

Муниципальное учреждение администрация
Верхошижемского района Кировской области
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества «Фантазия»
пгт Верхошижемье Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08. 2023
Протокол № 01



Утверждаю:

Директор МКОУ ДО ДТ «Фантазия»

 О. С. Опарина

Приказ №23 от 28.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Основы хореографии»

Возраст обучающихся: 7 -16 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Журавлева Елена Адильджоновна,
педагог дополнительного образования

пгт Верхошижемье
2021

1. Пояснительная записка.

*«Танец - самое возвышенное,
самое волнующее и самое прекрасное
из всех видов искусств,
поскольку он не просто отражение жизни
или отвлечение от неё, а сама жизнь».*
Хэлвок Эмлес «Танец жизни»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **художественной направленности** «Основы хореографии» составлена на основе дополнительной образовательной программы художественно – эстетической направленности по предмету «Хореография» хореографического ансамбля «Карамелька» педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории Новиковой Натальи Геннадьевны (Дом детского творчества г. Слободской) и в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.);
2. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678- р «Концепция развития дополнительного образования детей» (с изменениями в Распоряжении Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023г. № 1230-р).
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Распоряжением Министерства образования Кировской области от 30.07.2020 № 835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области».
6. Уставом МКОУ ДО ДДТ «Фантазия» от 24.06.2021г., регистрационный № 235.

Новизна программы.

Исходя из Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, - «Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника: любящий свой народ, свой край, свою Родину; уважающий ценности семьи; заинтересованно познающий мир; готовый отвечать за поступки перед семьей и обществом; доброжелательный; умеющий обосновывать свою позицию; выполняющий правила здорового для себя и окружающих образа жизни» - в программе особая роль отведена:

- ✓ бережному сохранению и приумножению личностных качеств обучающихся (сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность);
- ✓ адаптации обучающихся в современном динамическом обществе;

- ✓ ориентации на индивидуальные особенности обучающихся;
- ✓ использование эффективных мер по укреплению психического здоровья детей.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что хореография, обладая огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка и его гармоничного духовного и физического развития, подразумевает развитие не только музыкальных, двигательных навыков, но и прививает основы нравственной культуры: основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дает представление об актерском мастерстве и вместе с тем, учит сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье обучающихся.

Программа предназначена для гармоничного развития творческих способностей обучающихся в основах танцевального искусства. Через танец дети выражают душевное состояние, получают положительный эмоциональный заряд и энергию. Реализация образовательной программы помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Реализация данной программы является не только сферой жизненного и профессионального самоопределения обучающихся, но и образовательной средой развития детской одаренности с приобщением к творчеству юных талантов, их социального и гражданского взросления.

Педагогическая целесообразность.

Одним из путей модернизации образования, повышения его развивающего, духовно-нравственного и эстетического потенциала является поиск новых средств, методов укрепления союза между образованием и искусством. «Художественно-творческая деятельность, как отмечает В.С. Мухина (академик РАО и РАЕН, ведущий отечественный психолог), всегда направлена на создание творческого продукта. Каждый вид такой деятельности, имея свою специфику, требует овладения особыми способами действия и оказывает большое влияние на формирование ребенка. Так, хореография и музыка, обладая огромным развивающим потенциалом, играют незаменимую роль в эстетическом воспитании детей».

Дополнительная общеобразовательная программа по основам хореографии предоставляет широкие возможности обучения детей основам хореографического искусства, дает возможность познакомиться с различными жанрами, видами и стилями хореографии.

Цель программы: воспитание творческой и социально активной личности посредством хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- формировать представление о хореографии как виде искусства;

- познакомить с историей возникновения и становления танцевальной культуры;
- познакомить с различными хореографическими жанрами, видами и стилями;
- ввести в словарный запас воспитанников основные хореографические термины;
- познакомить с основами сценической культуры;

Развивающие:

- формировать умения и навыки хореографического мастерства;
- развивать эмоциональную выразительность и артистизм;
- развивать силу, выносливость, скорость восприятия и координацию движений, гибкость и пластику;
- развивать чувство ритма;
- развивать память и внимание;
- развивать творческие способности и творческую активность в процессе исполнения танцев;
- работать над формированием правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитывать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- воспитывать собранность и дисциплину;
- воспитывать чувство патриотизма, любовь к Родине;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- формировать навыки хорошего тона и культуры поведения.
- воспитывать стремление к саморазвитию;

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что большую роль в образовательном процессе педагог уделяет психологическому сопровождению обучающихся. Взаимосвязь психологического и физического состояния ребенка очевидна, поэтому в программу включены танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники, которые снимают мышечные зажимы, дают ребенку ощущение свободы и радости, стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение. Кроме того данные упражнения способствуют укреплению эмоциональных контактов, сплочению, выходу агрессии и страхов, снятию психо-эмоционального напряжения.

- Направленность программы по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначению - досуговой, учебно-познавательной и общекультурной, по способам реализации - креативной.
- Структурное содержание программы представляет собой комплексное обучение детей основам хореографического искусства и включает в себя следующие направления: классический танец, народно-сценический танец, народно-стилизованный танец, эстрадный танец, а также включает индивидуальную и коллективную работу с учащимися, реализуемую через постановочную, репетиционную деятельность.
- Программа вариативная, темы и содержание занятий могут изменяться в зависимости от особенностей группы и интересов учащихся.
- Прохождение новых тем предполагает постоянное повторение пройденного материала обращение, к которым диктует практика. Такие методы как

«возвращение к пройденному», придают объемность линейному и последовательному освоению материала по данной программе.

- По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу, от «простого к сложному».
- Основные принципы, на которых основывается программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает обучающимся возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности.
- Программа рассчитана на 10 лет обучения. Программа включает 4 этапа обучения с учетом психологических особенностей детей разного возраста:
 1. «Подготовительный».
 2. «Начальная хореографическая подготовка». «Основной». Программа для детей 11-14 лет. Ведущей целью является освоение основ жанрового многообразия танца (классический танец, народный танец, эстрадный танец). Длительность обучения 4 года.
 3. «Творческий».

Программы первого и второго этапов обучения объединены общей целью – формирование представлений о хореографическом искусстве. На третьем и четвертом этапах, обучающиеся выводятся на уровень овладения основами художественных знаний, углубление пластического умения, овладение основами художественного созидания.

Возраст детей: 7 – 16 лет. Количество детей в группе – 5-10 человек.

Сроки реализации программы: 3 года

Уровень программы базовый.

Формы и режим занятий

Формы организации деятельности:

1. индивидуальная;
2. парная;
3. групповая;
4. фронтальная (в группе от 8 до 12 человек).

Формы организации учебно-воспитательной работы:

1. урок изучения нового материала;
2. урок применения теоретических знаний на практике;
3. урок систематизации и обобщения изученного материала;
4. комбинированный урок;
5. контрольный урок;
6. открытый урок;
7. урок-игра;
8. урок – экскурсия.

Режим занятий:

1. «Подготовительный» этап: 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ч.
2. «Начальная хореографическая подготовка»: 2-3 годы обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Ожидаемые результаты.

	Ожидаемые результаты	Формы аттестации
1 год обучения	<p>В конце первого года обучения дети должны научиться ритмично, двигаться под музыку, уметь слышать музыку и педагога, чувствовать характер музыки и музыкальный ритм. Уметь выражать эмоции в мимике через музыкальные игры, ориентироваться в пространстве. Выступать на мероприятиях внутри учреждения.</p>	<p>Метод наблюдения на открытых занятиях, участие воспитанников в концертной деятельности и итоговом отчетном концерте.</p>
2 год обучения	<p>В конце второго года обучения дети должны приобрести начальные умения и навыки классического танца, знать позиции ног и рук. Хорошо освоить упражнения партерной гимнастики и владеть своим телом. Творчески подходить к выполнению заданий в музыкальных играх с использованием ярких образов. Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д. Исполнять детские сюжетные танцы и участвовать в концертных и игровых программах внутри учреждения.</p>	<p>Отслеживание успеваемости на открытых занятиях, концертной деятельности обучающихся, в итоговом отчетном концерте.</p>
3 год обучения	<p>В конце третьего года обучения дети должны приобрести начальную базу знаний классического танца. Освоить упражнения на развитие чувства ритма, артистизма, пластики движений. Хорошо выполнять упражнения партерной гимнастики и владеть своим телом. Творчески подходить к выполнению заданий в музыкальных играх с использованием ярких образов, самостоятельно создавать танцевальные комбинации на заданную мелодию. Уметь исполнять детские сюжетные танцы и участвовать в концертных и игровых программах внутри учреждения.</p>	<p>Отслеживание успеваемости на открытых занятиях, концертной деятельности обучающихся, в итоговом отчетном концерте.</p>

Портрет выпускника

В результате освоения данной программы формируется социально-активная, творческая личность ребенка, обладающая следующими качествами:

- Интеллектуальная сфера – увлеченный, целеустремленный, любознательный, эрудированный, с развитым танцевальным кругозором.
- Практическая сфера – трудолюбивый, самостоятельный, творческий, музыкальный, с хорошей хореографической подготовкой.
- Нравственная сфера – дисциплинированный, ответственный, отзывчивый, вежливый, коммуникабельный.

Формы подведения итогов результатов реализации программы

Участие в концертах, мероприятиях ДДТ, фестивалях и конкурсах различного уровня.

2. Учебно-тематический план.

1 год обучения-2 часа

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Организационное занятие.	1	-	1
2.	Ритмика.	2	15	17
3.	Игровой стретчинг.	2	15	17
4.	Игровой танец.	2	11	13
5.	Танцевально-музыкальные игры.	2	12	14
6.	Досуговая деятельность.	3	7	10
Всего		12	60	72

2 год обучения - 2 часа

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Организационное занятие	1	-	1
2.	Ритмика.	1	6	7
3.	Элементы классического танца.	2	10	12
4.	Элементы народного танца.	2	15	17
5.	Элементы эстрадного танца.	2	18	20
6	Партерная гимнастика.	3	2	5
7.	Музыкально-танцевальные игры.	-	2	2
8	Постановочно - репетиционная работа.	-	3	3
9	Досуговая деятельность.	-	2	2
10	Концертная деятельность.	-	3	3
Всего:		11	61	72

3 год обучения (2 часа)

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Организационное занятие	1	-	1
2.	Ритмика.	2	5	7
3.	Элементы классического танца.	3	8	11
4.	Элементы народного танца.	4	13	17
5.	Элементы эстрадного танца.	-	20	20

6.	Партерная гимнастика.	2	4	6
7	Музыкально-танцевальные игры	-	2	2
8.	Постановочно - репетиционная работа	-	3	3
9.	Досуговая деятельность	-	2	2
10.	Концертная деятельность	-	3	3
Всего		12	60	72

3.Содержание программы.

Содержание первого этапа программы «Подготовительный»

Цель: создать мотивацию у воспитанников

Задачи:

Развивающие:

1. Развитие музыкальности.

а) развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер.

б) развитие музыкального слуха, чувства ритма.

в) развитие музыкальной памяти.

2. Развитие творческого воображения и фантазии.

а) развитие способности к импровизации в движении.

б) развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

Образовательные:

1. Формирование двигательных качеств и умений.

а) развитие ловкости, гибкости, пластичности, координации движений,

б) воспитание выносливости, развитие силы,

в) формирование правильной осанки,

г) умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных качеств.

а) умение сопереживать друг другу,

б) формировать чувство такта и культурных привычек.

1 год обучения

1.Организационное занятие

Теория: Комплектование групп, знакомство с педагогом, ознакомление с целями и задачами объединения, с содержанием и формой занятий. Составление расписания, форма, требования к одежде для занятий, ознакомление с запланированными мероприятиями за текущий год. Проведение инструктажа по технике безопасности.

2. Ритмика

Предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации в пространстве и «мышечного чувства», формирование художественно – творческих способностей, является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся.

Теория: Ознакомление с музыкальной грамотой:

а) ознакомление с характером музыки;

б) понятие темпа и ритма;

- в) жанры музыки;
- г) динамические оттенки;
- д) паузы, сильные и слабые доли;
- е) музыкальное предложение;

Практика:

1. Упражнения на ориентацию в пространстве:

- а) перестроение в круг (сужение, расширение)
- б) линию,
- в) колонну по 2, 3

2. Творческие задания:

- а) изображение характерных движений различных животных;
- б) изображение небольших этюдов (импровизация под музыку).

3. Игровой стретчинг

Теория: Объяснение выполнения упражнений для развития различных мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, с целью оздоровительного воздействия на весь организм.

Практика: Овладение упражнениями

- упражнение для мышц живота и спины;
- упражнение укрепления позвоночника;
- упражнение для мышц тазового пояса;
- упражнение для укрепления мышц ног;
- упражнение для развития стоп;
- упражнение для развития плечевого пояса, равновесия.

4. Игровой танец

Теория: Знакомство детей с элементами народных, балльных, эстрадных танцев.

Практика: Создание различных танцевальных композиций, обогащающих детей образными движениями и умениями: ритмично двигаться: под музыку:

1. Изучение положений рук (1, 2, 3, подготовительная, на поясе, за спиной)

2. Развитие двигательных качеств и умений:

Ходьба – с носка, с пятки, на полупальцах, пружинящий шаг, с высоким подниманием колен, марш.

Бег - легкий семенящий, бег с захлестом, с высоким подниманием колен.

Прыжки – по 6 позиции, с продвижением вперед и назад, галоп, подскоки.

3. Постановка общих танцев.

5. Танцевально-музыкальные игры

Теория: Ознакомление с правилами и ходом игры.

Практика: Овладение простыми артистическими данными, способными раскрыть внутренний мир ребёнка:

- игры на развитие музыкальности;
- игры на развитие ориентации в пространстве;
- игры на развитие воображения: и фантазии;
- имитационные игры.

6. Досуговая деятельность

Теория: Просмотр и анализ видеоматериала. Участие в мероприятиях ДДТ.

Практика: Посещение концертов, организация развлекательных мероприятий совместно с родителями. Открытые занятия, концерты.

Содержание второго этапа программы «Начальная хореографическая подготовка»

Цель: закрепить и развить мотивацию воспитанников.

Задачи:

Развивающие:

- а) Развивать эстетический вкус и творческие способности
- б) Развивать умение понимать язык музыки и выражать его в танце.

Воспитательные:

- а) Воспитание культуры человеческих отношений
- б) Воспитание волевых качеств ребенка

Образовательные:

- а) Формирование танцевальных знаний умений навыков хореографического искусства через усвоение программного материала

2 год обучения

1. Организационное занятие

Теория: Содержание материала: беседа с обучающимися в которой раскрываются цели и задачи программы, определяются правила по технике безопасности и гигиены, ознакомление с расписанием и комплектование групп. Ознакомление с запланированными мероприятиями за текущий год.

2. Ритмика

Теория: Продолжение знакомства с музыкальной грамотой. Закрепление ЗУН, полученных на первом этапе обучения.

Практика:

1. Упражнения на подготовку мышц к основной работе:

- наклоны головы;
- круговые движения шеи;
- работа с кистью, предплечьем, плечом;
- прыжки с поворотами по 6 позиции, крестные с руками на координацию движений;
- упражнения на дыхание;
- шаги: с носка, шаг с захлестом ноги;
- Бег: семенящий, с захлестом, ножницы.

1. Упражнения на ориентацию в пространстве:

- перестроение в «звезду», «змейку», «ворота»;
- построение двух кругов;
- движение по диагонали с переходом: в центре через одного.

3. Элементы классического танца (Экзерсис)

Теория: Объяснение и показ исполнения элементов, движений. Введение новых понятий, связанных с программным материалом.

Практика: тренировка суставно-мышечного аппарата, выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности голеностопного и голеностопного суставов, положение рук и ног.

- 1) станок:

- постановка корпуса;
- releve по IV, I, II позициям, комбинация;
- растяжка – нога перед собой, вынос ноги в сторону;

- demi plie по I, II, III и V позициям – лицом к станку, переход от позиции к позиции;
- подготовка к «штопору»;
- battement tendu по I позиции лицом к станку – в сторону, вперед, назад, крестом;
- «Штопор»;
- battement tendu jete по I позиции лицом к станку – в сторону, вперед, назад, крестом;
- demi rond de jambe par terre on dehors, on dedan лицом к станку.

2) середина зала:

- поклон по V позиции;
- постановка корпуса;
- позиции ног;
- постановка кисти;
- позиции рук;
- комбинация на прыжки с поджатыми ногами;

4. Элементы народных танцев.

Теория: Беседы о разновидностях народных танцев, (русский, молдавский, украинский, греческий, восточный), показ видеоматериала. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности на родных движений. Характерные положения.

Практика:

1. Позиции рук - на талии, пояса, кулачки перед грудью, за спиной.

2. Шаги танцевальные:

- с носка;
- простой шаг вперед;
- переменный шаг вперед;
- притопы простые и тройные;
- ходы и проходки;
- ковырялочка;
- гармошка;
- припадание;
- бег характерный.

5. Элементы эстрадного танца (детский танец)

Предусматривается развитие чувства, ритма, артистизма, пластики движений, проявляются новые штрихи и акценты стилистическая: окраска движений. Своеобразие жанра заключается: в манере исполнения.

Теория: Объяснение и показ движений, беседы о манере исполнения, характере движений, стилистике исполнения.

Практика:

- постановка корпуса;
- стилизованные ходы;
- бег в различных вариациях;
- движения на координацию;
- прыжки с одновременным сгибанием ног в коленях в закрытом положении и ударом ладонями обеих рук по голенищам;
- прыжки с согнутыми ногами вперед в прямом положении с одновременным наклоном корпуса (подготовка к прыжку «щучка»);

- прыжки "Кабриоли" с согнутыми в сторону ногами;
- перестроение из одного рисунка в другой;
- движения по кругу;
- танцевальные движения в образах;
- танцевальные этюды.

6. Партерная гимнастика

Предусматривается комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Теория: Беседа об акробатических элементах, как средство развития физических данных танцора. Инструктаж о правилах поведения и технике безопасности на занятиях в учреждениях дополнительного образования.

Практика: Комплексы упражнений на гибкость и развитие силы на полу. Махи. Система специальных упражнений, направленных на восстановление подвижности суставов, гибкости позвоночника и эластичности мышц и связок.

1. Статическая акробатика (стойка на лопатках, гимнастический мост, равновесия и др.).
2. Динамическая акробатика (перекаты, кувырки, перевороты).

7. Музыкально- танцевальные игры

Теория: Объяснение правил, условий, ход игры.

Практика: Использование игр с предыдущего этапа обучения с, усложнением. Добавляем элементы актерского мастерства.

8. Постановочно-репетиционная работ

Теория: Раскрытие потенциала обучающегося в формировании виртуозности, выразительности, и артистизма, повысить базу технического исполнения

Практика:

- Постановка и отработка танцев с подгруппами и группой;
- Отработка соло, пар, троек;
- Отработка танцевальной композиции;
- Аprobация костюма.

9. Досуговая деятельность

Теория: Просмотр и анализ видеоматериала. Участие в мероприятиях ДДТ, целевых программ «Каникулы», «Мир игры», «Дружба», «Одаренные дети».

Практика: Посещение концертов танцевальных коллективов, участие в концертной деятельности (Фестиваль «Веснушка», «Танцующая радуга», новогодние ёлки, день открытых дверей), организация развлекательных мероприятий совместно с родителями, открытые занятия, Изготовление костюмов, привлечение родителей и детей.

10. Концертная деятельность

Практика: Участие в концертной деятельности. Организация: праздников и развлечений в коллективе.

3 год обучения

1. Организационное занятие

Теория 2 часа: Содержание материала: беседа с обучающимися в которой раскрываются цели и задачи программы, определяются правила по технике безопасности и гигиены, ознакомление с расписанием и комплектование групп. Ознакомление с запланированными мероприятиями за текущий год.

2. Ритмика

Теория 3 часа: Объяснение и показ движений на усложнение и увеличение нагрузки в разминочном блоке.

Практика 28 часов:

1. Упражнения на подготовку мышц к основной работе:

- наклоны головы;
- круговые движения шеи;
- работа с кистью, предплечьем, плечом;
- прыжки с поворотами по 6 позиции, крестные с руками на координацию движений;
- упражнения на дыхание;
- шаги: с носка, штопор, шаг с захлестом ноги.
- Бег: семенящий, с захлестом, ножницы.

3. Элементы классического танца (Экзерсис)

Теория 2 часа: Объяснение и показ исполнения элементов движений.

Практика 9 часов: тренировка суставно-мышечного аппарата, выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности голеностопного и голеностопного суставов, положение рук и ног.

1) станок:

- постановка корпуса;
- releve по IV, I, II позициям, комбинация;
- растяжка – нога перед собой, вынос ноги в сторону;
- demi plie и plie по I, II, III, V, IV позиции;
- позициям – лицом к станку, переход от позиции к позиции;
- комбинация на перегибы корпуса - лицом к станку;
- изучение точки passe на ноге
- подготовка к «штопору»;
- battement tendu по V позиции крестом;
- pas saute лицом к станку – по I, II, V позиции;
- «Штопор»;
- battement tendu, battement tendu jete, grand battement tendu jete - исполнению по V позиции;
- rond de jambe par terre на 45 градусов;
- rond de jambe par terre на demi plie;

2) середина:

- поклон по V позиции;
 - постановка корпуса;
 - постановка кисти, рук, поклон - работа рук;
 - releve по IV, I, II позициям;
 - позиции рук;
 - комбинация на прыжки с поджатыми ногами;
 - por de bras в народном характере.
- прыжки по I, II, V позициям.

4. Элементы народных танцев

Теория 2 часа: Беседы о разновидностях народных танцев, (русский, молдавский, украинский, греческий, восточный), показ видеоматериала. Разбор сюжетов танцев. Особенности народных движений.

Практика 8 часов:

1. Позиции рук - на талии, пояса, кулачки перед грудью, за спиной.

2. Шаги танцевальные:

- с носка;
- простой шаг вперед;
- переменный шаг вперед;
- притопы простые и тройные;
- ходы и проходки;
- ковырялочка;
- дроби простые;
- гармошка;
- припадание;
- веревочка;
- молоточки;
- бег характерный;
- крутки простые.

5. Элементы эстрадного танца (детский танец)

Предусматривается развитие чувства, ритма, артистизма, пластики движений, проявляются новые штрихи и акценты стилистическая: окраска движений. Своеобразие жанра заключается: в манере исполнения.

Теория 2 часа: Объяснение и показ движений, беседы о манере исполнения, характере движений, стилистике исполнения.

Практика 8 часов:

- постановка корпуса;
- стилизованные ходы;
- бег в различных вариациях;
- движения на координацию;
- прыжки "Разножка" — прыжок с открыванием вытянутых ног в стороны на 90° с одновременным резким наклоном корпуса вперед и открыванием рук к стопам, вытянутым или сокращенным в подъеме;
- Прыжки "Щучка" - прыжок с согнутыми ногами в прямом положении и резком открывании ног вперед с одновременным наклоном корпуса к ногам, руки вытягиваются вперед;
- Прыжки "Брыль" - прыжки через ногу;
- перестроение из одного рисунка в другой;
- движения по кругу;
- танцевальные движения в образах;
- танцевальные этюды.

6. Партерная гимнастика

Предусматривается комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Теория 4 часа: Беседа об акробатических элементах, как средство развития физических данных танцора. Инструктаж о правилах поведения и технике безопасности на занятиях в учреждениях дополнительного образования.

Практика 22 часа: Комплексы упражнений на гибкость и развитие силы на полу. Махи. Прыжки в шпагат. Система специальных упражнений,

направленных на восстановление подвижности суставов, гибкости позвоночника и эластичности мышц и связок

1 Статическая акробатика (стойка на лопатках, гимнастический мост, равновесия и др.).

2. Динамическая акробатика (перекаты, кувырки, перевороты).

7. Музыкально- танцевальные игры

Теория 3 часа: Объяснение правил, условий, ход игры.

Практика 9 часов: Творческие игры, направленные на составление танцевальных сюжетов и комбинаций. Отрабатываем элементы актерского мастерства.

8. Постановочно-репетиционная работа

Теория 4 часа: Раскрытие потенциала обучающегося в формировании виртуозности, выразительности, и артистизма в исполнении танцевального образа. Анализ и обсуждение предыдущих выступлений.

Практика 8 часов:

- Постановка и отработка танцев с подгруппами и группой;
- Отработка соло, пар, троек;
- Отработка танцевальной композиции;
- Апробация костюма.

9. Досуговая деятельность

Теория 4 часа: Просмотр и анализ видеоматериала. Участие в мероприятиях ДДТ, целевых программ «Каникулы», «Мир игры», «Дружба», «Одаренные дети».

Практика 6 часов: Посещение концертов танцевальных коллективов, участие в концертной деятельности (Фестиваль «Веснушка», «Танцующая радуга», новогодние ёлки, день открытых дверей), организация развлекательных мероприятий совместно с родителями, открытые занятия, Изготовление костюмов, привлечение родителей и детей.

10. Концертная деятельность

Практика 22 часа: Участие в концертной деятельности: различные фестивали районного, областного значения; фестивали российских и международных уровней. Участие на новогодних представлениях, день открытых дверей и др. Организация: праздников и развлечений в коллективе.

4. Методическое обеспечение программы.

Методы, используемые на занятии.

1. *Словесный метод*- с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются основы акробатической грамотности, описывается техника движений и т.д. это определяет разнообразие методических приемов - использование слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.
2. *Наглядный метод*- используется при педагогическом показе, а также демонстрации рисунков, фотографий, видеоматериалов.
3. *Практический* - это упражнения, тренинги, репетиции в постановочных номерах. Он основан на активной деятельности самих обучающихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод посредством расчленения их, а также метод подводящих упражнений и игровой.

4. *Метод целостного освоения упражнений.*

Данный метод хорошо применяется при условии относительной доступности упражнений на каждой «ступени мастерства». На «старших ступенях» применяется при наличии у детей двигательной базы, полученной ранее.

5. *Метод разделения.*

Практически каждое упражнение хореографии и некоторые акробатические элементы можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений. Этот метод применяется при разучивании сложных движений.

6. *Метод подводящих упражнений.*

Используется при разучивании сложных хореографических и акробатических упражнений.

7. *Игровой метод.*

К нему обращаются при проведении музыкально - ритмических игр.

Основной формой организации обучения в объединении является занятие. Для него характерно: постоянный состав обучающихся, все дети приблизительно одного возраста и уровня подготовки, т.е. группа гомогенна, основной состав группы сохраняется на весь период обучения детей, группа работает по единой программе, занятия проводятся в определенные часы дня.

При организации учебной и постановочной работы в объединении проводятся занятия с солистами, дуэтами, группами, созданными из детей разных возрастов для конкретного танца. В этих случаях программой предусмотрены индивидуальные и групповые занятия, выходящие за рамки конкретного года обучения.

Танец - это результат работы группы, в которой прослеживается работа как каждого участника в отдельности, так и всех обучающихся в целом. Чем больше детей занято в номере, тем красочней и ярче он бывает, и искусство хореографа заключается в том, чтобы всё в танце работало как единый механизм, все двигались как один. Поэтому групповая форма работы очень важна для достижения качественного исполнения движений в сочетании с синхронным исполнением. На занятиях часто используется подгрупповая форма работы с обучающимися, когда необходимо отработать определенные композиции или танцевальные комбинации. Такая форма работы используется при работе с обучающимися отстающими от основной программы обучения, или опережающие её. Особая роль в учебном процессе отведена индивидуальным занятиям, на которых педагог занимается постановкой или отработкой сольных номеров, а также сольными комбинациями в танцевальной постановке. Данная форма занятия позволяет выделить детей, обладающих высокими танцевальными способностями, и чтобы поддержать интерес к занятиям у данного контингента детей, заниматься с ними в более быстром темпе на опережение программы.

Виды занятий:

- Обучающее занятие;
- Тренировочное занятие;
- Контрольное занятие;
- Разминочное занятие;

- Игровое занятие;
- Показательное занятие.

Обучающее занятие - Основная задача данного вида занятия – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Характерными особенностями является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и разделением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «генеральному» движению.

В многолетней подготовке данный вид занятия находит наибольшее применение на всех этапах подготовки при освоении новых элементов и композиций.

Тренировочное занятие - Главная задача этого вида занятия – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня мастерства. Подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений.

По сравнению с обучающим занятием - тренировочное является более узконаправленным, сокращается по времени за счет уменьшения количества упражнений, проведения их серийно-поточным методом.

Контрольное занятие - Подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Возможно проведение контрольного занятия в виде приема нормативов, включая элементы хореографии в тесты по технической подготовке (например, выполнение перекидного прыжка, прыжка шагом, поворота на 360° в равновесие).

Разминочное занятие - В период непосредственной подготовки к фестивалям и конкурсам рекомендуется выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого – разогрев организма и снятие излишней психологической напряженности (возбуждения или, наоборот, заторможенности). Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые по мере усвоения дети выполняют самостоятельно (индивидуальная разминка).

Показательное занятие - Главная цель – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, согласованностью работы и высоким индивидуальным мастерством.

Игровое занятие – Занятие, в основу которого входят музыкальные игры, являющиеся эффективными средствами обучения детей младшего возраста.

Каждое занятие имеет три фазы:

1. Вступительная:

- учет посещаемости,
- поклон,
- постановка задачи и цели занятия.

2. Основная:

- разминка у зеркала,
- разминка по кругу,

- экзерсис у станка и на середине зала,
- партерная гимнастика,
- повторение изученного ранее материала,
- разучивание нового материала

3. Заключительная:

- подведение итогов занятия,
- поклон.

В программе хореографического ансамбля прописаны учебно – тематические часы, но в связи со спецификой занятий в хореографическом объединении границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, эстрадного и народного танца. Работа строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

Тезаурус

Ансамбль – совместное исполнение танца двумя или более танцорами.

«Бегунец» - вращение характерное для народного танца, в основе которого лежит бег с закидыванием назад ног. Исполняется по кругу или на линии.

«Блинчики» - вращение характерное для народного танца, в основе которого лежит прыжок с поджатыми ногами. Исполняется по кругу или на линии.

Боковой галоп – распространённое в народном и бальном танцах движение.

Вращение – движение, в основе которого лежит поворот на 360 градусов. Может быть исполнено на месте, по диагонали, по кругу.

Выворотность – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.

Движения крестом – используется в экзерсисе классического, народного и современного танцев для исполнения движений при проучивании.

Детская ритмика – раздел хореографии, рассчитанный на детей дошкольного возраста.

Игропластика – основана на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся.

Классический танец – основа хореографии.

Комбинация – логическое сочетание элементов, родственных по виду и характеру исполнения, ограниченных музыкальной фразой. Комбинация должна иметь чётко выраженную концовку.

Контактная импровизация – свободное движение на заданную музыку, в ходе которого исполнители соприкасаются друг с другом.

Координация – согласованные движения всего тела.

Модерн-джаз танец – условное наименование в современного танцевального искусства, возникшее в XX веке.

Музыкально-подвижные игры – являются ведущим видом деятельности дошкольника.

Народно-сценический танец – раздел хореографии, изучающий особенности движений разных культур. Основан на фольклорном танце.

Поклон – движение, начинающее и заканчивающее занятие по хореографии.

Полупальцы - положение одной или двух ступней на полу, при котором пятки подняты, и тяжесть корпуса находится на передней части ступни. Полупальцы могут быть низкими, средними или высокими.

Полька – старинный чешский народный танец, ставший в XIX веке бальным. Исполняется по кругу парами, весело и живо.

Прыжки с поджатыми – движение характерное для народно-сценического танца, во время исполнения которого ноги закидываются назад. Исполняется как в прямом движении, так и в повороте на 90, 180 и 360 градусов.

Прямой галоп – распространённое в народном и бальном танцах движение. Исполняется на одну четверть такта вправо с правой ноги и влево с левой ноги.

Работающая нога – освобождённая от тяжести корпуса, выполняющая какое-либо движение на полу или в воздухе.

Разогрев – часть занятия, цель которого привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы.

Растяжка – хореографические упражнения, которые способствуют развитию выворотности, пластичности мышц.

Станок (палка) – приспособление, служащее опорой танцовщикам, которые придерживаются за неё во время упражнений.

Стретчинг – различные виды растяжки и упражнений на гибкость, используемые в современном танце.

Танец – вид искусства, в котором художественный образ возникает из смены положений человеческого тела.

Танцевально-ритмическая гимнастика – состоит из образно – танцевальных композиций, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость.

Хореография – танцевальное искусство.

Центрия – комплекс упражнений современной хореографии, в основе которого лежат упражнения для различных центров в чистом виде, комбинационно и в координации.

Шаг польки – характерный для польки шаг с подскоком, исполняемый на 1 такт в размере 2/4.

Шаги в модерн-джаз манере – заимствованы из танца – модерн, исполняются с акцентом на «раз». Темп движения резкий, продвижение стремительное. При координации с руками используется оппозиция.

Шаги в мюзикл-камеди-джаз манере – характерны для театрального танца, танца варьете и эстрады. В основном это канканирующие шаги.

Шаги в рок-манере – исполняются на счёт «И-раз». Сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, идёт на слабую музыкальную долю. В рок-манере возможна координация рук и ног в параллельном движении.

«Штопор» - движение характерное для народно-сценического танца. Представляет собой «скручивание» ног, при этом голова и корпус остаются неподвижными.

Экзерсис – первая часть урока классического танца – упражнения у станка и на середине.

Adagio - медленная часть танца или экзерсиса.

Arabesque – одна из основных поз классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45, 60 или 90 градусов, положение корпуса, рук и головы зависят от формы арабеска. Существует четыре вида этой позы.

Assemble – прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

Battement – группа движений классического танца для работающей ноги.

Battementdeveloppe – вынимание ноги вперёд, назад или в сторону скольжением рабочей ноги по опорной.

Battementfondu – движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого рабочая нога приходит в положение suriesou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и рабочая нога открывается вперёд, в сторону или назад.

Battementfrappe – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение suriesou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45 градусов в момент разгибания вперёд, в сторону или назад.

Battementrelevelant – плавный подъём ноги через скольжение по полу на 90 градусов вперёд, в сторону или назад.

Battementtendu – отведение и приведение сильно натянутой ноги.

Battementtenduajete – отличается от battementtendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

Battu – па или прыжок, исполняемый с ударом или одним, или несколькими быстрыми скрещиваниями ног.

Chagmandepied – прыжок с двух ног на две из V позиции с обязательной переменной ног.

Croisee – поза классического танца, при которой ноги скрещены и одна нога закрывает другую.

Demiplie – маленькоеприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

Demirond – полукруг носком ноги по полу вперёд и в сторону, или назад и в сторону.

Ecarte – поза классического танца, развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён от поднятой ноги.

Echappe – движение состоит из двух прыжков, во время которых ноги переводятся из закрытой позиции (I или V) в открытую (II или IV) и обратно в закрытую. Исполняется на маленьком и большом прыжках, а также с заноской.

Effacee – поза классического танца, развёрнутое положение корпуса и ног.

Endedans – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

Endehors - направление движения или поворота от себя, наружу.

Enface – прямое положение корпуса, головы и ног, по отношению к зрительному залу, строго вертикально.

Entrechat – вертикальный прыжок с двух ног, во время которого ноги, разводясь несколько раз, быстро скрещиваются.

Entournant – обозначение поворота во время исполнения па на четверть, половину круга, целый круг.

Epaulment – положение танцовщика, повернутого в 3/4 в точку 8 или 2; различают epaulmentcroise (закрытый) и epaulmentefface (открытый).

Fiik-flak – движение работающей ноги, которая из II позиции, скользя полупальцами об пол, быстрым коротким мазком проходит V позицию сзади вперёд или спереди назад и возвращается обратно.

Glissade – скользящий прыжок, исполняемый без отрыва носков от пола, с продвижением вправо-влево или вперёд-назад.

Grand - большой.

Grandbattement – бросок ноги на 90 градусов и выше вперёд, назад или в сторону.

Grandplie – полное приседание.

Jete – бросок ноги на месте или в прыжке.

Kick – бросок ноги вперёд или в сторону на 45 или 90 градусов через внимание приёмом developpe.

Parterre – термин, указывающий на то, что движение исполняется на полу.

Pas – шаг, движение или комбинация движений.

Pasbalance – вальсовое движение, исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже – вперёд-назад.

Paschasse – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

Pasdebasque – прыжок с ноги на ногу: нога делает полукруг носком по полу, на неё маленьким партерным прыжком переносится центр тяжести, другая нога через I позицию проводится вперёд и ноги соединяются в V позицию с проскальзыванием вперёд.

Pasdebouree – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demiplie.

Pasdechat – прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

Passe – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу, либо на 45 или 90 градусов.

Passeparterre – движение по полу.

Petit – маленький.

Pique – лёгкий укол кончиками пальцев рабочей ноги об пол и подъём ноги на заданную высоту.

Plie – приседание.

Pliereleve – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

Pointe – носок, пальцы.

Pordebras – упражнение для рук, корпуса, головы.

Preparation – подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

Press-position – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бёдер спереди или сбоку.

Release – расширение объёма тела, которое происходит на вдохе.

Releve – одновременный подъём на пальцы или полупальцы.

Rond – круговое движение.

Ronddejambe par terre – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

Ronddejambe en l'air – круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведённом на высоту 45 или 90 градусов.

Saute – прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

Sissonnee – группа прыжковых движений с двух ног на одну, имеющая множество разновидностей.

Sissonnee ouverte – прыжок с отлётом вперёд, назад или в сторону, при приземлении одна нога остаётся открытой в воздухе или в заданном положении.

Sundari – движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперёд-назад.

Temps leve – вертикальный прыжок на одной ноге, в то время как другая находится в положении sur les cou-de-pied.

Tombe – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперёд, в сторону или назад на demi-plié.

Tour – оборот тела на 360 градусов на полу или в воздухе.

Tours chainés – исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Зал с хореографическим станком и зеркальной стеной. Зал хорошо проветриваемый, чистый.
2. Магнитофон и аудионосители для проведения занятий.
3. Видеоаппаратура для работы с учебной видеоинформацией, видеотека.
4. Гимнастические коврики, для занятий партерной гимнастикой.
5. Наличие формы, специальной обуви (джазовки, балетки)
6. Видеокамера и цифровой фотоаппарат.
7. Сценические костюмы.
8. Шкафы для хранения костюмов и реквизита.

5. Литература.

1. Учебные и методические пособия:

- Базарова Н. Азбука классического танца. - Москва: Искусство, 1964.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб: «Люкси», «Респекс», 1996.
- Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе и нравственно-воспитания. - Москва, 1986.
- Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных разведениях. Киев: «Музыка. У краша», 1985.

- Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореограф. Развитие воображения у детей. Ярославль: Академия развития, 1997.
- Красовская В. История русского балета.

2. Видеоархив:

- лекции, мастер-классы, семинары и другая учебная видеoinформация,
- видеoinформация по фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям (с конкурсов, мастер-классов с участием обучающихся, педагогов),
- записи учебных занятий и выступлений участников ансамбля.

ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ:

1. oplayer.fm
2. muzofon.com
3. xmusik.me
4. muz-color.ru
5. mp3-pesnja.com
6. petamusic.ru
7. mp3ostrov.me
8. horeograf.com
9. x-minus.org
10. videolike.org
11. androidmafia.ru