

**Оглавление**

1.Пояснительная записка

2.Планируемые результаты освоения обучающихся образовательной программы.

3.Учебный план

4.График образовательного процесса

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография - это искусство танца, где чувства, переживания человека выражаются в пластичной художественно-образной форме. Искусство танца глубоко связано с общей культурой народа, эстетикой и этикой своего времени. Оно выражает определенные эстетические идеалы и нравственные категории, определенное мировоззрение человека. Прекрасное в танце, заключено в единстве формы и содержания, в гармонии движений, композиции, координации, пластике.

Комплексная дополнительная общеразвивающая программа

«Хореография» разработана для удовлетворения образовательных потребностей обучающихся детской школы искусств в получении образования в сфере хореографического искусства, она помогает развитию творческих способностей и интересов детей, в решении проблем их самоопределения и самореализации. Программа рассчитана на шестилетний курс обучения.

Обучение хореографии в детской школе искусств - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей, формирующих личность человека. У обучающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитанники получают знания сохранения и поддержки физического здоровья, красоты, умение организовать здоровый образ жизни.

По виду дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» является модифицированной. При разработке данной программы авторами были изучены типовые и авторские образовательные программы различных школ, студий, обобщен многолетний педагогический опыт работы.

На основе их изучения, а также на основе накопленного личного педагогического опыта по хореографии в учреждении дополнительного образования разработана данная программа. В отличие от изученных программ данного профиля дополнительная общеразвивающая программа

«Хореография» - комплексная. Обучение идет по нескольким направлениям изучения хореографического искусства. Это предмет классический, народный танец. Поэтому она более емко, в образовательном плане, отвечает целям и задачам обучения в дополнительном образовании, она вариативна, модульная по форме и рассчитана на организацию многолетнего (шестилетнего) обучения.

С методической стороны соблюдены все основные принципы дидактики:

предложены эффективные способы преподавания и приемы освоения учебного материала обучающимися по искусству и истории танца. В процессе реализации общеразвивающая программа постоянно дополняется

новыми учебными и методическими материалами типового и авторского содержания.

По уровню углубления предметной деятельности, содержания программного материала дополнительная программа «Хореография» является общеразвивающей.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы

«Хореография» – художественная. Художественная направленность как целевое направление программы реализуется средствами художественно- эстетического воспитания, осуществляемое в рамках данной программы. Начинается оно с создания определенного запаса элементарных эстетических впечатлений и знаний об искусстве хореографии, без которых не могут возникнуть склонность и интерес к эстетически значимым явлениям.

Целью обучения хореографии является удовлетворение познавательных интересов ребенка и формирование у него достаточной базы знаний по хореографическому искусству, умений и навыков, необходимых для реализации своих творческих возможностей, адаптации в современном обществе.

Основными задачами обучения являются:

. формирование эстетики движений;

. формирование индивидуальной культуры каждого ученика;

. воспитание культуры общения;

. развитие художественного вкуса;

. физическое развитие: правильная осанка; посадка головы; походка; сила; ловкость; координация движений; устранение физических недостатков; развитие музыкальных способностей.

Танец обучает культуре общения, правилам поведения, хорошим манерам.

Танец развивает художественно-творческие способности: ассоциативное видение,

фантазию, импровизацию, актерское мастерство, эмоциональное восприятие, способствует самовыражению.

Изучение танцевального искусства невозможно отделить от таких видов искусств как: театр, музыка, изобразительное искусство. В области литературы и истории танец знакомит с национальной культурой, обычаями, обрядами, бытом различных народностей. На основе полученных впечатлений и знаний эстетическое воспитание формирует разносторонние способности эмоционально-чувственной жизни и ценностного отношения к миру. Сущность обучения состоит в регулярности тренировки тела, упражнений, повторении движений, включении в работу всего организма, поочередном переключении упражнений по техники исполнения, нагрузке, темпу.

Комплексная дополнительная общеразвивающая программа

«Хореография» рассчитана на пять лет обучения. Содержание программы состоит из нескольких блоков – подпрограмм. Это тир подпрограммы по основам танцевальной практики, где изучаются классический, и народно- сценические танцы, ритмика.

На первой ступени обучающиеся изучают, как отдельные предметы, основы классического танца. Здесь выявляются способности обучающихся к хореографии. На второй ступени, с 3-его класса, вводится в содержание программы обучения народный и современный танец. На третьей ступени обучения идет развитие индивидуальных способностей учащихся, совершенствование техники исполнения, выразительности движений, профессиональное самоопределение учащихся. К каждой подпрограмме даются пояснения, которые определяют специфику и образовательные задачи обучения. На основе полученных знаний и умений идет более глубокое овладение обучающимися законами танца. К процессу художественно- эстетического обучения и воспитания средствами хореографии применимы все общепедагогические принципы. Однако, отражая специфику хореографии, они получили особое содержание и реализуются особыми средствами и способами.

Особенностям обучения двигательным действиям наибольшей степенью отвечают следующие принципы:

. сознательности и активности;

. наглядности;

. систематичности;

. постепенности;

. последовательности;

. индивидуализации;

. доступности.

Приоритетным является принцип сознательности и активности. Обучающиеся должны понимать цель и задачи хореографического образования, осознать значения тренировочной работы упражнений. Одним из ведущих требований является создание у обучающихся цели устремленности, т. е. сознательной направленности на достижения отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие трудности и неудачи.

Созданию и укреплению целеустремленности способствует конкретизация цели. Если эта цель ближайшая – овладение движением – то каждое занятие нужно проводить таким образом, чтобы учащиеся занимались не вообще, а, овладев конкретным учебным материалом, уходя с занятий, осознавали, что они чего-то достигли. Неопределенность цели не способствует поддержанию целеустремленности, снижает мобилизованность и старательность учеников, приводит к снижению работоспособности.

Целеустремленность тесно связана с принципом доступности, т.к. она воспитываются только в преодолении трудностей. Слишком легкое задание не эффективно для воспитания целеустремленности. Слишком трудное может вызвать отрицательную реакцию. Принцип сознательности диктует осмысленное отношение к учебному материалу: понимание значения выполняемых движений, контроль, осознание ошибок в разучиваемых упражнениях, поиск путей их устранения. От начинающего ученика не надо требовать полного понимания. По мере совершенствования двигательных навыков и знаний следует направлять обучающихся на осмысление, расширять границы сознательного отношения к процессу обучения.

их от излишней самоуверенности или необоснованного разочарования Обучающиеся должны уметь анализировать свои успехи и неудачи. Это оберегает.

Реализация в учебном процессе принципа сознательности приводит к выработке активности. Активность будет выражаться в посещении занятий, желании самостоятельно заниматься, помогать преподавателю в организации занятий, искать пути развития своих физических данных.

Начальной ступенью в практическом познании является живое созерцание. Обеспечение этой созерцательности и является условием реализации принципа наглядности. Образ разучиваемого движения формируется за счет сигналов, поступающих с органа зрения.

Наглядность обучения может создаваться лишь при одновременном использовании образного, наглядного и словесного описания движений. На первом этапе обучения значительное место отводится показу или демонстрации движений различными методами: демонстрация рисунков, фотографий, фильмов, показ движения педагогом или учеником.

У одних восприятие происходит с опорой на зрительный анализатор, у других на слуховой, поэтому при использовании принципа наглядности следует учитывать ведущий для данного человека анализатор.

Осуществлять принцип наглядности нужно во всех возрастных группах.

Однако, следует иметь в виду возрастные особенности психического развития детей. В младшем возрасте преобладает чувство восприятия, в более старшем – (в связи с приобретением знаний и развитием абстрактного мышления) повышается значение объясняющего образного слова.

Систематичность является непременным условием создания высокого уровня обучения. Систематичность обучения нужна для укрепления, суммирования успехов.

Образование двигательных навыков и умений связанно с закреплением в памяти достигнутого. Выработка навыка . тоже длительный процесс повторения движения с закреплением правильных элементов и отсеиванием ошибочных. Это просеивание сознательного контроля элементов навыка, а так же закрепление в двигательной памяти достигнутого, происходит в том случае, если каждое повторение движения начинается на следах от прежде выполненного.

Система занятий по хореографии должна строиться на основе процессов, происходящих в организме при мышечной деятельности.

Для этого нужно руководствоваться положениями:

. Упражнение оказывает стойкое влияние только при условии их повторения.

. Физические движения приводят к утомлению, поэтому нужны перерывы для восстановления сил.

. Физические движения должны иметь оптимальные по длительности интервалы отдыха, чтобы остались положительные сдвиги от предыдущих занятий.

Длительность восстановления сил зависит и от уровня подготовки и натренированности тела. Систематичность занятий должна базироваться на постепенном нарастании требования трудностей.

Принцип постепенности заключается в прогрессивном нарастании объема интенсивности нагрузок, в усложнении техники выполняемых движений; в расширении технического арсенала в повышении волевых качеств, позволяющих преодолевать препятствия на пути к достижению цели.

Воздействие должно быть прямо пропорционально ответным реакциям организма. Нужно учитывать возможности обучающихся, находить оптимальные по величине нагрузки, которые зависят от уровня тренированности, индивидуальных, возрастных, половых особенностей и т.д.

С ростом тренированности организма меняется реакция на нагрузку.

Применение большой нагрузки в начале учебного процесса бесполезно. Чем больше человек физически подготовлен, реакция на нагрузку уменьшается, т.е. происходит адаптация к нагрузке. Чтобы сохранить реакцию организма на высоком уровне, нужно постепенно увеличивать нагрузку. Принцип последовательности выражается в применении двух правил: от освоенного к неосвоенному; от легкого к трудному. Новые двигательные навыки возникают на базе старых, ранее приобретенных.

Содержание каждого предыдущего занятия становится ступенькой к освоению нового материала. Хотя есть случаи, когда новое должно разучиваться без опоры на старое.

Трудность или легкость танцевальных движений зависит не только от координации, сложности, но и от величины затрачиваемых физических усилий. Трудность и легкость определяются и психологическими факторами. Движения по координации, совпадающие с естественными двигательными навыками, осваиваются легко. Часто упражнения более сложные с точки зрения структуры осваиваются учащимися легче, чем более простые.

Под индивидуализацией в процессе хореографического образования понимается учет индивидуальных особенностей обучающихся с целью наибольшего развития их способностей.

Необходимость индивидуального обучения возникает в связи:

. с различным уровнем физической подготовки каждого человека;

. с половыми и возрастными различиями;

. с индивидуально-типологическими и личностными особенностями в реагировании на учебную нагрузку и на факторы внешней среды;

. с индивидуальным стилем учебной работы.

При изучении техники исполнения движения используется способ работы с целой группой, потому что основы являются для всех общими. По совершенствованию техники исполнения используется индивидуальный метод обучения каждого ученика в отдельности, т.е. после групповых занятий можно переходить к персональным заданиям. Это значит, что один и тот же материал ученики осваивают разными методами.

Показателем реализации всех принципов обучения является доступность учебного материала на каждом этапе обучения и прочность его освоения. Педагог должен владеть определенными методами обучения. Знание характеристик методов обучения позволяют правильно ориентироваться в многообразии этих способов и отбирать наиболее эффективные для решения учебных задач.

Ни один метод не может быть универсальным. Одни методы эффективно действуют в одних ситуациях, а другие в других. Все методы делятся на 3 группы.

Каждая из них представлена методами, неравными по частоте использования в практической деятельности:

. словесные – объяснение, описание, разбор, беседа, задание, указание, оценка,

счет, команда, рассказ;

. наглядные – показ, музыкальная раскладка, демонстрация, видеометод, наблюдение, звуковая и световая сигнализация, репетиция в костюмах, иллюстрация;

. практические – разучивание движений, отработка, музыкальные игры, соревнование, импровизация.

Применение всех трех групп методов обеспечивает освоение учеником с изучаемых движений в полной мере: ученик слушает, смотрит, запоминает, ощущает и воспроизводит движения.

Для решения учебных задач программой предусмотрена педагогическая контрольно-диагностическая деятельность. Основным показателем успеваемости обучающегося являются оценки, выставляемые в дневнике и журнале.

Проверка, контроль результатов учебной работы (обученности) проходит в форме контрольных уроков, а также в форме выступлений на концертах.

В выпускном классе в течение учебного года проводятся показательные

выступления, а в конце IV-й четверти - выпускной экзамен.

Педагог, оценивая выступление обучающегося, должен быть справедлив и объективен. При выведении итоговой оценки (переводной), учитывается оценка ученика за выступления на концертах в течение учебного года, а также результаты контрольных уроков.

Требования к знаниям и умениям

По мере освоения данной программы у обучающихся должны выработаться следующие навыки:

1. Правильная осанка и походка.
2. Правильное дыхание при выполнении различных движений.
3. Ориентация в закрытом пространстве. Умение перестраиваться в различные построения и рисунки.
4. Развитие физических данных: гибкость, устойчивость, силу ног, выворотность и подвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; выработку шага, эластичность мышц ног, рук и корпуса.
5. Развитие координации у обучающихся.
6. Развитие пластичности тела.
7. Умение выполнять различные pas выразительно, артистично.
8. Умение слушать музыку, чувствовать ритм и максимально точно его повторить.

Диагностирование интересов, склонностей, способностей обучающихся Для решения воспитательных задач программой предусмотрена психолого- педагогическая диагностическая деятельность, которая направлена на изучение личности обучающихся, коллектива обучающихся, семьи, комфортности образовательной среды. Чтобы правильно построить работу, педагог должен знать ребенка, его интересы, волевые качества, воспитательные возможности семьи.

Педагог изучает направленность личности обучающегося, его интересы, склонности, уровень развития, воспитанности, типологических свойства, эмоционально-волевую сферу, познавательные интересы.

Для этого используются методы наблюдения, анкетирования, тести, беседы с воспитанником и его родителями. Педагог также изучает коллектив учащихся, его организованность, сплоченность.

Для более полного решения учебных и воспитательных задач педагог изучает воспитательные возможности семьи, социального окружения обучающихся для дальнейшего построения взаимодействия и сотрудничества, а также изучает психологическую комфортность условий

образовательного процесса для оптимального достижения образовательных результатов.

Воспитательная деятельность педагога, реализующего общеразвивающую программу «Хореография».

Процесс воспитания направлен на воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, талантливой личности, обогащенной знаниями, эстетически развитой, готовой к созидательной, творческой деятельности и нравственному поведению.

Воспитание средствами хореографии, являясь составной частью всего воспитательного процесса, развивает способности чувствовать и любить, движение, музыку, формирует художественный вкус, побуждает к творческой деятельности

Организация воспитывающих мероприятий для более полной и успешной работы с коллективом обучающихся построена на сотрудничестве с другими преподавателями, влияющими на формирование личности воспитанников, на работе с родителями, социумом.

Необходимо регулярно знакомить обучающихся с новинками танцевального искусства. По возможности посещать концерты профессиональных хореографических ансамблей.

Основные направления воспитательной деятельности педагога, реализующего образовательную программу «Хореография»:

* организация коллективных творческих мероприятий с обучающимися: концерты, смотры-конкурсы, творческие вечера, отчеты и пр.
* распространение психолого-педагогических знаний и знаний среди родителей

(групповые и индивидуальные беседы, методические рекомендации, консультации, организация участия в проведении совместных мероприятий с детьми).

Начальным условием воспитательного процесса является создание в детском коллективе атмосферы доброжелательности, уважения, атмосферы взаимного доверия. Создание воспитательной среды, строящейся на гуманных отношениях между людьми, важная задача преподавателю реализующего данную образовательную программу.

Педагог может использовать следующие группы методов воспитания:

* Методы формирования сознания личности (взглядов, убеждений, идеалов):

лекции, беседы, рассказы, доклады, диспуты...

* Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: педагогические требования, поручение, создание воспитывающих ситуаций...
* Методы стимулирования деятельности и поведения: поощрения, порицания, соревнование...

Педагогу следует направить усилия на воспитание внимания, необходимости систематических занятий хореографией на протяжении всего

периода обучения, на воспитание навыков самостоятельности в выполнении тренировочных упражнений, привитие интереса к процессу обучения, к содержанию учебной работы, на пробуждение заинтересованности и увлечённости.

Следует учитывать желание ученика исполнить ту или иную хореографическую постановку. Необходимо воспитывать внимание и развивать память воспитанников. Повторять пройденный материал и ранее выученные постановки. Для создания определённого эмоционального настроя обучающихся, возможности общения и сопереживания успехов других используются и разные формы. Проведение отчётных концертов для родителей, в которых участвуют все ученики хореографического класса даёт возможность им увидеть друг друга, сравнить свои успехи с успехами других, а педагогу, анализируя работу обучающихся, увидеть, прежде всего, положительные моменты в продвижении каждого ученика и определить перспективы дальнейшей работы. Концерты

сплачивают коллектив, дают возможность каждому видеть результаты своего труда, воспитывают исполнительскую волю и уверенность в себе.

Одним из важных средств воспитательной работы является воспитание общественной активности и самостоятельности детей, организация общественно-полезных дел.

Участие родителей, особенно в первоначальный период, является важным фактором для достижения успехов в обучении и воспитании. Неоценимую помощь могут оказать родители своим детям, знакомя их с лучшими достижениями художественной культуры, через совместное посещение театров и концертных залов.

Очень важным моментом для педагога является критерии оценки успехов ученика.

На первый план выступает не столько уровень профессионального исполнения, сколько любой, даже самый малый элемент творчества, внесённый им в процесс занятий, настроение, с которым учащийся приходит на урок и работает; внешний вид, подтянутость. При этом очень существенно, чтобы общая оценка урока была положительной и давала ученику заряд для дальнейшей работы.

Организация учебно-воспитательного процесса

Программа рассчитана на пять лет обучения и предназначена для обучающихся хореографического отделения

Количество часов занятий в году с обучающимися всех лет обучения определены Учебным планом ДШИ утверждаемым каждый год.

Занятия проводятся с 1 сентября по 31 мая включительно. Форма занятия групповая.

Классический танец

Классический танец, как учебный предмет, закладывает фундамент исполнительской хореографической культуры.

Предмет «Классический танец», реализуемый в рамках комплексной дополнительной образовательной программы «Хореография» рассчитан на шесть лет обучения. Содержание программы разделено на три ступени: I ступень – 2,3 классы, II ступень – 4,5 классы, III ступень – 6,7 классы.

Соответственно и учебный материал делится на три части.

Учебный материал I ступени – изучение основ школы классического танца – дает возможность выявить способности обучающихся.

Материал II ступени ставит целью на основе полученных знаний совершенствование и дальнейшее овладение законами классического танца. Материал III ступени подразумевает совершенствование техники классического танца и его выразительности при развитии индивидуальных способностях учащихся.

В программе представлен Учебный план по предмету «Классический танец».

Подробное учебно-тематическое планирование распределено по годам обучения на каждую четверть учебного года.

Любой урок классического танца состоит из классического экзерсиса, адажио, аллегро, завершающей части урока.

В музыкальном материале указываются музыкальный размер и музыкально- ритмическая раскладка по долям такта, как необходимые данные при разучивании движений на уроке.

Учебный план по предмету «Классический танец» по годам обучения 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основная задача первого года обучения – постановка корпуса, рук, ног,

головы в процессе изучения основных движений экзерсиса у станка и на середине зала, освоение понятий и терминов классического танца, развитие навыков координации движений и музыкального слуха. Все движения изучаются лицом к станку. Ряд движений сначала изучают в сторону, позднее вперед и назад в пол и на воздух под углом 25 гр., 45 гр., 90 гр.

Закрепление первого года обучения.

. II позиция ног.

. Demi-plie по II поз. ног (4/4 – 2т.).

. Releve по по II поз. ног (4/4 – 2т.).

. Battement tendu по I поз. ног в сторону (2/4 – 4т.).

. Battement tendu по I поз. ног вперёд (2/4 – 4т.).

. Battement tendu по I поз. ног назад (2/4 – 4т.).

. Passe par terre по I поз. ног (2/4 – 8т.) Allegro.

. Перескоки.

. Pas soute по I, II поз. ног (2/4 – 1т.). Контрольный урок.

1. ЧЕТВЕРТЬ

Экзерсис у станка.

. Releve lent на 35гр. через фиксацию вattement tendu (4/4 – 2т.).

. I port de bras одной рукой за палку.

. Battement tendu jete по I поз. ног в сторону через вattement tendu (2/4 – 4т.).

. Battement tendu jete по I поз. ног вперёд через вattement tendu (2/4 – 4т.).

. Battement tendu jete по I поз. ног назад через вattement tendu (2/4 – 4т.).

Allegro.

. Pas amboite на 35гр. вперёд (2/4).

. Pas courue.

. Pas echappes во II поз. ног (2/4 – 1т.). III

Зачет.

1. ЧЕТВЕРТЬ

I Экзерсис у станка.

. Demi-rond de jambe par terre en dehors (4/4 – 4т.).

. Demi-rond de jambe par terre en dedans (4/4 – 4т.).

. Наклоны и перегибы корпуса.

. III позиция ног.

. Demi-plie по III поз. ног (4/4 – 2т.).

. Releve по III поз. ног (4/4 – 2т.).

. Demi-plie, вattement tendu, вattement tendu jete по III поз. ног.

. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans (4/4 – 4т.).

. Battement soutenu в сторону, вперёд, назад (3/4 – 4т.).

. Условное sur le cou-de-pied (2/4 – 4т.).

. Sur le cou-de-pied сзади (2/4 – 4т.).

. Обхватное sur le cou-de-pied (2/4 – 4т.).

. Шаг pointe в III поз. ног (2/4 – 2т.). II .Allegro.

. Pas soute по III поз. ног (2/4 – 1т.). III .Контрольный урок.

1. ЧЕТВЕРТЬ

Экзерсис у станка.

. Подготовка к вattement fondu (4/4 – 2т.).

. Battement fondu в пол в сторону (4/4 – 1т.).

. Battement fondu вперёд в пол (4/4 – 1т.).

. Battement fondu назад в пол (4/4 – 1т.).

. Battement frappe в пол в сторону (2/4 – 2т.).

. Battement frappe вперёд в пол (2/4 – 2т.).

. Battement frappe назад в пол (2/4 – 2т.).

. Шаг pointe с ногой на sur le cou-de-pied (2/4 – 2т.).

. Releve lent на 90гр. в сторону (4/4 – 2т.).

. Releve lent на 90гр. вперёд (4/4 – 2т.).

. Releve lent на 90гр. назад (4/4 – 2т.).

. Grand вattement jete в сторону через вattement tendu (2/4 – 4т.).

. Grand вattement jete вперёд через вattement tendu (2/4

– 4т.).

. Grand вattement jete назад через вattement tendu (2/4 – 4т.).

II .Allegro.

. Sou-sou.

. Шаг pointe с ногой на sur le cou-de-pied (2/4 – 2т.).

. Pas de bourre suivi III .Экзамен

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

На втором году обучения укрепляется сила ног и стоп, развивается устойчивость, координация в исполнении упражнений у станка и на середине. Все движения экзерсиса изучаются, держась одной рукой за станок, вторая рука на поясе. Некоторые движения требуют preparation. На середине зала изучаются позы croise и ffasee.

1. ЧЕТВЕРТЬ

I .Экзерсис у станка.

. Постановка корпуса.

. Упражнения у станка по III поз. ног.

. Battement tendu jete pikke (2/4 – 1/4т.).

. Grand plie по I, II, III поз. ног (4/4 – 2т.). II .Середина.

. Epalement croisee et effasee.

. Demi-plie по I, II, III поз. ног. (3/4 \_ 4т.).

. Releve по I, II, III поз. ног (2/4 – 2т.).

III. Allegro.

. Pas soute по I, II, III поз. ног, sou-sou (2/4 – 1/4т.). IV .Контрольный урок.

1. ЧЕТВЕРТЬ

I .Экзерсис у станка.

. V поз. ног.

. Упражнения у станка по V поз. ног.

. Battement fondu на 45гр. (3/4 – 2т.).

. Battement frappe на 45гр. (2/4 – 2т.).

. Preparation к rond de jambe par terre. II .Середина.

. Поза croise вперед, назад.

. II por de bras.

III. Allegro.

. Pas soute по V поз. ног. IV .Зачет

1. ЧЕТВЕРТЬ
   1. .Экзерсис у станка.

. Упражнения у станка. держась одной рукой за палку,

вторая рука на поясе.

. Pas tombe лицом к станку в V поз. ног.

. Pas coupe лицом к станку в V поз. ног.

. Degage на II поз. ног через вattement tendu. II .Середина.

. Поза effasee вперед, назад.

* 1. .Allegro. . Changement de pied. IV .Контрольный урок.

1. ЧЕТВЕРТЬ

Экзерсис у станка.

. Degage на II поз. ног через demi-plie.

. Degage на II поз. ног на полупальцах.

. Pas- de-bourre с переменой ног.

1. Середина.

. Battement tendu в позу croise.

1. Allegro.

. Pas soute en tournant. IV .Экзамен.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа исполнения. Движения у станка исполняются, держась одной рукой за палку, вторая рука во II позиции. Изучаются полуповороты, позы arabesque.

1. ЧЕТВЕРТЬ
   1. .Экзерсис у станка.

. Увеличение темпа исполнения.

. Battement tendu jete с demi-plie по I, V поз. ног (4/4 – 2т.).

. III port de bras.

* 1. .Середина.

. Pas- de-bourre с переменой ног в сочетании с pas- de- bourre suivi.

. Grand-plie по I, II, V поз. ног. (4/4 – 2т.).

. Temps lie par terre en dehors. III .Allegro.

. Pas emboite на 45гр. вперед, назад на месте и с продвижением V .Контрольный урок.

1. четверть

I .Экзерсис у станка.

. Исполнение упражнений одной рукой за палку, вторая рука во II поз.

. Battement retire (подготовка к вattement developpes) (4/4 – 2т.).

. Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans. II .Середина.

. Battement releve lent на 45гр. en face.

. Battement tendu jete в epalement.

. III port de bras.

III. Allegro.

. Pas echappes во II поз. ног.

. Sissonne simple.

IV .Зачет.

1. ЧЕТВЕРТЬ

I .Экзерсис у станка.

. Рort de bras в упражнениях у станка.

. Battement tendu с passe par terre.

. Battement tendu с demi-plie на II поз. ног.

. Battement developpes в сторону (4/4-2т.).

. Battement developpes назад (4/4-2т.).

. Releve на полупальцы в V поз. ног с plie на plie.

1. Середина.

. Поза I,II,III arabesque носком в пол.

. Battement releve lent на 90гр.en face.

. Большая поза croisee et efface.

. Temps lie par terre en dedan. III .Allegro.

. Pas assamble в сторону (4/4 - 1т.).

. Pas echappes с окончанием на одну ногу. IV .Контрольный урок.

1. ЧЕТВЕРТЬ

I .Экзерсис у станка.

. Battement tendu jete balansoir.

. Battement developpes вперед (4/4-2т.).

. Battement fondu, вattement frappe на 45гр. II .Середина.

. Grand вattement jete en face.

. Pas-de-bourre с переменой ног с окончанием в маленькую позу croisee.

. Tours chaines по диагонали.

. Полуповороты в V поз. ног с переменой:

. с окончанием на вытянутые ноги.

. с окончанием в demi-plie. III.Allegro.

. Pas echappes в сочетании с changement de pied.

. Сценический sissonnes в позу I arabesque. IV .Экзамен.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Повторение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки.

Усложняются движения у станка и на середине зала. В исполнение упражнений на

середине зала вводится epalement croisee. Вводится элементарное adagio, построенное на изученных позах.

I .Экзерсис у станка.

. IV поз. ног.

. Plie, releve по IV поз. ног.

. III port de bras с растяжкой в rond de jambe par terre.

. Petit вattement sur le cou-de-pied (равномерно).

. Подготовка к rond de jambe en l”air. II .Середина.

. Battement tendu, вattement tendu jete в сочетании с demi- plie, releve, полуповоротами в позы.

. Rond de jambe par terre.

. Temps lie par terre c перегибом корпуса en dehors. III .Allegro.

. Pas assеmble вперед, назад (4/4 - 1т.).

. Pas glissade в сторону.

. Grand рas echappes во II поз. ног. IV .Контрольный урок.

1. ЧЕТВЕРТЬ

I .Экзерсис у станка.

. Rond на 45гр. en dehors et en dedans.

. Полуповороты en dehors et en dedans.

. Rond de jambe en l’air.

. Grand вattement jete pointe. II .Середина.

. Battement releve lent на 90гр. в позах.

. Battement fondu в пол в позы.

. Pas balansee.

. Grand вattement jete в позы.

. Tours soutenu по диагонали. III .Allegro.

. Pas echappes в IV поз. ног (2/4-1т.).

. Pas glissade в сочетании с рas assеmble. IV .Зачет.

1. ЧЕТВЕРТЬ

I .Экзерсис у станка.

. Рikke demi-rond.

. Petit вattement с акцентом.

. Double вattement frappe.

. Tombe-coupe в V поз. ног. II .Середина.

. Rond de jambe par terre на demi-plie.

. Temps lie par terre c перегибом корпуса en dedan.

. Pas balansee в сочетании с полуповоротами и рas-de- bourre.

. III port de bras.

1. Allegro.

. Sissonne fermee вперед en face.

. Pas jete.

. Вальсовый поворот.

. Pas echappes en tournant на 1/2поворота. IV .Контрольный урок.

1. ЧЕТВЕРТЬ

I .Экзерсис у станка.

. Battement soutenu на 45гр. на всей стопе.

. II arabesque в adagio. II .Середина.

. Battement fondu на 45гр. в позы.

. Неполные растяжки в rond de jambe par terre. III .Allegro.

. Sissonne fermee в I,III arabesque.

. Pas jete в сочетании с amboite по V поз. ног.

. Changement de pied en tournant на 1/2поворота

. Сценический sissonnes в сочетании с amboite.

IV .Экзамен.

1. ГОД ОБУЧЕНИЯ

Повторение упражнений предыдущего года обучения с применением подъема

на полупальцы. Акцент на развитие устойчивости. Изучается полный поворот у

станка и на середине зала, средние прыжки. Уже знакомые движения исполняются в

более быстром темпе. I .Экзерсис у станка.

. Полный поворот по V поз. на двух ногах en dehors et en dedans:

* с окончанием в V поз. на вытянутые ноги.
* с окончанием в plie по V поз.
* из plie в plie.

. Pas tombe с продвижением в IV,II поз. носком в пол.

. Battement developpe passe на 90 гр. II .Середина.

. Battemen tendu jete рikke в позы.

. Preparation к tours рikke.

. IV port de bras.

1. .Allegro.

. Sissonne fermee в сторону.

. Sissonne fermee назад.

. Preparation к рas jete с продвижением.

. Grand рas echappes во IV поз. ног.

. Pas ballone в сторону.

1. .Контрольный урок. 4 ЧЕТВЕРТЬ

I .Экзерсис у станка.

. Battement developpe passe на 90гр. при переходе из позы в позу.

. Grand plie с обратным port de bras.

. Поза attitude, terboushon. II .Середина.

. Полный поворот в V поз. ног:

* из plie в plie.
* с окончанием в позу.

. Pas tombe на 45гр. с продвижением в IV,II поз. ног. III .Allegro.

. Pas assemble c продвижением вперед.

. Заноски.

. Pas chasse вперед, в сторону.

. Сценический sissonnes с вальсовым поворотом. IV .Экзамен.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Базарова Н. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. – Л: Искусство, 1984-199с.
2. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – Л.-М.: Искусство, 1983.-207с.
3. Ваганова А. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.-1
4. Головкина С. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989-160с.
5. Костровская В. Писарев А., Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1986-262с

Народный сценический танец

Народно - сценический танец является одним из основных предметов и неотъемлемой частью начального образования в хореографическом отделении муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Кош-Агачская детская школа искусств ». Обучение тесно связано со всеми циклом танцевальных дисциплин.

Народно - сценический танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу. Обучение народно - сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

Цель, задачи образовательной программы.

Цель: научить детей не только правильно выполнять движения танца, но и передать национальный характер танца.

Задачи:

1. Развитие общей физической подготовка (силы, выносливости, ловкости).
2. Развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости, координации), изучение танцевальных элементов.
3. Развитие артистичности и эмоциональной выразительности.
4. Воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Формы, методы, технологии обучения.

По программе для первого – четвертого года обучения предусмотрено 2 часа в неделю. По расписанию занятия проводятся 2 раза продолжительностью 45 минут.

Ожидаемые результаты и используемые способы и средства проверки и оценки результатов обучения.

Уметь.

Уметь правильно исполнять элементы экзерсиса у станка и танцевальные элементы на середине зала.

Уметь исполнять движения под мелодию.

3. Уметь исполнять упражнения и характер изучаемой национальности.

Программой предусмотрены следующие виды занятий:

1. Практические и теоретические занятия.
2. Групповые просмотры концертных и видео программ, фестивалей, конкурсов, лучших хореографических коллективов, мастер-классов ведущих балетмейстеров.

Текущий контроль практически действует на протяжении всего учебного года. Четко разработанная оценочная система осуществляется по результатам выполнения учебных заданий педагога в классе и по степени участия в концертной деятельности. В конце каждого месяца все педагоги школы проводят контрольный урок, на котором выставляются оценки ученикам. В конце полугодия – открытый урок (показ), в конце года – зачеты или экзамены.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Структура занятий включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть занятия.** Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

**Основная часть занятия.** Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; обработка композиций и т.д. На данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени.

**Заключительная часть.** Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Распределение учебных часов по предметам можно схематически представить следующим образом:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование предмета** | **Кол-во час.в неделю** | **Кол-во час.в году** |
| **1** | **Классический танец** | **3** | **79** |
| **2** | **Народный танец** | **3** | **79** |
| **3** | **Ритмика** | **3** | **79** |
|  | **итого** |  | **237** |

Планируемые результаты освоения обучающихся образовательной программы

Результаты освоения программы «Хореографическое творчество» по учебным предметам обязательной части должны отражать:

Танец знание основных элементов классического, народного танцев;

знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;

умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы; умение ориентироваться на сценической площадке;

умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ; владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;

навыки перестраивания из одной фигуры в другую;

владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы; навыки комбинирования движений;

навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

**Ритмика:**

Знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;

знание понятия лада в музыке (мажор, минор) и умение отражать ладовую окраску в танцевальных движениях;

первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;

представление о длительностях нот в соотношении с танцевальными шагами; умение согласовывать движения со строением музыкального произведения

навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;

навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

*Гимнастика:*

знание анатомического строения тела; знание приемов правильного дыхания;

знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;

знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

умение выполнять комплексы упражнении утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

умение сознательно управлять своим телом;

умение распределять движения во времени и пространстве; владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса; навыки координации движений.

***Классический танец:***

знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;

знание балетной терминологии;

знание элементов и основных комбинаций классического танца; знание особенностей постановки танцевальных комбинаций; знание средств создания образа в хореографии;

знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

умение исполнять на сцене классический танец, произведения учебного хореографического репертуара;

умение исполнять элементы и основные комбинации классического танца;

умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения; навыки музыкально-пластического интонирования.

**Народно-сценический танец:**

знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;

знание балетной терминологии;

знание элементов и основных комбинаций народно-сценического танца; знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;

знание средств создания образа в хореографии;

знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара;

умение исполнять народно-сценические танцы на разных сценических площадках;

умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев;

умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценического танца;

умение понимать и исполнять указания преподавателя;

умение запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев; навыки музыкально-пластического интонирования.

Подготовка концертных номеров:

умение осуществлять подготовку концертных номеров, партий под руководством преподавателя;

умение работы в танцевальном коллективе;

умение видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;

умение понимать и исполнять указания преподавателя, творчески работать над хореографическим произведением на репетиции;

навыки участия в репетиционной работе.

Учебный план по классическому танцу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Форма проведения занятий | тема | Количество часов | |
| Практика | Теория |
| 8.11 | Классический танец | Введения  Поклон | 1 |  |
| 10.11 | Классический танец | Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага- (танцевальный шаг с носка;) | 1 | 1 |
| 13.11 | Классический танец | Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага- (шаги на полупальцах, на пятках;) | 1 | 1 |
| 15.11 | Классический танец | Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага- (шаги на скошенных стопах наружу «медведи» и вовнутрь;) | 1 | 1 |
| 17.11 | Классический танец | Упражнения для развития выворотности ног и танцевального бега-(легкий бег на полупальцах;) | 1 | 1 |
| 20.11 | Классический танец | Упражнения для развития выворотности ног и танцевального бега-( бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях «лошадки»;) | 1 | 1 |
| 22.11 | Классический танец | Упражнения для развития выворотности ног и танцевального бега-(бег с отбрасыванием ног назад, согнуты в коленях;) | 1 | 1 |
| 24.11 | Классический танец | Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага-( шаги высоким поднятием ноги, согнутой в колене «цапля»;) | 1 | 1 |
| 27.11 | Классический танец | Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага-(шаги в приседании «уточка »;) | 1 | 1 |
| 29.11 | Классический танец | Позиции рук: I, II, III,  Позиции ног : I, II, III, IV, V. | 1 | 1 |
| 1.12 | Классический танец | Упражнения на спину, пресс, ноги, руки. | 1 | 1 |
| 4.12 | Классический танец | Постановка корпуса лицом к станку по 1 позиции | 1 | 1 |
| 6.12 | Классический танец | En Face- (прямо). | 1 | 1 |
| 8.12 | Классический танец | Allonge | 1 | 1 |
| 11.12 | Классический танец | Allonge: Temps leve soute I, II, V позициям. | 1 | 1 |
| 13.12 | Классический танец | Разминка: на середине зала . Упражнения для улучшения гибкости шеи; | 1 | 1 |
| 15.12 | Классический танец | Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов; | 1 | 1 |
| 18.12 | Классический танец | Plie (это приседание ). Муз.р-р4/4, комбинация на 16 так. | 1 | 1 |
| 20.12 | Классический танец | Контрольный урок | 1 | 1 |
| 22.12 | Классический танец | Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;) | 1 | 1 |
| 25.12 | Классический танец | Упражнения для улучшения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья; | 1 | 1 |
| 27.12 | Классический танец | Battements tendus. Муз. Р-р 4/4, 16 так. | 1 | 1 |
| 29.12 | Классический танец | Упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника; | 1 | 1 |
| 10.01 | Классический танец | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов; | 1 | 1 |
| 12.01 | Классический танец | Battements tendus jetes. | 1 | 1 |
| 15.01 | Классический танец | Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов; | 1 | 1 |
| 17.01 | Классический танец | Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. | 1 | 1 |
| 19.01 | Классический танец | Rond de gambe porter – круг ногой по полу. | 1 | 1 |
| 22.01 | Классический танец | Battement Fondu – это «тающее» движение. Муз. Р-р 4/4, 16 так. | 1 | 1 |
| 24.01 | Классический танец | Battement frappe в классическом танце это удар стопой рабочей ноги по голеностопному суставу опорной ноги . муз. Р-р 2/4, 24 так. | 1 | 1 |
| 26.01 | Классический танец | Релевелян, девлепе. Муз. Р-р 4/4 , 16 так. | 1 | 1 |
| 29.01 | Классический танец | Port de bras на середине зала | 1 | 1 |
| 31.01 | Классический танец | Allegro: Changement de pieds V позиции ног. | 1 | 1 |
| 2.02 | Классический танец | Allegro: pas echappe V на II, II на V позиции ног. | 1 | 1 |
| 5.02 | Классический танец | Подготовка на Tour chainee диагональ . | 1 | 1 |
| 7.02 | Классический танец | Demi vond de jambe par terre en dedfns et en de fors | 1 | 1 |
| 9.02 | Классический танец | Контрольный урок . | 1 | 1 |
| 12.02 | Классический танец | Понятие направления положение ноги sur le cou de pied: - «условие» спереди, сзади, обхватное, | 1 | 1 |
| 14.02 | Классический танец | Battements frappe носком в пол, в сторону, во всех направлениях. | 1 | 1 |
| 16.02 | Классический танец | Постановка корпуса одной рукой за палку | 1 | 1 |
| 19.02 | Классический танец | I port de brass у станка | 1 | 1 |
| 21.02 | Классический танец | Экзерсис на середине зала 1 Форма Port de bras в различных сочетаниях ( en dehors, en dedans). | 1 | 1 |
| 26.02 | Классический танец | На середине зала Demi plie по I, II, V позициям. | 1 | 1 |
| 28.02 | Классический танец | На середине зала Grand plie по I, II, V позициям. | 1 | 1 |
| 1.03 | Классический танец | Battements tendus: - из I позиции во всех направлениях. | 1 | 1 |
| 4.03 | Классический танец | Rond de jambe par terre en dehors , en dedans. | 1 | 1 |
| 6.03 | Классический танец | Temps lie | 1 | 1 |
| 11.03 | Классический танец | Temps lie вперед | 1 | 1 |
| 13.03 | Классический танец | Pas ballanse c demi plie и чередованием cou- de- pied | 1 | 1 |
| 15.03 | Классический танец | Pas de basque | 1 | 1 |
| 18.03 | Классический танец | Glissade –прыжки. | 1 | 1 |
| 20.03 | Классический танец | Аssemble-прыжки. | 1 | 1 |
| 22.03 | Классический танец | Pas de bourree – танцевальные шаги | 1 | 1 |
| 1.04 | Классический танец | Demi plie –Grand plie с позицией рук | 1 | 1 |
| 3.04 | Классический танец | Demi plie –Grand plie c releve | 1 | 1 |
| 5.04 | Классический танец | Battement tendu с переходом | 1 | 1 |
| 8.04 | Классический танец | Battement tendu jete c pice | 1 | 1 |
| 10 .04 | Классический танец | Battement fondu 45 % | 1 | 1 |
| 12.04 | Классический танец | Battement frappe c sur le cou de pier 25-30 | 1 | 1 |
| 15.04 | Классический танец | Double battement | 1 | 1 |
| 17.04 | Классический танец | Petit battement | 1 | 1 |
| 19.04 | Классический танец | Rond de jamb en l,air | 1 | 1 |
| 22.04 | Классический танец | Releve lent 90\* | 1 | 1 |
| 24.04 | Классический танец | Battement soutenu | 1 | 1 |
| 26.04 | Классический танец | Grand battement jete 90\* | 1 | 1 |
| 29.04 | Классический танец | Pas assemble | 1 | 1 |
| 03.05 | Классический танец | Arabesque | 1 | 1 |
| 06.05 | Классический танец | Attitude | 1 | 1 |
| 08.05 | Классический танец | Контрольный урок | 1 | 1 |
| 10.05 | Классический танец | Ecartee | 1 | 1 |
| 13.05 | Классический танец | Effacee | 1 | 1 |
| 15.05 | Классический танец | Echappe | 1 | 1 |
| 17.05 | Классический танец | En tournant | 1 | 1 |
| 20.05 | Классический танец | Ferme закрывать перышки | 1 | 1 |
| 22.05 | Классический танец | Goloper бег. | 1 | 1 |
| 24.05 | Классический танец | Passé | 1 | 1 |
| 27.05 | Классический танец | Подготовка на вращение pirouette | 1 | 1 |
| 29.05 | Классический танец | Rond de gambe en lair | 1 | 1 |
| 31.05 | Классический танец | Контрольный урок | 1 | 1 |
|  |  | Итого | 79 | 78 |

Учебный план по ритмике первый год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Форма проведения занятий | Тема | Количес- тво часов | |
| Практика | Теория |
| 8.11 | Ритмика | Введение  Поклон | 1 |  |
| 10.11 | Ритмика | Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: - позиции ног; -позиции рук; позиции в паре. –точки класса; | 1 | 1 |
| 13.11 | Ритмика | Длительность ,ритмический рисунок, акценты, метр, сильные и слабые доли, музыкальный размер | 1 | 1 |
| 15.11 | Ритмика | Строение музыкального произведения. | 1 | 1 |
| 17.11 | Ритмика | Ходьба с координацией движений ног и  рук. | 1 | 1 |
| 20.11 | Ритмика | Построения и перестроения:  «звездочка», «карусель», «плетение»,  «корзиночка». | 1 | 1 |
| 22.11 | Ритмика | Азбука движения. | 1 | 1 |
| 24.11 | Ритмика | Перестроения из одного круга два или три, концентрических, двигающихся в  разные стороны, построения «Шен». | 1 | 1 |
| 27.11 | Ритмика | Музыкальная игра «Одуванчик» | 1 | 1 |
| 29.11 | Ритмика | Упражнения - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; | 1 | 1 |
| 1.12 | Ритмика | Упражнения вытягивание шеи впереди назад из стороны в сторону; | 1 | 1 |
| 4.12 | Ритмика | Упражнения подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обеих;) | 1 | 1 |
| 6.12 | Ритмика | Упражнения для рук (круговые вращения) | 1 | 1 |
| 8.12 | Ритмика | Упражнения круговые движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; | 1 | 1 |
| 11.12 | Ритмика | Упражнения движения рук «Уборка» | 1 | 1 |
| 13.12 | Ритмика | Упражнения наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; | 1 | 1 |
| 15.12 | Ритмика | Упражнения повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; | 1 | 1 |
| 18.12 | Ритмика | Упражнения движения рук «волна»; | 1 | 1 |
| 20.12 | Ритмика | Контрольный урок. | 1 | 1 |
| 22.12 | Ритмика | Упражнения рук через стороны вверх и отпускание вниз; | 1 | 1 |
| 25.12 | Ритмика | Упражнения с вращением кистей в одну и в другую сторону; | 1 | 1 |
| 27.12 | Ритмика | Упражнения работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; | 1 | 1 |
| 29.12 | Ритмика | Упражнения «Наклонись». | 1 | 1 |
| 10.01 | Ритмика | Общеразвивающие упражнения  - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; | 1 | 1 |
| 12.01 | Ритмика | Общеразвивающие упражнения  - перекаты стопы;- высоко поднимая колени «Цапля»; | 1 | 1 |
| 15.01 | Ритмика | Упражнения «Солнышко». | 1 | 1 |
| 17.01 | Ритмика | Упражнения «Кошечка». Упор стоя на коленях. | 1 | 1 |
| 19.01 | Ритмика | Упражнения «поза лотос». | 1 | 1 |
| 22.01 | Ритмика | Упражнения «лучик». | 1 | 1 |
| 24.01 | Ритмика | Упражнения «Бабочка». | 1 | 1 |
| 26.01 | Ритмика | Упражнения «Кольцо». | 1 | 1 |
| 29.01 | Ритмика | Упражнения «поклон». | 1 | 1 |
| 31.01 | Ритмика | Упражнения «Волна» исполняется лежа на спине. | 1 | 1 |
| 2.02 | Ритмика | Упражнения «Лодочка» исполняется лежа на животе. | 1 | 1 |
| 5.02 | Ритмика | Ходьба и бег (со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения). Шаги: бытовой, легкий с носка (танцевальный); бег: на полупальцах, бег с высоким подъемом колена вперед; подскоки. | 1 | 1 |
| 7.02 | Ритмика | Связь музыки и движения | 1 | 1 |
| 9.02 | Ритмика | Упражнения на ориентировку в пространстве: различие движений правой и левой ноги, руки, плеча; повороты вправо и влево; построения в колонну, шеренгу, круг, «воротца», «змейка» | 1 | 1 |
| 12.02 | Ритмика | *Упражнения на ориентировку в пространстве* | 1 | 1 |
| 14.02 | Ритмика | Танцевальные движения «Раз ладошка». | 1 | 1 |
| 16.02 | Ритмика | Партерная гимнастик: Упражнения для стоп и длинных мышц ног: сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки на полу, вытягивая подъем – ножки ходят вместе и по очереди; для средней группы можно добавить руки – поднять в сторону и вверх, а затем взять ноги за пальцы и, вытянув колени, стараться поднять пятки от пола. | 1 | 1 |
| 19.02 | Ритмика | Упражнения для пресса: сидя на полу, ноги согнуты и подтянуты к груди – поднимаем ножки и ручки и «летим». Упражнение выполняется несколько раз. Для средней и старшей групп ноги можно вытянуть в коленях – «уголок» | 1 | 1 |
| 21.02 | Ритмика | Упражнения для выворотности бедер: сидя на полу стопы вместе, колени развернуты  - бабочка летит и машет крыльями нижними (ноги) и верхними (руками), бабочка устала и спать легла, носом достать до пальцев ног, при сохранении развернутых колен | 1 | 1 |
| 26.02 | Ритмика | Упражнения для силы ног: сидя на полу, стопы вместе, колени развернуты, руки соединены – руки и ноги вместе раскрыть в стороны, затем одновременно хлопнуть и ладошками и ножками, так несколько раз. | 1 | 1 |
| 28.02 | Ритмика | Упражнения для внутренних мышц бедра и для длинных мышц брюшного пресса: ноги вытянуты в стороны, носки на себя, руки раскрыты в стороны параллельно полу, как «кукла» наклон  вправо – влево, руками достать до пальцев ног | 1 | 1 |
| 1.03 | Ритмика | Упражнения для мышц спины: стоя на четвереньках – «кошка злится» выгибает спину, «кошка добрая»  прогибает спину. | 1 | 1 |
| 4.03 | Ритмика | Упражнения для мышц спины: лежа на животе, опираясь на руки, поднять плечи и грудь – «змея шипит», поворачиваем голову направо, налево, а «рыбка молчит»  – достать ногами до затылка.  Для старшей группы добавляются более сложные упражнения. | 1 | 1 |
| 6.03 | Ритмика | Упражнения для растяжения мышц ног: сидя на полу, одна нога согнута и развернута, другая согнута и стоит на стопе спереди, беремся за стопу двумя руками и поднимаем ногу вперед, вытягивая колено, затем ногу кладем на пол и дотягиваемся подбородком до колена | 1 | 1 |
| 11.03 | Ритмика | У-я для растяжения мышц ног: исходное положение такое же, но нога на стопе в стороне, берем ногу одной рукой за пятку и вытягиваем в сторону поднимая за плечо, затем кладем ногу в сторону и достаем противоположной рукой до стопы. | 1 | 1 |
| 13.03 | Ритмика | Упражнения для мышц спины «лодочка»: исходное положение – лежа на животе, напрягая мышцы спины, поднимаем одновременно руки и ноги, фиксируем положение, затем расслабляемся, опустить руки, ноги;  усложняем упражнение – разводим руки и ноги, не расслабляя мышц спины, затем сводим руки и ноги и расслабляем мышцы спины. | 1 | 1 |
| 15.03 | Ритмика | . Упражнения для развития силы ног: махи ногой вперед – положение лёжа на спине, руки в стороны; в сторону – положение лежа на боку, одна рука под головой, другая впереди в упоре; назад – положение лежа на животе, руки под подбородком. | 1 | 1 |
| 18.03 | Ритмика | Упражнения на силу и растяжение мышц спины и ног: положение лежа на спине – поднимаем две вытянутых ноги носками в потолок, затем заводим их за голову, поднимая бедра и достаем носками пол за головой, после этого делаем «березку», ложимся в исходное положение, садимся и делаем «складочку». | 1 | 1 |
| 20.03 | Ритмика | |  | | --- | | Характермузыки:  -грустный, печальный ит.д.  -веселый, Задорный. | |  | - грустный, печальный и т.д. | |  | - веселый, задорный и т.д. | | 1 | 1 |
| 22.03 | Ритмика | Динамические оттенки:  -громко  -тихо | 1 | 1 |
| 1.04 | Ритмика | Общеразвивающие гимнастические  упражнения. | 1 | 1 |
| 4.04 | Ритмика | Музыкальный темп:  -быстрый  -медленный  -умеренный | 2 | 1 |
| 6.04 | Ритмика | Ритмические упражнения с музыкальным заданием (простой ход, бег на полупальцах) | 1 | 1 |
| 8.04 | Ритмика | Понятие «сильная доля», «слабая доля»  «акцент», «затакт». | 1 | 1 |
| 10.04 | Ритмика | Образные танцевальные,  пластические, ритмические комбинации « Пингвины» | 1 | 1 |
| 12.04 | Ритмика | Выполнение движений в различных  темпах (подскоки, галоп, разные виды бега), | 1 | 1 |
| 15.04 | Ритмика | Контрольный урок | 1 | 1 |
| 17.04 | Ритмика | Упражнения на расслабление и  напряжение тела. | 1 | 1 |
| 19.04 | Ритмика | Повороты головы, наклоны во всех на  правлениях, с работой рук, ног и головы, | 1 | 1 |
| 22.04 | Ритмика | Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности  локтевого сустава. | 1 | 1 |
| 24.04 | Ритмика | Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с  задержкой, стопа вытянута). | 1 | 1 |
| 26.04 | Ритмика | Сочетание подъема на полупальцах с  последующим приседанием по 6 | 1 | 1 |
| 29.04 | Ритмика | позиции и перенос веса тела с одной  ноги на другую. | 1 | 1 |
| 6.05 | Ритмика | Повороты головы, наклоны во всех на правлениях, с работой рук, ног и  головы. | 1 | 1 |
| 8.05 | Ритмика | Образные танцевальные, пластические, ритмические  Комбинации «Лягушатки» | 1 | 1 |
| 10.05 | Ритмика | * упражнения на расслабление и напряжение тела, * подъем рук через стороны вверх и опускание вниз с вращением кистей в одну и другую сторону (кулачком),   движение рук «махи-крылья», | 1 | 1 |
| 13.05 | Ритмика | Контрольный урок. | 1 | 1 |
| 15.05 | Ритмика | «Мостик». | 1 | 1 |
| 17.05 | Ритмика | «колесо». | 1 | 1 |
| 20.05 | Ритмика | «Сальто». | 1 | 1 |
| 22.05 | Ритмика | Упражнения с музыкально- ритмическими предметами (с игрушками). | 1 | 1 |
| 24.05 | Ритмика | Упражнения «Книжка». | 1 | 1 |
| 27.05 | Ритмика | Упражнения «Паучок». | 1 | 1 |
| 29.05 | Ритмика | Упражнения «гимнаст». | 1 | 1 |
| 31.05 |  | Упражнения «Муравей». | 1 | 1 |
|  |  | Итого | 79 | 77 |

Учебный план по Народно-Сценическому танцу

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Форма проведения занятий | Тема | Количество  часов | | |
| практика | теория | |
| 8.11 | Народно-  сценический танец | Введение  Поклон простой | 1 | | 1 |
| 10.11 | Народно-  сценический танец | Простой русский народный Поклон | 1 | | 1 |
| 13.11 | Народно-  сценический танец | Пять позиций ног. 1,2,3,4,5. | 1 | | 1 |
| 15.11 | Народно-  сценический танец | Позиции Рук 1.2.3 | 1 | | 1 |
| 17.11 | Народно-  сценический танец | Preparation к началу движения | 1 | | 1 |
| 20.11 | Народно-  сценический танец | Разминка по кругу на основе движений русского народного танца (различные виды ходов и бега): | 1 | | 1 |
| 22.11 | Народно-  сценический танец | Demi plies, grand pliés (полуприседания и полные приседания). | 1 | | 1 |
| 24.11 | Народно-  сценический танец | Battements tendus  (выведение ноги на носок). | 1 | | 1 |
| 27.11 | Народно-  сценический танец | Battements tendus jetés (маленькие  броски). | 1 | | 1 |
| 29.11 | Народно-  сценический танец | Rond de jambe par terrе  (круг ногой по полу). | 1 | | 1 |
| 1.12 | Народно- сценический  танец | Притопы. Перетопы тройные. | 1 | | 1 |
| 4.12 | Народно-  сценический танец | Подготовка к каблучый | 1 | | 1 |
| 6.12 | Народно-  сценический | Контрольный | 1 | | 1 |
| 8.12 | Народно-  сценический танец | Подготовка к «веревочке», «веревочка». | 1 | | 1 |
| 11.12 | Народно-  сценический танец | Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов) | 1 | | 1 |
| 13.12 | Народно-  сценический танец | Grands battements jetés (большие броски) | 1 | | 1 |
| 15.12 | Народно-  сценический танец | Relevé (подъем на полупальцы) | 1 | | 1 |
| 18.12 | Народно-  сценический танец | Подготовка к «молоточкам» | 1 | | 1 |
| 20.12 | Народно-  сценический танец | Наклоны корпуса и головы. | 1 | | 1 |
| 22.12 | Народно-  сценический танец | Подготовка к «моталочке» | 1 | | 1 |
| 25.12 | Народно-  сценический танец | Подготовка к полуприсядкам и присядкам. | 1 | | 1 |
| 27.12 | Народно-  сценический танец | Прыжки с поджатыми нога | 1 | | 1 |
| 29.12 | Народно-  сценический танец | Русский поклон а) простой поясной на месте | 1 | | 1 |
| 10.01 | Народно-  сценический танец | б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении | 1 | | 1 |
| 12.01 | Народно-  сценический танец | Основные положения и движения рук:  -ладони, сжатые в кулачки, на талии | 1 | | 1 |
| 15.01 | Народно-  сценический танец | Основные положения и движения рук:  руки скрещены на груди | 1 | | 1 |
| 17.01 | Народно-  сценический танец | положения рук в парах а) держась за одну руку,  б) за две,  в) под руку,  г) «воротца», | 1 | | 1 |
| 19.01 | Народно-  сценический танец | * положения рук в круге:   а) держась за руки,  б) «корзиночка»,  в) «звездочка» | 1 | | 1 |
| 22.01 | Народно-  сценический танец | * движения рук:   а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,  б) раскрытия рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию),  в) взмахи с платочком,  г) хлопки в ладоши. | 1 | | 1 |
| 24.01 | Народно-  сценический танец | * простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах, | 1 | | 1 |
| 26.01 | Народно-  сценический танец | * переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-450,2 полугодие - на полупальцах - этот же ход, | 1 | | 1 |
| 29.01 | Народно-  сценический танец | * переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу, | 1 | | 1 |
| 31.01 | Народно-  сценический танец | * переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног, | 1 | | 1 |
| 2.02 | Народно-  сценический танец | тройной шаг на полупальцах с ударом на четвертый шаг всей стопой в пол | 1 | | 1 |
| 5.02 | Народно- сценический танец | Рисунки танца круг, полу круг , Линия , колона , Змейка , | 1 | | 1 |
| 7.02 | Народно- сценический танец | Припадание (лицом и спиной круг); | 1 | | 1 |
| 9.02 | Народно-  сценический танец | Контрольный урок | 1 | | 1 |
| 12.02 | Народно-  сценический танец | « Подскоки», | 1 | | 1 |
| 14.02 | Народно-  сценический танец | Положения головы : Голова прями, голова повернута (вправо или налево) Положения головы: голова наклонена вперед, направо ,или налево | 1 | | 1 |
| 16.02 | Народно-  сценический танец | Положения головы :голова отклонена назад.  Положения кистей: кисть повернута ладонью вниз | 1 | | 1 |
| 19.02 | Народно-  сценический танец | Положения кистей: кисть отпущена вниз  Положения кистей: Кисть поднято вверх | 1 | | 1 |
| 21.02 | Народно-  сценический танец | Галоп в сторону. | 1 | | 1 |
| 26.02 | Народно-  сценический танец | Направления движения , Основное: вперед, назад, вправо, влево Направления движения, Производные: вперед- вправо, вперед- влево, назад -вправо, назад влево | 1 | | 1 |
| 28.02 | Народно-  сценический танец | Подготовка вращения на коблуках | 1 | | 1 |
| 1.03 | Народно-  сценический танец | Терминология, применяемая при записи движений: опорный нагой –называется нога на которую переводится центр тяжести корпуса исполнителя независимо от ее движения; | 1 | | 1 |
| 4.03 | Народно-  сценический танец | Терминология, применяемая при записи движений: Работающей называется нога выполняющая движения , в то время когда тяжесть корпуса исполнителя проходится на опорную ногу . | 1 | | 1 |
| 6.03 | Народно-  сценический танец | Терминология, применяемая при записи движений: шаг нагой – движение, при котором одновременно с шагом переносится тяжесть корпуса на шагающую ногу:  Терминология, применяемая при записи движений. Шаг на ногу – применяется, если перед шагом нога была поднята: | 2 | | 1 |
| 11.03 | Народно-  сценический танец | Терминология, применяемая при записи движений. приставить ( ногу к ноге применяется при одновременном распределении тяжести корпуса на обе ноге; | 1 | | 1 |
| 13.03 | Народно-  сценический танец | Терминология, применяемая при записи движений –подставить (ногу к ноге) применяется при одновременном переводе тяжести корпуса на подставляемую ногу; | 1 | | 1 |
| 15.03 | Народно-  сценический танец | Терминология, применяемая при записи движений . Подставить – применяется при поставке ноги на носок или на пятку без переноса тяжести корпуса : | 1 | | 1 |
| 18.03 | Народно-  сценический танец | . Терминология, применяемая при записи движений. Провести – применяется при движение ногой по трем направлениям вперед: вперед, вперед- вправо, вперед- влево, тяжесть корпуса остается на опорной ноге . | 1 | | 1 |
| 20.03 | Народно-  сценический танец | Основные понятие: отвести – движение ноги в сторону (вправо или влево), затем назад , назад- вправо и назад- влево; Основные понятие: переступить- применяется на месте, при не большом шаге, при поставке работающей ноги к опорной с одновременно переносом тяжести корпуса; | 1 | | 1 |
| 22.03 | Народно-  сценический танец | Основные понятие: притопнуть – применяется при одновременном переносе тяжести корпуса на ударяющую об пол ногу;  Основные понятие: Ударить- применяется, когда удар делится без переноса тяжести корпуса на ударяющую ногу; | 1 | | 1 |
| 1.04 | Народно-  сценический танец | Основные понятие: Поднять – применяется приподнимании ног с одновременным указанием положения колена и подъема; Основные понятие: Приподнять – применяется при незначительном поднимание ноги также с указанием положение колена и подъема; | 1 | | 1 |
| 3.04 | Народно-  сценический танец | Основные понятие: Подвести (ногу к ноге)- применяется при движении работающей ноги к опорной без переноса тяжести корпуса на работающую ногу. Движения может исполняться без отрыва ноги и от пола и поднятой ногой; | 1 | | 1 |
| 5.04 | Народно-  сценический танец | Основные понятие: Перескочить – применяется при подмене ноги прыжком ; | 1 | | 1 |
| 8.04 | Народно-  сценический танец | Основные понятие: Бросок ногой – применяется при резком и быстром поднимании ноги; | 1 | | 1 |
| 10.04 | Народно-  сценический танец | Основные понятие: Вытянуть –применяется при одновременном выполнении ноги в колене и подъеме ; | 1 | | 1 |
| 12.04 | Народно-  сценический танец | Основные понятие: Подскочить ( подскок)- применяется при небольшом , почти скользящим прыжке на двух или одной ноге (может быть подскок с продвижением ; | 1 | | 1 |
| 15.04 | Народно-  сценический танец | Основные понятие: Прыжок - применяется при большом прыжке: на месте , с продвижением вперед, вправо, влево, вперед- вправо, вперед- влево, назад- вправо, назад- влево, | 1 | | 1 |
| 17.04 | Народно-  сценический танец | Основные понятие: Выпад- | 1 | | 1 |
| 19.04 | Народно-  сценический танец | Основные понятие: Выпад- применяется при движении, имеющем характер падение на шагающую ногу с одновременным сгибание колена работающей ноги. | 1 | | 1 |
| 22.04 | Народно-  сценический танец | Приседания: приседания делится на два вида :полу приседания и полные приседания. | 1 | | 1 |
| 24.04 | Народно-  сценический танец | Упражнения на развитее подвижности стопы | 1 | | 1 |
| 26.04 | Народно-  сценический танец | Перевод ноги с носка на пятку и обратно | 1 | | 1 |
| 29.04 | Народно-  сценический танец | Упражнение: Маленькие броски | 1 | | 1 |
| 6.05 | Народно-  сценический танец | Круговые движения ногой по полу или по воздуху | 1 | | 1 |
| 8.05 | Народно-  сценический танец | Круговые движения по полу пяткой Круговые движения по полу – Восьмерка .  Круговые движения ногой по воздуху с сокращенным подъемом | 1 | | 1 |
| 10.05 | Народно-  сценический танец | Каблучные упражнения  Каблучные упражнения низкие Каблучные упражнения высокие Каблучные упражнения и 1пямой позиции | 1 | | 1 |
| 13.05 | Народно-  сценический танец | Низкие и высокие развороты ноги медленные  Низкие развороты ноги быстрые Высокие развороты медленные Высокие развороты быстрые  Наклоны и перегибы корпуса | 1 | | 1 |
| 15.05 | Народно-  сценический танец | Дробные выстукивания Дробное выстукивания каблучком Дробное выстукивания каблучком и полуприседанием | 1 | | 1 |
| 17.05 | Народно-  сценический танец | Упражнения с ненапряженной стопой Упражнения с ненапряженной стопой (От себя) и (к себе )  Упражнения с ненапряженной стопой С ударом полупальцами работающей ноги  Упражнения с ненапряженной стопой С переступанием и наклоном корпуса | 1 | | 1 |
| 20.05 | Народно-  сценический танец | Подготовка к «Веревочке» Подготовка к «Веревочке» с поворотом пятки опорной ноги | 1 | | 1 |
| 22.05 | Народно-  сценический танец | Контрольный урок | 1 | | 1 |
| 24.05 | Народно-  сценический танец | Подготовка Упражнения Зигзаги «Змейка» Упражнения Зигзаг одинарные  Упражнения Зигзаги двойные (основной вид) | 1 | | 1 |
| 27.05 | Народно-  сценический танец | Раскрывание ноги на 90\* | 1 | | 1 |
| 29.05 | Народно-  сценический танец | Большие броски  Большие броски с «Растяжкой» | 1 | | 1 |
| 31.05 | Народно-  сценический танец | Контрольный | 1 | | 1 |
|  |  | Итого | 79 | | 78 |

График образовательного процесса

При реализации программы «Хореографическое творчество» со сроком обучения 5 лет продолжительность учебного года с первого по четвертый классы составляет 36 недель. Продолжительность учебных занятий с первого по пятый классы составляет 33-34 недели.

В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 4 недель, в первом классе для обучающихся по ОП со сроком обучения 5 лет устанавливаются дополнительные недельные каникулы. Летние каникулы устанавливаются в объеме 13 недель, за исключением последнего года обучения. Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования.

Учебный год для педагогических работников составляет 44 недели, из которых 33-34 недели - реализация аудиторных занятий, 2-3 недели - проведение консультаций и экзаменов, в остальное время деятельность педагогических работников должна быть направлена на методическую творческую, культур.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А.,* Основы характерного танца. – М. –Л: Искусство,1939
2. *Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е.* Народно- сценический танец. – М.: Искусство,1967.
3. *Надеждина Н.,* Русские танцы – М.: Госкультпросвет издат, 1951.
4. *Ткаченко Т.,* Народный танец. – М.: Искусство, 1967.
5. *Бондаренко Л.;* Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев.: Музычна Украина,1985.