»).

**Основные акробатические элементы и трюки** **(8 часов)**

На данном этапе выполняются мостик из положения лежа, колесо. Правила выполнения акробатических элементов, безопасное выполнение трюков.

**Разучивание хореографических этюдов (12 часов)**

В данном разделе дети осваивают простейшие элементы танца, на базе изученного материала, педагог ставит хореографические этюды исходя из полученных знаний обучающихся и физиологических особенностей детей.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы, раздела** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1  1.1  1.2 | Вводное занятие  Правила техники безопасности  Правила поведения в классе | 2 | - | 2 |
| 2 | Азбука музыкального движения | 4 | 16 | 20 |
| 3 | Ритмика | 4 | 16 | 20 |
| 4 | Партерная гимнастика.  Упражнения на развитие гибкости, выворотности, эластичности мышц и связок. |  | 30 | 30 |
| 5 | Основные элементы классического танца. Позиции рук и ног. | 4 | 20 | 24 |
| 6 | Основные акработические элементы и трюки. («Мостик» из положения стоя. «Колесо». Стойка на руках у опоры. Переворот вперед ) |  | 10 | 10 |
| 7 | Постановочная и репетиционная работа | 6 | 60 | 66 |
|  | Всего часов в год | 20 | 152 | 172 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие (2 часа)**

Правила техники безопасности

Правила поведения в аудитории.

Знакомство с коллективом, структурой занятия. Сбор анкет и документации, предусмотренной нормативными актами.

**Азбука музыкального движения. Ритмика (40 часов)**

*Теория*. Мелодия и движение. Темп. Музыкальные размеры. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика построений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

*Практика*. Музыкально – пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо и влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах (оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички). Выделение сильной доли.

Посредством основных элементов ритмики – естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементов художественной гимнастики, хореографии, а так же игровых упражнений, ребята учатся выражать характер, темп, ритмические особенности и строение музыкального произведения.

Занятия ритмикой направлены на то, чтобы улучшить общую координацию, внимание, состояние нервной системы, речь, коммуникативность у учащихся.

**Партерная гимнастика (30 часов)**

*Теория.* Партерная гимнастика для детей и взрослых – это прекрасный способ улучшить гибкость, обрести грацию, красивую осанку и здоровые суставы. Комплекс проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе. Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

*Практика*.

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Круговые движения стопами;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Натягивание носков в направлении к себе и от себя;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты, стопы сокращены (натянуты на себя). Разведение ног в первую позицию и обратно.

-То же с натянутыми носками.

-И.п. носки натянуты, поочередное поднятие ног вверх с акцентом «мизинец вниз, пятка вверх»

-И.п. Стопы соединить и подтянуть к себе, т.н. «бабочка». Выворачиваем пятки наружу, помогая руками.

-И.п. то же. Поочередно выпрямляем ноги, выворачивая пятку наружу.

- И.п. «бабочка», руки вытянуты вверх в «замке». Медленно на 4 счета наклон вниз, удерживая спину прямо и вернуться в исходное положение

- И.п то же. Наклониться вниз и удержать корпус в таком положении на 8 счетов, медленно вернуться в и.п.

- И.п. Сидя, ноги широко открыты в сторону. Круговые наклоны «к правой ноге, посредине, к левой» и обратно. Повторить цикл 4 раза

- И.п. лежа на спине. Медленно разводим ноги в сторону и ведя носками по полу отводим их за голову. И так же возвращаемся назад. В дальнейшем, ноги за головой согнуть и опустить колени на пол

- И.п. то же. Руки прямые за головой на полу. Поднять корпус, удерживая спину прямо, руки отвести в сторону, ноги через поперечный шпагат назад, корпус удерживаем над полом. Вернуться так же в исходное положение. Данное упражнение выполняется детьми основного уровня обучения

- И.п. то же. Корпус приподнять над полом, руки впереди. Отрываем ноги от пола и прямыми подтягиваем к корпусу. Возвращаемся в и.п. В зависимости от уровня обучения повторить 5-40 раз. Хорошо физически развитые дети в дальнейшем во время упражнения стараются до конца не опускать на пол ноги и спину

- И.п. лежа на спине, ноги вверх и широко в стороны, приподнимаем корпус и тянемся руками вперед, удержаться в таком положении 8-16 счетов

- И.п. то же. Поочередные махи ногами.

- И.п. то же. Поочередное удерживание ноги в поднятом положении с помощью противоположной руки, в дальнейшем без помощи

- То же проделать лежа на правом боку, работая левой ногой; на левом боку, работая правой ногой.

- И.п. лежа на животе. Стопы сокращены и разведены в первую позицию. Поочередное поднятие ног вверх, сохраняя выворотное положение

- И.п. то же. Отрываем от пола правую ногу - левую руку и удержаться в таком положении на 4 счета, повторить с другой рукой – ногой

- И.п. то же. Поочередное отведение колена в сторону, стремиться пятку удерживать на полу

- И.п. то же. Медленное подтягивание ног в «лягушку» и возвращение в и.п.

- И.п. то же. Руки вытянуты за головой. Отрываем ноги, руки и голову от пола, смотрим в низ. Удерживаемся в таком положении на 8 счетов

- И.п. то же. Руки за головой в «замке», локти отводим назад. Поднимаем плечи и грудь над полом, смотрим в низ. Выполняем максимально возможно количество раз.

-И.п. — лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

-И.п. то же. «Корзиночка» Руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Раскачиваемся вперед-назад.  
-И.п. стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.   
-И.п. сидя, колени поджать к груди, обхватить их руками. Перекатиться на спину, прижав подбородок к коленям и вернуться в и.п. («бамбуковый мишка»).

**Основные элементы классического танца (30 часов)**

*Теория.* Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Положение ног и рук.

*Практика*. Упражнения на середине зала. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3. Позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног). Demi-plie – складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1, 2,3-й позициям.

Battements tendus – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года – назад).

Battements tendus jetes – натянутые движения с броском из 1-й позиции, развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку (в сторону второй позиции). Размер 2/4, характер четкий, темп – модерато.

**Основные акработические элементы и трюки (10 часов)**

Мостик из положения стоя. Колесо. Стойка на руках у опоры. Переворот вперед .

**Постановочная и репетиционная работа (66 часов)**

В данном разделе предусмотрена работа над репертуаром студии. Постановка новых номеров, а также работа над основными хореографическими композициями, «визитными карточками» коллектива.

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

Дети, поступая в творческое объединение, могут обладать  какими-либо минимальными знаниями в области хореографии или не иметь таковых. Обучающиеся познакомятся с правилами поведения в танцевальном коллективе, структурой проведения занятий. Смогут выполнять разминку (комплекс тренировочных упражнений) под музыку. Овладеют навыками выполнения классического экзерсиса на середине зала. Смогут выполнять простейшие акробатические элементы, и упражнения для развития эмоциональности и актерского мастерства, а так же овладеют специальной терминологией.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4-6 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4 | Вводное занятие  Правила техники безопасности  Правила поведения в классе  Правила пожарной безопасности  Правила дорожного движения | 4 | 4 | 8 |
| 2 | Партерная гимнастика  Упражнения на развитие гибкости |  | 40 | 40 |
| 3 | Основные элементы классического танца. | 4 | 30 | 34 |
| 4 | Основные элементы народного стилизованного танца | 4 | 20 | 24 |
| 5 | Основные элементы эстрадного танца | 4 | 20 | 24 |
| 6.  6.1  6.2  6.3  6.4 | Постановочная деятельность  Разучивание танцевальных связок  Построение рисунков  Работа над танцевальными образами  Работа над манерой исполнения постановки | 8 | 100 | 108 |
| 7 | Актерское мастерство | 2 | 8 | 10 |
| 8 | Основные акробатические элементы и трюки. (Переворот вперед и назад. Переворот назад с локтей, с двух ног. Колесо на локтях) |  | 10 | 10 |
|  | Всего часов в год | 26 | 232 | 258 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие (8 часов)**

Правила техники безопасности. Правила поведения в аудитории.

Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения

**Партерная гимнастика (40 часов)**

*Теория.* Партерная гимнастика для детей и взрослых – это прекрасный способ улучшить гибкость, обрести грацию, красивую осанку и здоровые суставы. Комплекс проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе. Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

*Практика*.

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Круговые движения стопами;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Натягивание носков в направлении к себе и от себя;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты, стопы сокращены(натянуты на себя). Разведение ног в первую позицию и обратно.

-То же с натянутыми носками.

-И.п. носки натянуты, поочередное поднятие ног вверх с акцентом «мизинец вниз, пятка вверх»

-И.п. Стопы соединить и подтянуть к себе, т.н. «бабочка». Выворачиваем пятки наружу, помогая руками.

-И.п. то же. Поочередно выпрямляем ноги, выворачивая пятку наружу.

- И.п. «бабочка», руки вытянуты вверх в «замке». Медленно на 4 счета наклон вниз, удерживая спину прямо и вернуться в исходное положение

- И.п то же. Наклониться вниз и удержать корпус в таком положении на 8 счетов, медленно вернуться в и.п.

- И.п. Сидя, ноги широко открыты в сторону. Круговые наклоны «к правой ноге, посредине, к левой» и обратно. Повторить цикл 4 раза

- И.п. лежа на спине. Медленно разводим ноги в сторону и ведя носками по полу отводим их за голову. И так же возвращаемся назад. В дальнейшем, ноги за головой согнуть и опустить колени на пол

- И.п. то же. Руки прямые за головой на полу. Поднять корпус, удерживая спину прямо, руки отвести в сторону, ноги через поперечный шпагат назад, корпус удерживаем над полом. Вернуться так же в исходное положение. Данное упражнение выполняется детьми основного уровня обучения

- И.п. то же. Корпус приподнять над полом, руки впереди. Отрываем ноги от пола и прямыми подтягиваем к корпусу. Возвращаемся в и.п. В зависимости от уровня обучения повторить 5-40 раз. Хорошо физически развитые дети в дальнейшем во время упражнения стараются до конца не опускать на пол ноги и спину

- И.п. лежа на спине, ноги вверх и широко в стороны, приподнимаем корпус и тянемся руками вперед, удержаться в таком положении 8-16 счетов

- И.п. то же. Поочередные махи ногами.

- И.п. то же. Поочередное удерживание ноги в поднятом положении с помощью противоположной руки, в дальнейшем без помощи

- То же проделать лежа на правом боку, работая левой ногой; на левом боку, работая правой ногой.

- И.п. лежа на животе. Стопы сокращены и разведены в первую позицию. Поочередное поднятие ног вверх, сохраняя выворотное положение

- И.п. то же. Отрываем от пола правую ногу - левую руку и удержаться в таком положении на 4 счета, повторить с другой рукой – ногой

- И.п. то же. Поочередное отведение колена в сторону, стремиться пятку удерживать на полу

- И.п. то же. Медленное подтягивание ног в «лягушку» и возвращение в и.п.

- И.п. то же. Руки вытянуты за головой. Отрываем ноги, руки и голову от пола, смотрим в низ. Удерживаемся в таком положении на 8 счетов

- И.п. то же. Руки за головой в «замке», локти отводим назад. Поднимаем плечи и грудь над полом, смотрим в низ. Выполняем максимально возможно количество раз.

-И.п. — лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

-И.п. то же. «Корзиночка» Руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Раскачиваемся вперед-назад.  
-И.п. стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.   
-И.п. сидя, колени поджать к груди, обхватить их руками. Перекатиться на спину, прижав подбородок к коленям и вернуться в и.п. («бамбуковый мишка»).

**Основные элементы классического танца (34 часа)**

*Теория.* Повторение знаний и навыков прошлого года. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Положение ног и рук.

*Практика*. Упражнения у станка и на середине зала. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия – держась одной рукой за станок). Позиции ног – 1, 2, 3. Позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку. Demi-plie – складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1, 2,3-й позициям.

Battements tendus – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года – назад).

Battements tendus jetes – натянутые движения с броском из 1-й позиции, развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку (в сторону второй позиции). Размер 2/4, характер четкий, темп – модерато.

Когда у учащегося ноги поставлены правильно ,есть уже выворотность, развита и укреплена ступня, сообщена ей эластичность и укреплены мускулы, можно приступить к изучению allegro. Начинают прыжки с изучения temps leve, которые делаются толчком от пола двумя ногами на I, II и V позициях, затем changement de pied и, наконец, , еchappe

**Основные элементы народного стилизованного танца (24 часа)**

*Теория.* Стилизация усиливает современный танец элементами народного, за счёт чего идёт обогащение формы и содержание образа и хореографии в целом. Мастерство хореографа, стилизующего   танец, заключается в умении правильно сочетать современные, акробатические движения, трюки с истинно народными движениями. Это стихийное проявление чувств, настроения, эмоций , выполняется в первую очередь для себя, а потом – для зрителя. И, как результат, получаются эмоциональные, красочные и заводные номера.

Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

*Практика*. Русский танец. Позиции и положение рук

7 позиций:

I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.

IV - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4 других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

V - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются в корпусу. Пальцы, собранны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

VII -обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

Подготовительное положение рук - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

Первое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собранны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Второе положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется.

Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Припадания на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; подтянувшись на полупальцы поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприседание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону.

Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию.

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

«Веревочка», «Моталочка»

**Основные элементы эстрадного танца (24 часа)**

*Теория.*  Эстрадный танец — это музыкально-хореографическая миниатюра, идея которой выражена в четком драматургическом построении: со своей экспозицией, завязкой, кульминацией и финалом. Под драматургией эстрадного танца подразумевается не только развитие сюжета, но и то, что каждый эпизод танцевального номера воплощен предельно выразительным приемом — танцевально-игровым или просто танцевальным. Также желательно, чтобы эстрадный танец содержал элемент неожиданности — либо в постановочном решении, либо в самом характере исполнения. Основные характеристики эстрадных номеров — легкая приспособляемость к различным условиям; кратковременность и концентрированность художественно — выразительных средств. Жанровые разновидности эстрадного танца можно попытаться классифицировать по применяемой в них технике: классический, пластический, ритмический (чечетка, степ), акробатический или бытовой танец. Эстрадному танцу свойственна синтетичность выразительных средств хореографии, режиссуры, вокала, музыки, света, сценографии, декорации, костюмов, различных технических эффектов. Именно эта его особенность стала основой для возникновения нового направления в эстраде — шоу.

*Практика*.

Движения на координацию; прыжки; перестроение из одного рисунка в другой; движения по кругу, танцевальные движения в образа, танц. связка с элементами эстрадного танца.

**Постановочная деятельность(108 часов)**

Практическая часть предполагает отработку изученных теоретических знаний. Педагог во время постановочной работы использует именно ту теоретическую базу, которую дети получили входе изучения предыдущих разделов программы.

Разучивание танцевальных связок. Построение рисунков. Работа над танцевальными образами. Работа над манерой исполнения постановки

**Актерское мастерство (10 часов)**

Работа над образом. Выражение лица во время исполнение. Тренаж на раскрепощение, мышечную свободу.

**Основные акробатические элементы и трюки (10 часов)**

Правила безопасности во время выполнения трюков. Переворот вперед и назад. Переворот назад с локтей, с двух но. Колесо на локтях.

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

**Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться  под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;

- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения крупной формы («Времена года» П.Чайковского, «Картинки с выставки» М.Мусорского, произведения Прокофьева, Д. Кобалевского и др.);

- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее  настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность, восторг и т.д.,  уметь в слове выразить характер движений, подбирать точные эпитеты;

- развитие способности различать жанр произведения плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) - и выражать это в соответствующих движениях

**Развитие двигательных качеств и умений:**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

*Основные:*

* ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом с ускорением и замедлением;
* бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички» и т.д.), а также высокий,  широкий, острый,  с остановками, пружинящий;
* прыжковые движения – разнообразные сочетания прыжков на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), подскок «легкий» и «сильный», на скакалке  и др.;

*Общеразвивающие  упражнения* на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;

*Имитационные движения*– разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях).;

*Плясовые движения* – элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг  и др.

**3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:**

-самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг,

- становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны,

- самостоятельно выполнять перестроения  и уметь их моделировать на плоскости листа бумаги.

**4. Развитие творческих способностей:**

- умение описывать словами музыкальный образ и содержание музыкального произведения;

- развитие умений сочинять несложные танцевальные движения и их комбинации, обосновывая логику построения композиции;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям;

**5.   Развитие и тренировка психических процессов:**

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов: умения быстро менять направление и характер движения, мгновенно реагируя на различный темп, динамику, ритм и форму музыкального произведения;

- развитие произвольного внимания, воли, способности координировать слуховое представление и двигательную реакцию в соответствии с тонкими нюансами звучания музыки;

- развитие музыкальной и двигательной памяти, мышления (умения сравнивать, анализировать характер мелодии, движения, выражая это в суждениях);

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать свои эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения;

**6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- развитие способности к эмпатии - умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным – персонажам песен, музыкальных пьес и других произведений;

- воспитание стремления и умения обучать  музыкальным движениям детей младшего возраста, придумывать для них комплексы упражнений для зарядки и игры;

- воспитание умения вести себя в группе во время движения со сверстниками и детьми младшего возраста; формирование чувства такта;

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять все правила самостоятельно, без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение  и т.д.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**7-8 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6 | Вводное занятие  Правила техники безопасности  Правила поведения в классе  Правила пожарной безопасности  Правила дорожного движения  Правила поведения во время проведения массовых мероприятий. Правила поведения во время поездок общественным транспортом. | 4 | 4 | 8 |
| 2 | Партерная гимнастика  Упражнения на развитие гибкости |  | 40 | 40 |
| 3 | Основные элементы классического танца. | 4 | 30 | 34 |
| 4 | Основные элементы народного стилизованного танца | 4 | 20 | 24 |
| 5 | Основные элементы современного эстрадного танца | 4 | 60 | 64 |
| 6.  6.1  6.2  6.3  6.4 | Постановочная деятельность  Разучивание танцевальных связок  Построение рисунков  Работа над танцевальными образами  Работа над манерой исполнения постановки | 6 | 126 | 132 |
| 7 | Актерское мастерство | 2 | 8 | 10 |
| 8  8.1  8.2  8.3 | Просмотр видео – материала  Просмотр своих номеров (работа над ошибками)  Просмотр классических постановок  Просмотр постановок современной хореографии | 4 | 8 | 12 |
| 9 | Основные акробатические элементы и трюки. (Переворот вперед и назад. Переворот назад с локтей, с двух ног. Колесо на локтях. Рондат. Маховое колесо. Фляк) |  | 20 | 20 |
|  | Всего часов в году | 28 | 316 | 344 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие (8 часов)**

Правила техники безопасности. Правила поведения в аудитории.

Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения. Правила поведения во время проведения массовых мероприятий. Правила поведения во время поездок общественным транспортом.

**Партерная гимнастика (40 часов)**

*Теория.* Партерная гимнастика для детей и взрослых – это прекрасный способ улучшить гибкость, обрести грацию, красивую осанку и здоровые суставы. Комплекс проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе. Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

*Практика*.

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Круговые движения стопами;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Натягивание носков в направлении к себе и от себя;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты, стопы сокращены(натянуты на себя). Разведение ног в первую позицию и обратно.

-То же с натянутыми носками.

-И.п. носки натянуты, поочередное поднятие ног вверх с акцентом «мизинец вниз, пятка вверх» (

-И.п. Стопы соединить и подтянуть к себе, т.н. «бабочка». Выворачиваем пятки наружу, помогая руками.

-И.п. то же. Поочередно выпрямляем ноги, выворачивая пятку наружу.

- И.п. «бабочка», руки вытянуты вверх в «замке». Медленно на 4 счета наклон вниз, удерживая спину прямо и вернуться в исходное положение

- И.п то же. Наклониться вниз и удержать корпус в таком положении на 8 счетов, медленно вернуться в и.п.

- И.п. Сидя, ноги широко открыты в сторону. Круговые наклоны «к правой ноге, посредине, к левой» и обратно. Повторить цикл 4 раза

- И.п. лежа на спине. Медленно разводим ноги в сторону и ведя носками по полу отводим их за голову. И так же возвращаемся назад. В дальнейшем, ноги за головой согнуть и опустить колени на пол

- И.п. то же. Руки прямые за головой на полу. Поднять корпус, удерживая спину прямо, руки отвести в сторону, ноги через поперечный шпагат назад, корпус удерживаем над полом. Вернуться так же в исходное положение. Данное упражнение выполняется детьми основного уровня обучения

- И.п. то же. Корпус приподнять над полом, руки впереди. Отрываем ноги от пола и прямыми подтягиваем к корпусу. Возвращаемся в и.п. В зависимости от уровня обучения повторить 5-40 раз. Хорошо физически развитые дети в дальнейшем во время упражнения стараются до конца не опускать на пол ноги и спину

- И.п. лежа на спине, ноги вверх и широко в стороны, приподнимаем корпус и тянемся руками вперед, удержаться в таком положении 8-16 счетов

- И.п. то же. Поочередные махи ногами.

- И.п. то же. Поочередное удерживание ноги в поднятом положении с помощью противоположной руки, в дальнейшем без помощи

- То же проделать лежа на правом боку, работая левой ногой; на левом боку, работая правой ногой.

- И.п. лежа на животе. Стопы сокращены и разведены в первую позицию. Поочередное поднятие ног вверх, сохраняя выворотное положение

- И.п. то же. Отрываем от пола правую ногу - левую руку и удержаться в таком положении на 4 счета, повторить с другой рукой – ногой

- И.п. то же. Поочередное отведение колена в сторону, стремиться пятку удерживать на полу

- И.п. то же. Медленное подтягивание ног в «лягушку» и возвращение в и.п.

- И.п. то же. Руки вытянуты за головой. Отрываем ноги, руки и голову от пола, смотрим в низ. Удерживаемся в таком положении на 8 счетов

- И.п. то же. Руки за головой в «замке», локти отводим назад. Поднимаем плечи и грудь над полом, смотрим в низ. Выполняем максимально возможно количество раз.

-И.п. — лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

-И.п. то же. «Корзиночка» Руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Раскачиваемся вперед - назад.  
-И.п. стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.   
-И.п. сидя, колени поджать к груди, обхватить их руками. Перекатиться на спину, прижав подбородок к коленям и вернуться в и.п. («бамбуковый мишка»).

**Основные элементы классического танца (34 часа)**

*Теория.* Повторение знаний и навыков прошлого года. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Положение ног и рук.

*Практика*. Упражнения у станка и на середине зала.

1.Demi-plie 32 такта на 3/4

Два Demi-plie (8 тактов), releve (8 тактов), grand plie (8 тактов), releve (8 тактов, рука allonge ) , выполнить в I, II, IV, V позициях, во II позиции port de bras к станку от станка, в IV позиции так же как в I, в V позиции третье port de bras.

2. Battements tendus и Battements tendus jetes 16 тактов на 2/4

Семь battements tendus в большой позе effacee вперед ,восьмой в demi-plie,семь в большой позе ecartee назад, восьмой в demi-plie ,семь в большой позе efface назад, восьмой в demi-plie и семь в большой позе ecartee вперед, восьмой в demi-plie .

Battements tendus jetes - по восемь вперед, в сторону, назад и четыре в сторону (4 такта), полуповорот в V позиции на полупальцах к палке.

3. Rond de jambe par terre 24 такта на 3/4 (на два вступительных аккорда - preparation en dehors)

Восемь rond de jambe par terre(8 тактов), последний закончить вперед на 45°; rond de jambe назад (8 тактов), rond de jambe вперед (8 тактов); Повторить все en dedans; port de bras с растяжкой на plie с перегибом корпуса.

4. Battements fondus и Battements frappes на полупальцах 16 тактов на 2/4

Два battements fondus вперед (4 такта), два назад с левой ноги (4 такта), четыре в сторону (8 тактов), исполнить в обратном направлении, начав правой ногой назад.

Четыре battements frappes в сторону, поставить работающую ногу в V позицию спереди, demi-plie, releve, открыть правую ногу в сторону на 45°(8 тактов); повторить в обратном направлении. В заключении открыть правую ногу на 45° в сторону; восемь doubles frappes (8 тактов);developpe attitude efface.

5. Ronds de jambe en lair 8 тактов на 2/4 (на два вступительных аккорда - preparation temps releve en dehors на 45°)

Шесть en lair en dehors (6 тактов), releve (2 такта), так же en dedans;повторить комбинацию 2 раза.

6. Petits battements 16 тактов на 2/4

Восемь petits battements вперед (8 тактов), tour en dehors (8 тактов); восемь petits battements назад (8 тактов), tour en dedans(8 тактов).

7. Battements developpe 16 тактов на 3/4

Developpe вперед, rond через сторону назад, passe на 90°; developpe ecartee назад. Повторить так же en dedans.

8. Grands battements jetes 16 тактов на 2/4

Tendus назад, три grands battements вперед через passe par terre,3-й с puante(пике), закрыть в V позицию. Три grands battements в сторону, tendus вперед, три grands battements назад через passe par terre,3-й с puante(пике), четыре grands battements в сторону. Повторить все en dedans.

**Основные элементы народного стилизованного танца (24 часа)**

*Теория.* Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

*Практика*. Положения рук в групповых танцах.

1. Круг

2. «Звездочка»

3. «Карусель»

4. «Корзиночка»

5. «Цепочка»

В русских танцах исполнители держатся за руки или за платочек, образуя разнообразные рисунки - построения. Руки при построении таких фигур могут быть подняты вверх, раскрыты в стороны, опущены вниз и т.д. Фигуры могут образовываться одними девушками или юношами или юношами и девушками вместе.

1. Круг

В этой фигуре число участвующих не ограничено, однако их должно быть не менее трех человек. Юноши и девушки, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Руки свободно, без напряжения отходят под небольшим углом от корпуса вниз или на верх. Движения по кругу, как правило, идут по часовой стрелке. Сделав мягкий по луоборот корпусом по ходу движения, юноши и девушки идут простым шагом или переменным, а также переменным шагом с притопом.

2. «Звездочка».

Юноши и девушки, стоя в затылок друг другу по кругу, соединяют в центре образовавшегося круга правые или левые руки. Противоположные руки находятся в третьем или первом положении. Эта фигура может быть построена как из четного, так и из нечетного числа участвующих, однако не менее трех и не более восьми человек. В этом построении можно двигаться по кругу простым или переменным шагом, а также шагом с переступанием.

3. «Карусель».

Основой этой фигуры является «звездочка». Юноши образуют правыми руками «звездочку», а левыми держат правые руки девушек. В построении этой фигуры может участвовать не менее трех, но не более восьми пар.

4. «Корзиночка».

Она образуется из двух кругов - круг в круге. Стоя лицом к центру, юноши и девушки берутся за руки, образуя каждые свой круг. Внешний состоит из юношей, а внутренний из девушек. «Корзиночка» движется «гармошкой» или «припаданием». Головы исполнителей повернуты по ходу движения, к своему партнеру или к центру круга.

5. «Цепочка».

Участвующие стоят в одну линию, касаясь локтями друг друга. Руки согнуты в локтях и подняты перед собой на уровне груди. Правая рука, описав полукруг сверху вниз, опускается локтем на левую руку стоящего справа партнера и, продолжая движение, проходить под его левой рукой. «Цепочка» может двигаться и вправо и влево «гармошкой» или «припаданием». Головы повернуты по ходу движения или сохраняют прямое положение.

**Основные элементы современного эстрадного танца (64 часа)**

*Теория.* Современный танец (Contemporary Dance) — направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX-начала XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей. Для современного танца характерна исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела.

*Практика*.

Контактная импровизация (Contact Improvisation, CI) — техника современного танца, распространившаяся в США и Европе в конце XX века, основой которой является физический контакт (контактные методы) как отправная точка для импровизации и исследования движения человеческого тела. Такими контактными методами импровизации являются передача веса, встречный баланс, вращение, падение, задержание, подъём и т. п.

Техника релиз (Release based Technique) — техника современного танца, основанная на освобождении (релизе) некоторых групп мышц с целью получения навыков использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца. С помощью техники релиз развивается понимание собственного тела, что даёт большое разнообразие для развития хореографической лексики танцовщика. В процесс изучения техники включены анатомические аспекты, такие как: костная структура, мышечная, дыхательная и нервная системы. Эти темы подробно разбираются в начале урока, затем следует их практическая разработка в определенных упражнениях и танцевальных комбинациях. Основное внимание уделяется трем базовым программам, являющимся обязательными в современном танце (баланс, артикуляция (импульс, инерция), гравитация (центр тяжести, работа с весом)). Важным аспектом техники релиз является обучение технике par terre (работы с полом), технике падения и смещения баланса.

**Постановочная деятельность (132 часа)**

Разучивание танцевальных связок. Построение рисунков. Работа над танцевальными образами. Работа над манерой исполнения постановки.

**Актерское мастерство (10 часов)**

Работа над образом. Выражение лица во время исполнение. Тренаж на раскрепощение, мышечную свободу.

**Просмотр видео – материала (12 часов)**

Просмотр своих номеров (работа над ошибками). Просмотр классических постановок. Просмотр постановок современной хореографии.

**Основные акробатические элементы и трюки (20 часов)**

Правила безопасности во время выполнения трюков. Переворот вперед и назад. Переворот назад с локтей, с двух ног. Колесо на локтях. Рондат. Маховое колесо. Фляк)

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

Происходит совершенствование всего комплекса профессиональных знаний и навыков, полученных за данный период обучения. Дети научатся свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей, применяя ранее изученные упражнения, в различных комбинациях, рисунках и танцах. У обучающихся начнет формироваться индивидуальный стиль, развиваться профессиональная память (запоминание специальных терминов, позиций, движений, рисунков и т.д.).

На данном этапе обучающиеся уже обладают первоначальной базой определенных знаний в области хореографии. Дети, свободно ориентируются в танцевальном зале, владеют практическими навыками постановочной деятельности. Обучающиеся могут использовать простейшую терминологию на занятиях.

Занятия на основном этапе предполагают развитие более сложных движений, комбинаций, рисунков и композиций. Обучающиеся смогут свободно различать движения и упражнения разных направлений в хореографии и технически правильно их выполнять. Овладеют методическими знаниями и более сложной терминологией. Сформируются начальные теоретические и технические навыки использования приемов актерского мастерства и сценической выразительности на практике.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**9-10 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4 | Вводное занятие  Правила техники безопасности  Правила поведения в классе  Правила пожарной безопасности  Правила дорожного движения | 2 | 2 | 4 |
| 2 | Партерная гимнастика  Упражнения на развитие гибкости | 5 | 50 | 55 |
| 3 | Основные элементы классического танца. | 4 | 40 | 44 |
| 4 | Основные элементы народного стилизованного танца | 2 | 20 | 22 |
| 5 | Основные элементы современного эстрадного танца | 4 | 30 | 34 |
| 6.  6.1  6.2  6.3  6.4 | Постановочная деятельность  Разучивание танцевальных связок  Построение рисунков  Работа над танцевальными образами  Работа над манерой исполнения постановки | 10 | 90 | 100 |
| 7 | Актерское мастерство | 2 | 8 | 10 |
| 8  8.1  8.2  8.3 | Просмотр видео – материала  Просмотр своих номеров (работа над ошибками)  Просмотр классических постановок  Просмотр постановок современной хореографии | 10 | 10 | 20 |
| 9 | Основы современных направлений в хореографии  Джаз-модерн:  усложнение экзерсиса на середине зала  Кроссовые упражнения  Прыжковые комбинации | 10 | 45 | 55 |
|  | Всего часов в году |  |  | 344 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие (4 часа)**

Правила техники безопасности. Правила поведения в аудитории.

Правила пожарной безопасности. Правила дорожного движения

**Партерная гимнастика (55 часов)**

*Теория.* Партерная гимнастика для детей и взрослых – это прекрасный способ улучшить гибкость, обрести грацию, красивую осанку и здоровые суставы. Комплекс проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе. Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

*Практика*.

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Круговые движения стопами;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Натягивание носков в направлении к себе и от себя;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты, стопы сокращены(натянуты на себя). Разведение ног в первую позицию и обратно.

-То же с натянутыми носками.

-И.п. носки натянуты, поочередное поднятие ног вверх с акцентом «мизинец вниз, пятка вверх».

-И.п. Стопы соединить и подтянуть к себе, т.н. «бабочка». Выворачиваем пятки наружу, помогая руками.

-И.п. то же. Поочередно выпрямляем ноги, выворачивая пятку наружу.

- И.п. «бабочка», руки вытянуты вверх в «замке». Медленно на 4 счета наклон вниз, удерживая спину прямо и вернуться в исходное положение

- И.п то же. Наклониться вниз и удержать корпус в таком положении на 8 счетов, медленно вернуться в и.п.

- И.п. Сидя, ноги широко открыты в сторону. Круговые наклоны «к правой ноге, посредине, к левой» и обратно. Повторить цикл 4 раза

- И.п. лежа на спине. Медленно разводим ноги в сторону и ведя носками по полу отводим их за голову. И так же возвращаемся назад. В дальнейшем, ноги за головой согнуть и опустить колени на пол

- И.п. то же. Руки прямые за головой на полу. Поднять корпус, удерживая спину прямо, руки отвести в сторону, ноги через поперечный шпагат назад, корпус удерживаем над полом. Вернуться так же в исходное положение. Данное упражнение выполняется детьми основного уровня обучения

- И.п. то же. Корпус приподнять над полом, руки впереди. Отрываем ноги от пола и прямыми подтягиваем к корпусу. Возвращаемся в и.п. В зависимости от уровня обучения повторить 5-40 раз. Хорошо физически развитые дети в дальнейшем во время упражнения стараются до конца не опускать на пол ноги и спину

- И.п. лежа на спине, ноги вверх и широко в стороны, приподнимаем корпус и тянемся руками вперед, удержаться в таком положении 8-16 счетов

- И.п. то же. Поочередные махи ногами.

- И.п. то же. Поочередное удерживание ноги в поднятом положении с помощью противоположной руки, в дальнейшем без помощи

- То же проделать лежа на правом боку, работая левой ногой; на левом боку, работая правой ногой.

- И.п. лежа на животе. Стопы сокращены и разведены в первую позицию. Поочередное поднятие ног вверх, сохраняя выворотное положение

- И.п. то же. Отрываем от пола правую ногу - левую руку и удержаться в таком положении на 4 счета, повторить с другой рукой – ногой

- И.п. то же. Поочередное отведение колена в сторону, стремиться пятку удерживать на полу

- И.п. то же. Медленное подтягивание ног в «лягушку» и возвращение в и.п.

- И.п. то же. Руки вытянуты за головой. Отрываем ноги, руки и голову от пола, смотрим в низ. Удерживаемся в таком положении на 8 счетов

- И.п. то же. Руки за головой в «замке», локти отводим назад. Поднимаем плечи и грудь над полом, смотрим в низ. Выполняем максимально возможно количество раз.

-И.п. — лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

-И.п. то же. «Корзиночка» Руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Раскачиваемся вперед-назад.  
-И.п. стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.   
-И.п. сидя, колени поджать к груди, обхватить их руками. Перекатиться на спину, прижав подбородок к коленям и вернуться в и.п. («бамбуковый мишка»).

**Основные элементы классического танца (44 часа)**

*Теория.* Повторение знаний и навыков прошлого года. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Положение ног и рук.

*Практика*. Упражнения у станка и на середине зала.

1.16 тактов на 4/4

Два grand plie в IV позиции croisee; developpe вперед с правой ноги и demi-rond en dehors до II позиции; passe на 90° и attitude croisee, закончить в V позицию. Developpe назад и demi-rond en dedans до II позиции; passe на 90° и поза croisee вперед на 90°, закончить в V позицию. Developpe III arabesque с левой ноги ,не опуская ноги, принять позу IV arabesque.на первую и вторую четверти опустить ногу в V позицию, а руки в подготовительное положение; третью и четвертую четверти открыть руки на II позицию. III port de bras с перегибом корпуса.

2. Battements tendus и Battements tendus jetes 16 тактов на 2/4

Четыре battements tendus в маленькой позе efacee вперед(4 такта), в сторону, назад, сторону. Так же исполнить battements tendus jetes.

3. Rond de jambe par terre и Ronds de jambe en lair 16 тактов на 2/4(на два вступительных аккорда - preparation en dehors)

Восемь rond de jambe par terre(8 тактов); восемь en lair en dehors(8 тактов), так же en dedans.

4. Battements fondus и Battements frappes 16 тактов на 2/4

По два battements fondus вперед, в сторону, назад, сторону; восемь battements frappes в сторону, четыре doubles frappes.

5. Grands battements jetes 8 тактов на 2/4

По два grands battements вперед, в сторону, назад, сторону. Повторить en dedans.

Allegro.

1. Sotee 16 тактов на 2/4

По четыре sotee в I, II, IV, V позициях.

2. Pas assemble и Double assemble 8 тактов на 2/4

Четыре assemble в сторону, два double assemble. Повторить еще раз и исполнить в обратном направлении.

3.Petits echappes во II и IV позиции 8 тактов на 2/4

Два echappes по II позиции; echappe в IV позицию; закрыть в V, changements.

Исполнить еще раз.

4.Pas jete 8 тактов на 2/4

Три jetes (начать с правой ноги); assemble croisee назад. Повторить четыре раза и отдельно исполнить в обратном направлении.

5.Pas de basque 8 тактов на 3/4

На 3/4 pas de basque вперед; на 3/4 вытянуть колени; на последнюю четверть второго такта опуститься на demi-plie для исполнения следующего pas de basque. Повторить четыре раза и исполнить так же назад.

6.Petits changements de pieds 8 тактов на 2/4

Шестнадцать petits changements de pieds.

7. III port de bras.

**Основные элементы народного стилизованного танца (22 часа)**

*Теория.* Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений.

Восточный танец, украинский, испанский. Кантри.

*Практика*.

Элементы восточного танца:

-Восьмерка

-Маятник

-Круги бедрами

-Волна

**Элементы украинского танца:**-особенности «верёвочки»   
-«бигунец», «голубец»

**Элементы испанского танца**- положения рук в танце   
- дробные выстукивания (сапатеадо)

**Основные элементы современного эстрадного танца (34 часа)**

*Теория.* Современный танец (Contemporary Dance) — направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX-начала XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей. Для современного танца характерна исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела.  
*Практика*.

Контактная импровизация (Contact Improvisation, CI) — техника современного танца, распространившаяся в США и Европе в конце XX века, основой которой является физический контакт (контактные методы) как отправная точка для импровизации и исследования движения человеческого тела. Такими контактными методами импровизации являются передача веса, встречный баланс, вращение, падение, задержание, подъём и т. п.

Техника релиз (Release based Technique) — техника современного танца, основанная на освобождении (релизе) некоторых групп мышц с целью получения навыков использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца. С помощью техники релиз развивается понимание собственного тела, что даёт большое разнообразие для развития хореографической лексики танцовщика. В процесс изучения техники включены анатомические аспекты, такие как: костная структура, мышечная, дыхательная и нервная системы. Эти темы подробно разбираются в начале урока, затем следует их практическая разработка в определенных упражнениях и танцевальных комбинациях. Основное внимание уделяется трем базовым программам, являющимся обязательными в современном танце (баланс, артикуляция (импульс, инерция), гравитация (центр тяжести, работа с весом)). Важным аспектом техники релиз является обучение технике par terre (работы с полом), технике падения и смещения баланса.

**Постановочная деятельность (100 часов)**

Разучивание танцевальных связок. Построение рисунков. Работа над танцевальными образами. Работа над манерой исполнения постановки. Обновление репертуара студии.

**Актерское мастерство (10 часов)**

Работа над образом. Выражение лица во время исполнение. Тренаж на раскрепощение, мышечную свободу.

**Просмотр видео – материала (20 часов)**

Просмотр своих номеров (работа над ошибками). Просмотр классических постановок. Просмотр постановок современной хореографии.

**Основы современных направлений в хореографии (55 часов)**

**Джаз-модерн:**

-усложнение экзерсиса на середине зала

-кроссовые упражнения

-прыжковые комбинации

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

На завершающем этапе происходит совершенствование всех практических и теоретических знаний, полученных за весь период обучения. Обучающиеся профессионально овладеют  навыками постановочной и концертной деятельности. Смогут достойно переносить физические нагрузки, выполняя сложную танцевальную лексику. Овладеют приемами адаптации в современном обществе.

После завершения образовательной программы обучающиеся смогут выйти на профессиональный этап работы: участие в конкурсах и фестивалях республиканского, всероссийского и международного уровней.

После полного  завершения обучения по данной программе дополнительного образования, обучающиеся смогут поступить в Хореографическое училище, Хореографический колледж, а так же в высшие учебные заведения по специальностям как исполнитель, танцовщик, так и педагог-хореограф, руководитель хореографического коллектива.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Для успешной реализации программы учреждением обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами;

- зеркальная стена;

-  репетиционная форма;

- танцевальная обувь;

-  музыкальный центр;

- компьютер

- коврики;

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения:

- пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки);

*Методическое  обеспечение программы*содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и  представлено в виде видео - материала, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

* аудио материалы с фонограммами;
* DVD материалы с записями выступлений студии;
* DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов
* альбом с фотографиями выступлений студии;

*Финансовое обеспечение программы*

Финансирование программы дополнительного образования осуществляется за счет средств заложенных в смете учреждения и спонсирования родителей кружковцев.

*Обеспечение безопасности  жизни и здоровья обучающихся*

Общие правила техники безопасности:

1. В творческое объединение (ТО) допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
2. Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
3. До и после занятий необходимо проветривать помещение.
4. Бережно относиться к имуществу Дворца.
5. Во Дворце находиться в сменной обуви, без головного убора.

Техника безопасности во время работы:

1. Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
2. Без разрешения педагога не включать аппаратуру.
3. Использовать электророзетки только по назначению.
4. О неисправности аппаратуры сообщать педагогу.
5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
6. Разрешается пить только бутилированную воду

**ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПЕДАГОГОМ**

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006
2. Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999
3. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
4. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003
5. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. – М., 1987
6. Захаров Ф. Сочинение танца. – М., 1989
7. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов-на-Дону 2005
8. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей.
9. Интегрированные занятия с детьми 6-8 лет: Книга для педагогов дополнительного образования и учителей начальных классов/Под ред. Т.С.Комаровой. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2003. – 96 с. (Развитие и воспитание дошкольника).

**ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987