

Министерство образования Саратовской области
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Саратовской области "Школа-интернат для обучающихся
по адаптированным образовательным программам №3 г. Саратова"
(ГБОУ СО «Школа-интернат АОП № 3 г.Саратова»)

Принято на педагогическом совете

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Протокол №1 от 28.08.2024 г.

Зам. директора по ВР

Директор

Приказ №106 от 30.08.2024 г.

Демидова Л.В.

Шустер Н.Н.

«30» августа 2024 г.



Адаптированная дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа художественной
направленности «СЮРПРИЗ»

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик: Обухова Д.В.

Педагог дополнительного образования

Саратов

2024

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план.....	11
3. Содержание программы первый год обучения.....	24
4. Содержание программы второй год обучения.....	27
5. Содержание программы третий год обучения.....	31
6. Содержание программы четвертый год обучения.....	35
7. Методическое обеспечение.....	40
8. Список литературы.....	43

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная образовательная программа «Сюрприз» (далее - программа) относится к общеразвивающим программам базового уровня, имеет художественную направленность.

Направленность программы – художественная.

Танец- это движение, а движение- это жизнь. Танец организует тело человека, благотворно влияет на все функции организма, нервную систему, делает собранным, внутренне ритмичным, свободным, воспитывает волю и внимание, обостряет восприятие, эмоциональность.

Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только, разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений.

Танцевальные упражнения прививают занимающимся культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма. Позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость, способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Выразительные возможности человеческого тела безграничны. Но для того, чтобы тело было более выразительным, необходима постоянная тренировка мышц. Такой тренировкой являются занятия, ежедневно проводимые в зале. И ни урок хореографический коллектив, будь то любительский или профессиональный, не обходится без экзерсиса и свой день начинается с классического танца

А классический танец-это красота хореографического искусства, основа в освоении технически сложных движений, он воспитывает красоту человеческого тела, всех его частей, которые в танце важны и взаимосвязаны. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо

в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

В настоящее время танец обогащается за счет новых танцевальных стилей: джаз, техно, хип-хоп и других.

Актуальность программы. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей.

Преподавание хореографии обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков физического и психического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности. Ребенок с нарушением зрения более чем зрячий зависит от выбора, удержание в памяти и использования слуховой информации. Сложные и серьезные задачи стоят перед ним, в связи с переносом акцентуации на развитие самостоятельной активности, связанной с передвижением в пространстве, коммуникацией со сверстниками и взрослыми не только с помощью речи, но и посредством совместного участия в общей деятельности. Ограниченный опыт физических действий, отставание в развитии психических функций, плохо развитая общая моторика, не сформированность эмоциональной и двигательной выразительности делают важным включение занятий хореографией в систему коррекционной работы с детьми, имеющими нарушение зрения. Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

На занятиях танцами постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия танцами положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, нужно осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия танцами в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность коллектива. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед

товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические танцевальные постановки используем при проведении детских праздников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Новизна программы состоит в том, что развивать сообразительность, внимательность, дисциплинированность, чувство здорового соперничества, вырабатывать инициативу и самостоятельность, умение общения друг с другом предлагается через игровую деятельность. Игра - универсальное средство физического воспитания, пылливости и любознательности ребёнка. Нет такого раздела учебной программы по хореографии, который не включал бы в себя в том или ином виде игры.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом на гуманистическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания личности ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы заключаются в формировании навыков здорового образа жизни посредством формирования элементарных знаний о своем организме и о факторах, влияющих на него. Чем раньше ребенок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Цель программы: нравственно - эстетическое воспитание детей через развитие мотивации их творческой активности и формирование эстетического вкуса.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих **основных задач:**

Образовательные:

- обучать детей видеть и ценить прекрасное, познакомить с различными хореографическими и музыкальными стилями и направлениями, деятельностью других коллективов,
- формировать навыки выразительности, пластичности.

Развивающие:

- развивать творческие и созидательные способности обучающихся, мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, кругозор, навыки самостоятельного выражения движений под музыку, умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях, лидерства, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия,
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.

- совершенствовать психомоторные способности детей, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, бережливость, патриотизм, уважение к творчеству других,
- прививать навыки культурного поведения не только на сцене, но и в обществе,
- укреплять здоровье, оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;

Отличительная особенность программы заключается в том, что большое внимание в ней уделено не только развитию творческих способностей, но и развитию физических данных ребенка, с помощью образно-игровых упражнений, благодаря которым ребенок развивает не только свои физические способности, но и образно-логическое мышление, воображение.

Проблема активизации физической активности и формирования координационных навыков являются особо актуальными для слепых и слабовидящих детей.

Зрительные нарушения вносят дискоординацию, нарушают свободу движений. В связи с этим у незрячих мускулатура рук и ног становится слабой. Слабое развитие мышц туловища предрасполагает к неправильной осанке. Многим слепым и слабовидящим детям присуще астеническое состояние, нервное истощение, повышенная утомляемость. И хотя их возрастная динамика их физического развития в принципиальных чертах сохраняется, его уровень значительно отстает от нормы.

Особенно трудным для детей со зрительной патологией является овладение правильной вертикальной позой в положении стоя и ходьбой, что влечет за собой нарушение осанки, появление плоскостопия, делает невозможной выработку правильной координации движений и т.д. Причина отставания физического развития детей с нарушением зрения заключается в том, что тяжелый зрительный дефект осложняет на ранних этапах развития ребенка процесс активного познания окружающего мира, который связан прежде всего с его двигательной активностью. Нарушения зрения ограничивают движения детей в первые годы жизни, по сравнению со зрячими сверстниками. Слепые и слабовидящие дети испытывают страх передвижения в незнакомом пространстве, что приводит к дефициту движения.

Ряд авторов, изучавших особенности физического развития с тяжелыми нарушениями зрения, отмечают, что слепые и слабовидящие школьники характеризуются меньшей подвижностью, нечеткостью координации движений, снижением темпа их выполнения, ловкости, ритмичности,

точности. Дети испытывают трудности при ориентировке в пространстве, выполнении движений на равновесие. Осложнено формирование понятий об основных движениях, что снижает двигательную активность, сдерживает развитие естественных потребностей в движении.

Занятия хореографией могут значительно облегчить вышеуказанные проблемы у детей. Танцы, кроме совершенствования двигательных навыков предусматривают знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации в пространстве, «мышечного чувства», формирование художественно-творческих способностей, формирование правильной осанки, воспитание настойчивости, силы воли, коллективизма. Это очень важно для детей с нарушением зрения, так как этот недостаток отрицательно сказывается, прежде всего, на их процесс восприятия, снижение точности, замедленности, трудности в пространственной ориентировке, неуверенность в себе. В ходе проведения занятий важно научить слепых и слабовидящих детей ориентировке в пространстве, которая осуществляется по специально разработанным методикам. Они включают в себя несколько этапов:

- На первом этапе необходимо создать у детей четкие представления о своем теле и его симметричности, о пространственном расположении его частей; обучить их пространственной ориентировке «на себя»

- На втором этапе – дать детям представления о том, что собственное тело является точкой отсчета при ориентировке в окружающем пространстве, то есть «от себя», детям прививаются навыки полисенсорного восприятия предметов, умение анализировать информацию, полученную с помощью зрения и сохранных анализаторов, объединять ее в единый образ и применять в практической ориентировке;

- Третий этап - обучение детей моделированию предметно практических построений;

- Четвертый этап - обучение ориентировке в пространстве с помощью схем.

При обучении детей со зрительной патологией пространственной ориентировке необходимо формировать потребность в самостоятельной ориентировке, преодоление страха пространства и неуверенности в своих силах. Обучение способам и приемам ориентировки в микро пространстве (за столом, на листе бумаги, в книге), формирование необходимых специальных упражнений и навыков самостоятельного овладения замкнутым и свободным пространством и ориентировки в нем.

Особое внимание уделяется умению детей различать правую и левую стороны «на себе», так как ориентировка именно в этих направлениях является необходимой основой освоения не только своего тела, но и пространства вокруг себя. Для обучения ориентировке в окружающем пространстве с точкой отсчета «от себя» педагог формирует у детей навыки использования зрения в ориентировке, развивает умение выделять различные ориентиры. Основой обучения на этом этапе является соотнесение расположения игрушек и предметов с уже освоенными направлениями собственного тела. Большое внимание уделяется усвоению понятий «близко - далеко», «ближе – дальше».

Для развития полисенсорного восприятия пространство необходимо научить детей узнавать по звуковой характеристике различные игрушки, предметы, действия окружающих. Дети упражняются в узнавании предметов с помощью зрения и осязания, а затем определяют их расположение в пространстве с помощью слухового восприятия.

Важным показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие танцевального искусства, способность самостоятельно оценивать произведение, а так же наличие у детей нравственной воспитанности, выражающейся в частности, в поведении в коллективе, их трудолюбии, взаимопомощи, доброжелательности.

При работе с детьми с нарушением зрения необходимо учитывать, что некоторые движения эти дети по медицинским показателям выполнять не должны. Им запрещены резкие наклоны корпуса, быстрый и продолжительный бег, движения, требующие большой физической нагрузки, вращения. Поэтому педагогу приходится строить урок таким образом, чтобы исключить «вредные» для здоровья детей элементы. Воспитание танцевальной культуры на занятии ритмикой начинается с самых первых минут, когда дети организованно входят в класс под музыку, и приветствуют учителя, исполняя поклон. Поклон - это «здравствуйте» на языке хореографии.

Следующим показателем танцевальной культуры, формируемой у слепых и слабовидящих детей, является музыкальность. Эмоциональный настрой, правильность и искренность в передаче танцевального образа – все это воспитывается через правильно подобранный музыкальный материал, который должен соответствовать каждому определенному возрасту.

Развитию музыкальности, способствует проведение в первые годы обучения различных музыкально-танцевальных игр на занятиях. Зачастую игры сопровождаются пением или стихами. Это развивает в ребенке не только музыкальность, но и расширяет их кругозор, память, воображение.

Хорошие результаты на занятиях хореографией достигаются при условии равномерного распределения психофизической нагрузки. Структура занятий учитывает это требование и включает в себя следующие элементы: разминка; упражнения, регулирующие мышечный тонус, мелкую мускулатуру пальцев рук; упражнения на развитие внимания, чувства ритма, темпа; движения с согласованием речи и движения; релаксация.

Итак, занятия хореографией являются мощным средством коррекции и компенсации недостатков в физическом, функциональном и эмоциональном развитии детей с нарушениями зрения. Двигательная активность является необходимым условием нормального функционирования внутренних органов. Это источник здоровья, работоспособности и подготовки к трудовой деятельности детей. При дефектах органа зрения организм детей находится в неблагоприятном состоянии не только из-за системно-функциональных нарушений, но и вследствие вынужденной гиподинамии. Слабовидящие дети не получают необходимого ежедневного объёма движений. Последнее ухудшает состояние их организма и часто способствует прогрессированию

заболеваний. Гиподинамия не только усугубляет любое нарушение развития и приводит к патологии всего нервно-мышечного аппарата, но и отрицательно сказывается на общем развитии слабовидящего ребенка, поскольку представляет резкое снижение активности мощного естественного стимулятора всех функций организма и нервно психического тонуса.

Таким образом, слепые и слабовидящие дети отличаются тем, что имеют проблемы в координации, ориентации в пространстве, сохранении равновесия. Для развития этих качеств хореография может стать эффективным средством, помочь в развитии умения выделять ориентиры в помещении, развить эмоциональное восприятие музыки, сформировать основы танцевальной культуры.

Отличительные черты детского хореографического коллектива:

- выражение мыслей, задач взаимоотношений, через телодвижение, жесты, позу, мимику;
- единая форма одежды, которая заставляет участников подтянуться, следить за осанкой (объективный внешний признак);
- репетиционный зал, без которого нет работы в хореографическом коллективе (объективный внешний признак);
- музыкальное сопровождение, создающее атмосферу, воспитывающее участников (объективный внешний признак);
- красочные костюмы для выступления (объективный внешний признак).

Во время занятий с детьми нельзя сосредотачиваться на технике, надо расшевелить воображение, приучить к дисциплине, выработать уважительное отношение друг к другу и старшим. Игровая деятельность составляет важную сторону жизни детей, способствует самовыражению ребёнка и задача руководителя не упустить эту важную и значимую возможность для воспитания. Суметь соединить воедино серьёзность работы с детьми и их детство во всех проявлениях в коллективе одна из сложных задач руководителя и не всегда так просто выполняемая. Воспитывая детей, балетмейстер должен постоянно помнить, что он и педагог и воспитатель.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-14 лет.

Срок реализации: 4 года.

Формы проведения занятий:

- Групповая форма обучения – работа по группам;
- Фронтальное обучение – работа со всей группой над единой задачей;
- Индивидуальное обучение – самостоятельная деятельность.

Объем занятий:

1 год обучения: 3 часа в неделю (108 часов в год);

2 год обучения: 5 часов в неделю (180 часов в год);

3 год обучения: 5 часов в неделю (180 часов в год);

4 год обучения: 5 часов в неделю (180 часов в год);

Программа содержит следующие разделы:

- Ритмика;
- Музыкальные игры и игры под музыку;

- Танцевальная азбука;
- Танцевальные этюды и народная хореография;
- Современные балльные танцы и элементы современной хореографии.

Планируемые результаты.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

В конце первого года обучения воспитанники умеют ориентироваться в пространстве, выполнять простые коллективно-порядковые упражнения. Овладевают навыками музыкально-ритмических упражнений. Дети координированы в простых двигательных движениях. Умеют выполнять упражнения с предметом. Выполняют упражнения на образ.

-узнают основную терминологию гимнастических и танцевальных движений, последовательность разминки;

- овладеют навыками ритмической ходьбы в различных музыкальных темпах;

-научатся передавать хлопками и притопами простейшие ритмические рисунки;

-научатся ориентироваться в хореографическом зале и выполнять простейшие построения и перестроения;

-разовьют чувство ритма, пластичность, память, внимание, воображение, освою элементы первоначальной хореографической подготовки.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

По окончании второго года обучения, учащиеся имеют определённый запас двигательных танцевальных навыков (простой шаг с носка, бег, галоп, подскоки и т.д.). Умеют двигаться в заданном рисунке (круг, змейка, улитка, круг в круге и т.д.). Умеют передавать образ в игровых упражнениях. Грамотно выполняют экзерсис (второго года обучения) на середине зала. Выполняют танцевальные комбинации с передвижением на основе изученного материала. Музыкально выполняют основные шаги русского танца. Умеют взаимодействовать друг с другом в паре, исполняя польку и другие танцевальные композиции на основе изученного материала.

-научатся самостоятельно проводить тренаж;

-овладеют первоначальной профессиональной терминологией по классическому, народному танцам;

- смогут выполнять экзерсис классического и народного танца на середине зала;

- смогут выполнять танцевальные комбинации в русском, белорусском, татарском характерах.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

По окончании третьего года обучения учащиеся координировано двигаются в пространстве. Умело владеют своим телом. Грамотно выполняют основные шаги русского танца с движениями рук. Умеют донести до зрителя танцевальный образ и манеру исполнения изученного материала. Обучающиеся, грамотно исполняют классический и народный на середине зала. Умело двигаются в стиле современного танца. Быстро усваивают новый лексический материал.

- научатся самостоятельно проводить фитнес – аэробику;
- самостоятельно выполнять экзерсис классического и народного танца и на середине зала;
- на основе изученных танцевальных движений создавать свои танцевальные этюды и комбинации.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

По окончанию четвертого года обучения, обучающиеся: грамотно исполняют классический и народный экзерсис. Умело двигаются в стиле современного танца. Быстро усваивают новый лексический материал. Выполняют танцевальные композиции отечественной программы. Учащиеся имеют определённые знания: по классическому и народному экзерсису на середине зала. Грамотно выполняют танцевальные комбинации народного танца на основе изученного материала. Исполняют танцевальные композиции отечественной программы.

- должны уметь самостоятельно проводить тренаж;
- владеть первоначальной профессиональной терминологией по классическому, народному танцам;
- знать историю возникновения танцевального искусства;
- выполнять экзерсис классического и народного танца;
- уметь выполнять танцевальные комбинации этого года обучения.

Способ определения результативности, основные формы аттестации. Образовательная деятельность в хореографическом объединении предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие их творческой активности, а также разнообразных личностных качеств. Для того чтобы отследить то, как у ребенка происходит освоение образовательной программы, после изучения каждого модуля проводится промежуточная аттестация. Дважды в год (в начале и в конце), проводится мониторинг. На основе данных мониторинга проводится анализ всего образовательного процесса.

Форма подведения итогов реализации программы: отчетный концерт.

Дополнение. Начинать занятия по программе можно с любого года обучения, при условии, если ребенок владеет необходимыми для данной ступени занятий знаниями и умениями.

Учебный план

№ п/п	Перечень модулей, тем	1-й год обуч ения	2-й год обуче ния	3-й год обуч ения	4-й год обу чен ия
1.	Организационное занятие.	1	1	2	1
2.	Определение своих возможностей.	1	2	2	1
Упражнения для развития тела.		6	10	10	8
1.1.	Упражнения на исправление осанки.	2	1	-	1
1.2.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	2	2	1
1.3.	Упражнения подвижности тазобедренного сустава.	2	1	2	1
1.4.	Упражнения эластичности мышц голени.	1	-	-	-
1.5.	Упражнения на гибкость.	-	2	2	2
1.6.	Упражнения для коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног.	-	2	2	2
1.7.	Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.	-	2	2	1
	<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Тестирование</i>			
Партерный экзерсис.		6	8	8	8
2.1.	Упражнения на напряжение и расслабление.	1	2	1	1
2.2.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1	2	2	2
2.3.	Упражнения на улучшения выворотности стопы.	3	2	1	2
2.4.	Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.	-	1	2	1
2.5.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	1	2	2
	<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Тестирование</i>			
Музыкально-подвижные игры.		5	5	3	2
3.1.	Игры на внимание.	3	2	1	1
3.2.	Игры с элементами хореографии.	2	3	2	1
Музыкально-ритмическая координация.		7	5	3	3

4.1.	Ритмические упражнения на координацию.	3	2	1	3
4.2.	Упражнения для рук, ног, плеч, в положении стоя, при передвижении шагом.	2	2	1	-
4.3.	Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки.	2	1	1	-
Ритмические упражнения.		8	8	6	6
5.1.	Упражнения для рук, ног, корпуса, подвижности локтевого и тазобедренного суставов.	3	3	3	2
5.2.	Упражнения для развития плечевого пояса, для улучшения гибкости шеи и позвоночника.	2	3	3	2
5.3.	Ритмические упражнения в стиле современного танца.	2	2	-	2
	<i>Форма итоговой аттестации</i>	-	-	-	<i>этю д</i>
Закрепление навыков и умений.		-	6	-	2
6.1.	Музыкально-ритмические упражнения, партерный экзерсис.	-	3	-	1
6.2.	Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки. Ритмические упражнения, комбинированные прыжки в стиле диско.	-	3	-	1
Изучение позиций ног, рук в классическом танце.		4	8	6	6
7.1.	Постановка корпуса у станка, изучение I позиции ног, подготовительной и I позиции рук.	2	-	-	-
7.2.	Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.	2	2	2	1
7.3.	Постановка корпуса на середине зала, изучение III, II позиции ног, II и III позиции рук	-	2	2	-
7.4.	Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.	-	3	1	1
7.5.	Постановка корпуса, изучение V, IV позиции ног.	-	1	-	2
7.6.	Подготовительное и I-e port-de-bras.	-	-	-	2
Элементы классического танца.		6	8	10	10
8.1.	Постановка корпуса, Plie по I, VI позиции ног, Battementtendu из I позиции вперёд, в сторону, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.	6	4	-	-

	Комбинации на середине зала (Plie, Battementtendu). Прыжки по VI позиции ног по точкам, комбинированные прыжки.				
8.2.	Комбинации на середине зала (Plie, Battementtendu). Прыжки по I позиции ног. Комбинированные прыжки.	-	4	-	-
8.3.	Постановка корпуса на середине зала, комбинации у станка на Plie по I, II, III, VI позиции ног, Battementtendu из I и III позиции вперед, в сторону, назад.	-	-	5	-
8.4.	Перенос тяжести тела с одной ноги на другую из III позиции. Комбинации на середине зала (Plie, Battementtendu).	-	-	5	-
8.5.	Постановка корпуса, комбинации на Plie по I, II, III, V позиции ног, Battementtendu из I, III и V позиции вперед, в сторону, назад.	-	-	-	3
8.6.	Перенос тяжести тела с одной ноги на другую из V позиции. Комбинации на середине зала (Plie, Battementtendu).	-	-	-	4
8.7.	Перегибы корпуса. Прыжки по I и VI позиции ног. Комбинированные прыжки.	-	-	-	3
	<i>Форма итоговой аттестации</i>	-	-	<i>Этюд с элементами и классического танца</i>	
Закрепление навыков и умений.		5	4	2	1
9.1.	Музыкально-ритмические упражнения, экзерсис на середине зала.	5	-	-	-
9.2.	Ритмические упражнения, партерный экзерсис. Экзерсис на середине зала.	-	4	-	-
9.3.	Ритмические упражнения, партерный экзерсис.	-	-	2	-
9.4.	Экзерсис.	-	-	-	1
Изучение позиций ног, рук в народном танце.		2	5	10	10
10.1	Постановка корпуса на середине зала, изучение I свободной позиции ног, подготовительной и I позиции рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.	2	-	-	-
10.2	Постановка корпуса на середине зала в русском танце. Изучение III позиции ног, II и III позиции рук в русском танце. Упражнения на	-	5	-	

	напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.				-
10.3	Постановка корпуса на середине зала в русском танце. Изучение III позиции ног, II и III позиции рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.	-	-	10	-
10.4	Постановка корпуса на середине зала в русском танце. Изучение V позиции ног, и основные положения рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения для отработки выразительных рук в русском характере.	-	-	-	10
Элементы народного танца.		10	25	25	20
11.1.	Постановка корпуса на середине зала. Plie по I, VI позиции ног, Battementtendu из I позиции вперёд, в сторону в русском характере. Положение рук, ног в русском танце.	2	-	-	-
11.2.	Основные шаги русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом).	4	-	-	-
11.3.	Основные элементы польки (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре).	4	-	-	-
11.4.	Постановка корпуса на середине зала. Plie по I, II, VI позиции ног, Battementtendu из I и II позиции вперёд, в сторону в русском характере. Положение рук, ног в русском танце.	-	8	-	-
11.5.	Основные шаги русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом, тройной шаг с приставкой).	-	8	-	-
11.6.	Основные элементы польки (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре, полька с подскоками).	-	9	-	-
11.7.	Постановка корпуса на середине зала. Комбинации у станка Plie по I, II, III, VI позиции ног, Battementtendu из I и III позиции вперёд, в сторону, назад в русском характере. Положение рук, ног в русском танце.	-	-	8	-
11.8.	Основные шаги русского танца с руками (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной	-	-	9	-

	шаг с ударом, тройной шаг с приставкой).				
11.9.	Основные элементы польки с работой корпуса (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре, полька с подскоками).	-	-	8	-
11.10.	Постановка корпуса на середине зала. Комбинации у станка Plie по I, II, III, V позиции ног, Battementtendu из I, III и V позиции вперёд, в сторону, назад в русском характере. Положение рук, ног в русском танце.	-	-	-	5
11.11.	Основные элементы русского танца с руками (переменный шаг с разворотом корпуса и движением рук, «гармошка», быстрый русский бег, синкопированный бег, «моталочка» в прямом положении, «ковырялочка» с тройным притоном в повороте, подготовка к дробям, простой «ключ»).	-	-	-	10
11.12.	Подготовка к вращению по диагонали, перескоки с продвижением). Комбинированные прыжки, прыжки с поджатыми.	-	-	-	5
	<i>Форма итоговой аттестации</i>	-	<i>Танцевальный этюд с элементами русского танца</i>		
Игровые упражнения на образ.		5	5	4	-
12.1.	Игровые упражнения на образ «Антошка», «Пираты», «Кошки», «Лягушки», «Воробушки», «Всадники».	5	-	-	-
12.2.	Игровые упражнения на образ «Антошка», «Пираты», «Ванька-встанька», «Волшебники», «Снежинки», «Кошки».	-	5	-	-
12.3.	Игровые упражнения на образ «Магазин игрушек».	-	-	4	-
Имитационные игры.		-	-	-	3
13.1.	Имитационные игры. («Создай образ», «Говорящие руки», «Статуи», «Круг», «Преодолей себя», «Адажио»).	-	-	-	3
	<i>Форма итоговой аттестации</i>	-	-	<i>Игровая программа</i>	
Основные рисунки танца.		3	5	4	4

14.1.	Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка»).	3	1	-	-
14.2.	Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка»).	-	4	-	-
14.3.	Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка»).	-	-	2	-
14.4.	Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка», «прочёс», «цепочка»).	-	-	-	2
Танцевальные игры.		4	3	2	1
15.1.	Игры «Цепочка», «Невод», игра-конкурс трёх танцев.	4	-	--	--
15.2.	Игры «Цепочка», «Невод», игра-конкурс трёх танцев.	-	3	-	-
15.3.	Игры «Проверь товарища и помоги», «Лучше и быстрее», игра-конкурс трёх танцев.	-	-	2	-
15.4.	Имитационные игры. («Создай образ», «Говорящие руки», «Статуи», «Круг», «Преодолей себя», «Адажио»).	-	-	-	1
	<i>Форма итоговой аттестации</i>	<i>Танцевально-игровая программа</i>			
Закрепление навыков и умений.		-	1	-	2
16.1.	Экзерсис на середине зала. Игровые упражнения на образ. Построение и передвижение в рисунках танца. Игра-конкурс трёх танцев.	-	1	-	-
16.2.	Экзерсис на середине зала в русском характере. Показ изученных передвижений, в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка», «прочёс», «цепочка»). Имитационные игры. («Создай образ», «Говорящие руки», «Статуи», «Круг», «Преодолей себя», «Адажио»).	-	-	-	2
Танцевальные комбинации.		3	7	6	8
17.1.	Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на	1	1	-	-

	основных движениях польки (подскоки, полька, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции).				
17.2.	Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом). Изучение основных движений танца «Я русский».	2	1	-	-
17.3.	Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (простой шаг, шаг с выносом ноги на носок, шаг с выносом ноги на каблук, тройной шаг с ударом).	-	2	-	-
17.4.	Изучение основных движений танца «Я русский».	-	3	-	-
17.5.	Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца с работой рук (простой шаг, шаг с выносом ноги на носок, переменный шаг, тройной шаг с ударом, шаг-ёлочки).	-	-	3	-
17.6.	Изучение основных движений хореографической композиции «Весёлая перемена».	-	-	3	-
17.7.	Экзерсис на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах классического танца.	-	-	-	3
17.8.	Основные положения рук, I-e port-de-bras.	-	-	-	1
17.9.	Разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах классического танца.	-	-	-	4
Закрепление навыков и умений.		1	1	2	2
18.1.	Экзерсис на середине зала в русском характере. Танцевальные комбинации с передвижением в пространстве в русском характере. Основные движения танца «Я русский».	1	-	-	-
18.2.	Экзерсис уна середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций на середине зала. Основные движения танца «Я русский».	-	1	-	-
18.3.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций в русском характере на середине зала. Основные движения хореографической композиции «Весёлая перемена».	-	-	2	-
18.4.	Экзерсис на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов в классическом характере на середине зала.	-	-	-	2

Класс-концерт.		-	2	-	1
19. 1.	Экзерсис на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала.	-	2	-	-
19. 2.	Исполнение экзерсиса на середине зала в русском характере. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов в классическом характере на середине зала.	-	-	-	1
Постановочная работа.		4	6	8	10
20. 1.	Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по классическому танцу.	4	-	-	-
20. 2.	Изучение хореографической композиции «Я русский», (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Я русский»).	-	6	-	-
20. 3.	Изучение хореографической композиции «Весёлая переменна», (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Весёлая переменна»).	-	-	8	-
20. 4.	Изучение хореографической композиции «Мы», (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Мы»).	-	-	-	10
	<i>Форма итоговой аттестации</i>	<i>Этюдная форма работы</i>			
Танцевальные комбинации.		2	6	8	10
21. 1.	Экзерсис на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом).	2	-	-	-
22. 2.	Изучение основных движений и фигур русского танца.	-	6	-	-
22. 3.	Экзерсис на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI	-	-	8	-

	позиции). Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «Россия».				
22.4.	Экзерсис на середине зала. Основные положения рук, разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах народного танца (переменный шаг с разворотом корпуса и движением рук, «гармошка», быстрый русский бег, синкопированный бег, «моталочка» в прямом положении, «ковырялочка» с тройным притопом в повороте, простой «ключ», перескоки с продвижением). Этюд в русском характере с элементами перепляса.	-	-	-	10
	<i>Форма итоговой аттестации</i>	<i>Этюдная форма работы</i>			
	Постановочная работа.	5	10	10	10
23.1.	Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по русскому танцу. Полька в парах.	5	-	-	-
23.2.	Изучение хореографической композиции на русском материале, (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции в русском характере).	-	10	-	-
23.3.	Изучение хореографической композиции «Россия», (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Россия»).	-	-	10	-
23.4.	Изучение хореографической композиции в русском характере с элементами перепляса (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции в русском характере с элементами перепляса).	-	-	-	10
	Класс-концерт.	-	2	-	2
24.1.	Экзерсис на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографической композиции «Я русский», и хореографической композиции в русском характере.	-	2	-	-
24.2.	Исполнение экзерсиса классического танца у станка. Экзерсиса на середине зала в русском характере. Показ изученных танцевальных	-	-	-	

	комбинаций и этюдов в русском характере. На основе классических элементов танца. Исполнение хореографических композиций «Мы», русский перепляс.				2
Бальные танцы для детей.		8	8	16	8
25. 1.	Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала.	3	4	4	1
25. 2.	Разучивание танцев «Здравствуй это я!», «Улыбка».	5	1	-	-
25. 3.	Повторение и разучивание танцев «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Чебурашка».	-	3	-	-
25. 4.	Изучение хореографических композиций «Русский лирический», (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Русский лирический»).	-	-	6	-
25. 5.	«Полонез» (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографических композиций «Русский лирический», «Полонез»).	-	-	6	-
25. 6.	Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «Сударушка»,	-	-	-	3
25. 7.	Изучение основных движений и фигур хореографической композиции Фигурного вальса.	-	-	-	4
Класс-концерт.		1	-	2	-
26. 1.	Исполнение изученных танцевальных композиций «Здравствуй, это я!», «Улыбка», «Падеграс».	1	-	-	-
26. 2.	Исполнение хореографических композиций «Весёлая тусовка», «Голубой вагон», «Русский лирический», «Полонез».	-	-	2	-
Танцевальные игры.		-	1	4	4
27. 1.	Танцевальные игры, основанные на хореографии.	-	1	4	-
27. 2.	Танцевальные игры, основанные на хореографии.	-	-	-	4
	<i>Форма итоговой аттестации</i>		<i>Танцевально-игровая программа</i>		
Танцевальные комбинации.		2	-	8	8
28. 1.	Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Разучивание движений в ритме вальса.	2	-	-	-

28.2.	Экзерсис на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «А у нас во дворе!».	-	-	8	-
28.3.	Экзерсис на середине зала в русском характере. Основные положения рук в русском танце. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах русского танца. Этюд на основных элементах русского танца.	-	-	-	8
Постановочная работа.		6	6	12	11
29.1.	Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по бальному танцу. Вальс в парах.	6	-	-	-
29.2.	Изучение детских бальных танцев «На носок», «Поворот» (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка бальных танцев «На носок», «Поворот»).	-	6	-	-
29.3.	Изучение хореографической композиции «А у нас во дворе!», (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «А у нас во дворе!»).	-	-	12	-
29.4.	Отработка хореографической композиции «Сударушка», и работа над постановкой свободной композиции на элементах вальса по 3-позиции (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Вальс»).	-	-	-	11
Класс-концерт.		1	3	2	2
30.1	Исполнение хореографических композиций «Топ-Топ», «Чебурашка», «Здравствуй это я!», «Улыбка».	-	1	-	-
30.2.	Экзерсис на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение изученных танцевальных композиций.	1	-	-	-
30.3.	Экзерсис на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографических композиций	-	2	-	-

	«На носок», «Поворот», «Барыня».				
30.4.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографической композиции «А у нас во дворе!».	-	-	2	-
30.5.	Исполнение экзерсиса на основе бальной хореографии, включая в себя тренировочные и специальные упражнения. Исполнение хореографических композиций «Сударушка», «Вальс».	-	-	-	2
Танцевальные комбинации.		-	6	-	4
31.1.	Изучение основных движений и фигур русского танца «Барыня».	-	6	-	-
31.2.	Экзерсис на середине зала в русском характере. Основные положения рук в русском танце. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах русского танца. Этюд на основных элементах русского танца.	-	-	-	4
Постановочная работа.		-	10	-	6
32.1.	Изучение хореографической композиции «Барыня», (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Барыня»).	-	10	-	-
32.2.	Работа над хореографической композицией «Перепляс», (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Перепляс»).	-	-	-	6
Открытое занятие.		1	2	2	-
33.1.	Экзерсис на середине зала. Исполнение танцевальных композиций «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Падеграс», « Вальс», «Полька».	1	-	-	-
33.2.	Экзерсис на середине зала. Исполнение хореографических композиций «На носок», «Поворот», «Барыня», «Топ-Топ», «Чебурашка», «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Калинка».	-	2	-	-
33.3.	Экзерсис на середине зала. Исполнение хореографических композиций «Весёлая тусовка», «Голубой вагон», «Русский лирический», «Полонез», «А у нас во дворе!».	-	-	2	-
Закрепление навыков и умений. Подготовка к		1	-	3	2

класс-концерту.					
34. 1.	Экзерсис и на середине зала. Отработка танцевальных композиций «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Падеграс», «Вальс», «Полька».	1	-	-	-
34. 2.	Отработка экзерсиса классического танца. Экзерсиса на середине зала в русском характере. Отработка изученных танцевальных комбинаций и этюдов в русском характере. На основе классических элементов танца. Отработка хореографических композиций «Свечи», «Перепляс», «Сударушка», «Вальс».	-	-	3	-
34. 3.	Показ изученных танцевальных комбинаций в русском характере на середине зала. Показ изученных танцевальных композиций на бальной хореографии.	-	-	-	2
Класс-концерт.		-	2	-	2
35. 1.	Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографических композиций «На носок», «Поворот», «Барыня».	-	2	-	-
35. 2.	Исполнение хореографических композиций «Свечи», «Перепляс», «Сударушка», «Вальс».	-	-	-	2
Итого		108	180	180	180

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

- Тема 1. Организационное занятие.
Теория: Первые ритмические танцы.
Практика: Игра «Знакомство».
- Тема 2. Определение своих возможностей.
Теория: Беседа о возможности своего тела.
Практика: Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.
- Тема 3. Упражнения для развития тела.
Теория: Укрепление осанки, гибкость и эластичность мышц.
Практика: Упражнения на улучшение гибкости позвоночника, подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц голени.
- Тема 4. Партерный экзерсис.
Теория: Цель и задачи партерного экзерсиса.
Практика: Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение на улучшение выворотности стопы.
- Тема 5. Музыкально-подвижные игры.
Теория: Внимание.
Практика: Игры «Быстро по местам», «Передача мяча по кругу».
- Тема 6. Музыкально-ритмическая координация.
Теория: Координация движения.
Практика: Ритмические упражнения на координацию.
- Тема 7. Ритмические упражнения.
Теория: Музыка и движение.
Практика: Упражнения для рук, ног, корпуса, подвижности локтевого и тазобедренного суставов.
- Тема 8. Изучение позиций ног, рук в классическом танце.
Теория: Классический танец.
Практика: Постановка корпуса, изучение I позиции ног, подготовительной и I позиции рук. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.
- Тема 9. Элементы классического танца.
Теория: Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса.
Практика: Постановка корпуса у станка, Plie по I, VI позиции ног, Battementtendu из I позиции вперёд, в сторону, перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Комбинации на середине зала (Plie, Battementtendu). Прыжки по VI позиции ног по точкам, комбинированные прыжки.
- Тема 10. Закрепление навыков и умений.
Теория: Опрос по изученному материалу.
Практика: Музыкально-ритмические упражнения, экзерсис на середине зала.
- Тема 11. Изучение позиций ног, рук в народном танце.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса на середине зала, изучение I свободной позиции ног, подготовительной и I позиции рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.

Тема 12. Элементы народного танца.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса на середине зала. Plie по I, VI позиции ног, Battementtendu из I позиции вперёд, в сторону в русском характере. Положение рук, ног в русском танце. Основные шаги русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом). Основные элементы польки (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре).

Тема 13. Игровые упражнения на образ.

Теория: Образ в танце.

Практика: Игровые упражнения на образ «Антошка», «Пираты», «Кошки», «Лягушки», «Воробушки», «Всадники».

Тема 14. Основные рисунки танца.

Теория: Основные термины построения и передвижения в танце.

Практика: Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка»).

Тема 15. Танцевальные игры.

Теория: Танец и игра.

Практика: Игры «Цепочка», «Невод», игра-конкурс трёх танцев.

Тема 16. Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом). Изучение основных движений танца.

Тема 17. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис и на середине зала в русском характере. Танцевальные комбинации с передвижением в пространстве в русском характере. Основные движений танца.

Тема 18. Постановочная работа.

Теория: Цель и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по классическому танцу.

Тема 19. Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом).

Тема 20. Постановочная работа.

Теория: Цель и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по русскому танцу. Полька в парах.

Тема 21. Бальные танцы для детей.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения танцев.

Практика: Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Разучивание танцев «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Падеграс».

Тема 22. Класс-концерт.

Практика: Исполнение изученных танцевальных композиций «Здравствуй, это я!», «Улыбка», «Падеграс».

Тема 23. Танцевальные комбинации.

Практика: Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Разучивание движений в ритме вальса.

Тема 24. Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по бальному танцу. Вальс в парах.

Тема 25. Класс-концерт.

Практика: Экзерсис на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение изученных танцевальных композиций.

Тема 26. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис на середине зала. Отработка танцевальных композиций «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Падеграс», « Вальс», «Полька».

Тема 27. Открытое занятие.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис на середине зала. Исполнение танцевальных композиций «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Падеграс», « Вальс», «Полька».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

- Теория: Первые школы танцев.
Практика: Игра «Знакомство».
- Тема 2. Определение своих возможностей.
Теория: Беседа о возможности своего тела.
Практика: Проведение тестов позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.
- Тема 3. Упражнения для развития тела.
Теория: Гибкость и подвижность суставов.
Практика: Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.
- Тема 4. Партерный экзерсис.
Теория: Цель и задачи партерного экзерсиса.
Практика: Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.
- Тема 5. Музыкально-подвижные игры.
Теория: Внимание.
Практика: Игры «Быстро по местам», «Передача мяча по кругу», игра «Гоп».
- Тема 6. Музыкально-ритмическая координация.
Теория: Координация движения.
Практика: Упражнения для рук, ног, плеч, в положении стоя, при передвижении шагом. Ритмические упражнения. Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки.
- Тема 7. Ритмические упражнения.
Теория: Музыка и движение.
Практика: Упражнения для рук, ног, корпуса, подвижности локтевого и тазобедренного суставов. Упражнения для развития плечевого пояса, для улучшения гибкости шеи и позвоночника.
- Тема 8. Закрепление навыков и умений.
Теория: Опрос по изученному материалу.
Практика: Музыкально-ритмические упражнения, партерный экзерсис.
- Тема 9. Изучение позиций ног, рук в классическом танце.
Теория: Классический танец.
Практика: Постановка корпуса на середине зала, изучение III, II позиции ног, II и III позиции рук. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага. Ритмические упражнения.
- Тема 10. Элементы классического танца.

Теория: Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса.

Практика: Постановка корпуса на середине зала, Plie по I, II, VI позиции ног, Battementtendu из I позиции вперёд, в сторону, перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Комбинации на середине зала (Plie, Battementtendu). Прыжки по I позиции ног. Комбинированные прыжки.

Тема 11. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Ритмические упражнения, партерный экзерсис. Экзерсис на середине зала.

Тема 12. Изучение позиций ног, рук в народном танце.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса и на середине зала в русском танце. Изучение III позиции ног, II и III позиции рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.

Тема 13. Элементы народного танца.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса. Plie по I, II, VI позиции ног, Battementtendu из I и II позиции вперёд, в сторону в русском характере. Положение рук, ног в русском танце. Основные шаги русского танца (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом, тройной шаг с приставкой). Основные элементы польки (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре, полька с подскоками).

Тема 14. Игровые упражнения на образ.

Теория: Образ в танце.

Практика: Игровые упражнения на образ «Антошка», «Пираты», «Ванька-встанька», «Волшебники», «Снежинки», «Кошки».

Тема 15. Основные рисунки танца.

Теория: Основные термины построения и передвижения в танце.

Практика: Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка»).

Тема 16. Танцевальные игры.

Теория: Танец и игра.

Практика: Игры «Цепочка», «Невод», игра-конкурс трёх танцев.

Тема 17. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис на середине зала. Игровые упражнения на образ. Построение и передвижение в рисунках танца. Игра-конкурс трёх танцев.

Тема 18. Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (простой шаг, шаг с выносом ноги на носок, шаг с выносом ноги на каблук, тройной шаг с ударом). Изучение основных движений танца.

Тема 19. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций на середине зала. Основные движения танца.

Тема 20. Класс-концерт.

Практика: Экзерсис на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала.

Тема 21. Постановочная работа.

Теория: Цель и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции, (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции).

Тема 22. Танцевальные комбинации.

Практика: Изучение основных движений и фигур русского танца.

Тема 23. Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции на русском материале, (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции в русском характере).

Тема 24. Класс-концерт. Практика: Экзерсис на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографической композиции, и хореографической композиции в русском характере.

Тема 25. Бальные танцы для детей.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения танцев.

Практика: Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Разучивание танцев «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Чебурашка».

Тема 26. Танцевальные игры.

Теория: Танец и игра.

Практика: Танцевальные игры, основанные на бальной хореографии.

Тема 27. Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение детских бальных танцев «На носок», «Поворот» (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка бальных танцев «На носок», «Поворот»).

Тема 28. Класс-концерт.

Практика: Исполнение хореографических композиций «Топ-Топ», «Чебурашка», «Здравствуй это я!», «Улыбка».

Тема 29. Танцевальные комбинации.

Практика: Изучение основных движений и фигур русского танца.

Тема 30. Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции, (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции).

Тема 31. Класс-концерт.

Практика: Экзерсис на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографических композиций «На носок», «Поворот», «Барыня».

Тема 32. Открытое занятие.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис на середине зала. Исполнение хореографических композиций «На носок», «Поворот», «Барыня», «Топ-Топ», «Чебурашка», «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Калинка».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: Современный бальный танец Отечественной программы.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Игра «Знакомство».

Тема 2. Определение своих возможностей.

Теория: Беседа о возможности своего тела.

Практика: Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.

Тема 3. Упражнения для развития тела.

Теория: Гибкость и подвижность суставов.

Практика: Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на исправление осанки. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.

Тема 4. Партерный экзерсис.

Теория: Цель и задачи партерного экзерсиса.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.

Тема 5. Музыкально-подвижные игры.

Теория: Внимание.

Практика: Игры «Быстро по местам», игра «Гоп».

Тема 6. Музыкально-ритмическая координация.

Теория: Координация движения.

Практика: Упражнения для рук, ног, плеч, в положении стоя, при передвижении шагом. Ритмические упражнения. Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки.

Тема 7. Ритмические упражнения.

Теория: Музыка и движение.

Практика: Упражнения для рук, ног, корпуса, подвижности локтевого и тазобедренного суставов. Упражнения для развития плечевого пояса, для улучшения гибкости шеи и позвоночника.

Тема 8. Изучение позиций ног, рук в классическом танце.

Теория: Классический танец.

Практика: Постановка корпуса на середине зала, изучение I, II, III позиции ног, II и III позиции рук. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага. Ритмические упражнения.

Тема 9. Элементы классического танца.

Теория: Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка.

Практика: Постановка корпуса, комбинации на Plie по I, II, III, VI позиции ног, Battement tendu из I и III позиции вперёд, в сторону, назад боком к станку. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую из III

позиции. Комбинации на середине зала (Plie, Battementtendu). Прыжки по I и VI позиции ног. Комбинированные прыжки.

Тема 10. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Ритмические упражнения, партерный экзерсис. Экзерсис на середине зала.

Тема 11. (4ч.) Изучение позиций ног, рук в народном танце.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса на середине зала в русском танце. Изучение III позиции ног, II и III позиции рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног.

Тема 12. Элементы народного танца.

Теория: Русский танец.

Практика: Комбинации у станка Plie по I, II, III, VI позиции ног, Battementtendu из I и III позиции вперёд, в сторону, назад в русском характере. Положение рук, ног в русском танце. Основные шаги русского танца с руками (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом, тройной шаг с приставкой). Основные элементы польки с работой корпуса (подскоки по диагонали, в повороте, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре, полька с подскоками).

Тема 13. Игровые упражнения на образ.

Теория: Образ в танце.

Практика: Игровые упражнения на образ «Магазин игрушек».

Тема 14. Основные рисунки танца.

Теория: Основные термины построения и передвижения в танце.

Практика: Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка»).

Тема 15. Танцевальные игры.

Теория: Танец и игра.

Практика: Игры «Проверь товарища и помощи», «Лучше и быстрее», игра-конкурс трёх танцев.

Тема 16. Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца с работой рук (простой шаг, шаг с выносом ноги на носок, переменный шаг, тройной шаг с ударом, шаг-ёлочки). Изучение основных движений хореографической композиции «Весёлая перемена».

Тема 17. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Показ изученных танцевальных комбинаций в русском характере на середине зала. Основные движения хореографической композиции «Весёлая перемена».

Тема 18. Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции «Весёлая перемена», (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Весёлая перемена»).

Тема 19. Танцевальные комбинации.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «Голубой вагон».

Тема 20. Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции «Голубой вагон», (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции).

Тема 21. Бальные танцы для детей.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения танцев.

Практика: Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Изучение хореографических композиций «Русский лирический», «Полонез» (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографических композиций «Русский лирический», «Полонез»).

Тема 22. Класс-концерт.

Практика: Исполнение хореографических композиций «Весёлая перемена», «Голубой вагон», «Русский лирический», «Полонез».

Тема 23. Танцевальные комбинации.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «А у нас во дворе!».

Тема 24. Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции «А у нас во дворе!», (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «А у нас во дворе!»).

Тема 25. Класс-концерт.

Практика: Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографической композиции «А у нас во дворе!».

Тема 26. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Показ изученных танцевальных комбинаций в русском характере на середине зала. Показ изученных танцевальных композиций на бальной хореографии.

Тема 27. Открытое занятие.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис на середине зала. Исполнение хореографических композиций «Весёлая переменна», «Голубой вагон», «Русский лирический».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: Бытовые танцы XVIII - XIX вв.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Игра «Знакомство».

Тема 2. Определение своих возможностей.

Теория: Беседа о возможности своего тела.

Практика: Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.

Тема 3. Упражнения для развития тела.

Теория: Гибкость и подвижность суставов.

Практика: Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на исправление осанки. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.

Тема 4. Партерный экзерсис.

Теория: Цель и задачи партерного экзерсиса.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.

Тема 5. Музыкально-подвижные игры.

Теория: Внимание.

Практика: Игры «Гоп», «Лучше и быстрее», игры с элементами хореографии «Проверь товарища и помоги».

Тема 6. Музыкально-ритмическая координация.

Теория: Координация движения.

Практика: Упражнения для рук, ног, плеч, корпуса, грудной клетки, в положении стоя, при передвижении на шагах. Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки.

Тема 7. Ритмические упражнения.

Теория: Музыка и движение.

Практика: Упражнения для рук, ног, корпуса, грудной клетки, подвижности локтевого и тазобедренного суставов. Упражнения для развития плечевого пояса, для улучшения гибкости шеи и позвоночника. Ритмические упражнения в стиле диско.

Тема 8. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на исправление осанки. Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага. Упражнения для рук, ног, плеч, корпуса, грудной клетки, в положении стоя, при передвижении на шагах. Хлопки и притопы на разные

ритмические рисунки. Ритмические упражнения, комбинированные прыжки в стиле диско.

Тема 9. Изучение позиций ног, рук в классическом танце.

Теория: Классический танец.

Практика: Постановка корпуса на середине зала, изучение V, IV позиции ног. Подготовительное и I-е port-de-bras. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности стопы. Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава, позвоночника, коленных суставов и эластичность мышц бедра, ног. Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага. Ритмические упражнения в стиле диско.

Тема 10. Элементы классического танца.

Теория: Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса.

Практика: Постановка корпуса на середине зала, комбинации у станка на Plie по I, II, III, V позиции ног, Battementtendu из I, III и V позиции вперёд, в сторону, назад. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую из V позиции. Комбинации на середине зала (Plie, Battementtendu). Перегибы корпуса. Прыжки по I и VI позиции ног. Комбинированные прыжки.

Тема 11. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис на середине зала.

Тема 12. Изучение позиций ног, рук в народном танце.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса на середине зала в русском танце. Изучение V позиции ног, и основные положения рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотности ног. Упражнения для отработки выразительных рук в русском характере.

Тема 13. Элементы народного танца.

Теория: Русский танец.

Практика: Постановка корпуса на середине зала. Комбинации у станка Plie по I, II, III, V позиции ног, Battementtendu из I, III и V позиции вперёд, в сторону, назад боком к станку в русском характере. Положение рук, ног в русском танце. Основные элементы русского танца с руками (переменный шаг с разворотом корпуса и движением рук, «гармошка», быстрый русский бег, синкопированный бег, «моталочка» в прямом положении, «ковырялочка» с тройным притопом в повороте, подготовка к дробям, простой «ключ», подготовка к вращению по диагонали, перескоки с продвижением). Комбинированные прыжки, прыжки с поджатыми.

Тема 14. Имитационные игры.

Теория: Имитация.

Практика: Имитационные игры. («Создай образ», «Говорящие руки», «Статуи», «Круг», «Преодолей себя», «Адажио»).

Тема 15. Основные рисунки танца.

Теория: Основные термины построения и передвижения в танце.

Практика: Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка», «прочёс», «цепочка»).

Тема 16. Танцевальные игры.

Теория: Танец и игра.

Практика: Игры «Извините», «Генерал приказал», «Музей восковых фигур», «Танцуем все».

Тема 17. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис на середине зала в русском характере. Показ изученных передвижений, в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка», «прочёс», «цепочка»). Имитационные игры. («Создай образ», «Говорящие руки», «Статуи», «Круг», «Преодолей себя», «Адажио»).

Тема 18. Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах классического танца. Основные положения рук, I-e port-de-bras. Разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах классического танца

Тема 19. Закрепление навыков и умений.

Теория: Опрос по изученному материалу.

Практика: Экзерсис на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов в классическом характере на середине зала.

Тема 20. Класс-концерт.

Практика: Исполнение экзерсиса у станка и на середине зала в русском характере. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов в классическом характере на середине зала.

Тема 21. Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции «Свечи», (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Свечи»).

Тема 22. Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис на середине зала. Основные положения рук, разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах народного танца (переменный шаг с разворотом корпуса и движением рук, «гармошка», быстрый русский бег, синкопированный бег, «моталочка» в прямом положении, «ковырялочка» с тройным

притопом в повороте, простой «ключ», перескоки с продвижением).
Этюд в русском характере с элементами перепляса.

Тема 23. Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Изучение хореографической композиции в русском характере с элементами перепляса (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции в русском характере с элементами перепляса).

Тема 24. Класс-концерт.

Практика: Исполнение экзерсиса классического танца у станка. Экзерсиса на середине зала в русском характере. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов в русском характере. На основе классических элементов танца. Исполнение хореографических композиций «Свечи», русский перепляс.

Тема 25. Бальные танцы для детей.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения танцев.

Практика: Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Изучение основных движений хореографических композиций «Сударушка», «Вальс» (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, «Сударушка», «Вальс»).

Тема 26. Танцевальные игры.

Теория: Танец и игра.

Практика: Танцевальные игры, основанные на бальной хореографии.

Тема 27. Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Отработка хореографической композиции «Сударушка», и работа над постановкой свободной композиции на элементах вальса по 3-позиции (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Вальс»).

Тема 28. Класс-концерт.

Практика: Исполнение экзерсиса на основе бальной хореографии, включая в себя тренировочные и специальные упражнения. Исполнение хореографических композиций «Сударушка», «Вальс».

Тема 29. Танцевальные комбинации.

Теория: Комбинирование движений.

Практика: Экзерсис на середине зала в русском характере. Основные положения рук в русском танце. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах русского танца. Этюд на основных элементах русского танца.

Тема 30. Постановочная работа.

Теория: Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика: Работа над хореографической композицией «Перепляс», (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над

рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Перепляс»).

Тема 31. Закрепление навыков и умений. Подготовка к класс-концерту. Практика: Отработка экзерсиса классического танца у станка. Экзерсиса на середине зала в русском характере. Отработка изученных танцевальных комбинаций и этюдов в русском характере. На основе классических элементов танца. Отработка хореографических композиций «Свечи», «Перепляс», «Сударушка», «Вальс».

Тема 32. Класс-концерт. Практика: Экзерсис у станка и на середине. Исполнение хореографических композиций «Свечи», «Перепляс», «Сударушка», «Вальс».

Музыкально-хореографические занятия выдвигают следующие задачи:

1. Научить ритмично двигаться с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише).
2. Переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу.
3. Отличать в движении тембр (сильную долю такта, простейший ритмический рисунок в хлопках).
4. Менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой и музыкальными фразами.
5. Согласовывать с музыкой следующие движения: ходить легко, ритмично, бегать быстро, с высоким подниманием ног, скакать с ноги на ногу, пружинить на ногах, передавать игровые образы различного характера, строить самостоятельно ровный круг, расходится из пар в разные стороны.
6. В танцевальных движениях поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжках.
7. Желать шаг всей ступней на месте, при кружении, приставной шаг с приседаниями
8. Плавно опускать и поднимать руки вперед и в сторону.
9. Двигаться в парах, отходить спиной от пары.

Таким образом, на занятиях хореографией дети приобретают музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения, учатся перед выполнением движений под музыку правильно занять исходное положение, соблюдать координацию движений, следить за осанкой. Развивают свои мышцы и гибкость тела.

Музыкально-ритмические упражнения: марш, спокойная ходьба, бег, шаг с носка, пружинка, шаг с высоким подъемом ног, приставной шаг в сторону, упражнения с ленточками, упражнения с листочками, мягкий шаг, прыжки, упражнения для рук.

Занятия ритмикой дают основу для занятий хореографией. На первом этапе, к подготовке хореографии, большое внимание надо уделять партерному экзерсису. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и суставов;
- нарастить сапу мышц.

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Упражнения партерного экзерсиса:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела,
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча,
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов,
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника,
- упражнение на улучшение гибкости коленных суставов,

- упражнение для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы,
- упражнения на исправление осанки.

ИГРА в детском коллективе это средство самовыражения, будь то спорт, техника, искусство и танец идеал для игры, а игра идеал для танца, но в силу специфики хореографии содержание и форма игры должны проводиться системно. Они должны учитывать возрастные, половые особенности, а также особенности хореографии как вида искусства.

Через игру, музыкальные упражнения в виде игры снимается утомление, тем самым стимулируется желание заниматься, ребенку интересно, если же его только учить танцевать - он устанет от занятий и просто уйдет.

Игры способствуют развитию коллективного творчества, проявлению чувств, определяют характер, темперамент, наклонности, развивают слух, музыкальную память, дают определенную эмоциональную и физическую нагрузку, вовлекают неактивных детей в коллективную деятельность. Если в детском коллективе не использовать игры, то дети слабее развиты в музыкальном отношении, менее эмоциональны, более разобщены и замкнуты, у них менее развиты актерские возможности и, в целом, внешне, на сцене они смотрятся хуже сверстников.

На занятиях используются игры, развивающие воображение и фантазию, игры познавательного характера, знакомящие с природой и зверюшками, игры, побуждающие к согласованным - коллективным действиям и в то же время оставляющие простор для проявления индивидуальной инициативы. Дети сами придумывают или предлагают игры, какие они знают, что приучает их к самостоятельности, ответственности, творчеству.

Нельзя сосредотачиваться только на технике, надо расшевелить воображение, приучить к дисциплине, выработать уважительное отношение друг к другу и старшим. Игровая деятельность составляет важную сторону жизни детей, способствует самовыражению ребенка и задача руководителя не упустить эту важную и значимую возможность для воспитания.

Первые танцевальные движения лучше всего закреплять в форме танцев-игр. Для этого возраста детей игра является естественной деятельностью. Танец-игра помогает детям легче воспринимать пройденный материал, способствует развитию их творческой активности и очень оживляет занятия.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА.

Хореография ставит своей целью научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движений под музыку. Благодаря занятиям по хореографии ребенок учится правильно и красиво двигаться, развиваются его музыкальные способности. Танцы помогают научить и углубить представления об этикете (где ступить, как поклониться и т.д.), об

этичности поведения (что позволительно, а что недопустимо с моральной точки зрения, где грань между добром и злом). Они обостряют чутье, восприятие прекрасного в точности и грации движений, хореографической слаженности.

Кроме радости и веселья, которые танец вносит в жизнь детей, танцевальное искусство при правильном его использовании содействует вместе с другими видами искусства эстетическому и общему развитию детей. Основные движения танцевальной азбуки: позиции ног, поклон, полуприседание, отведение ноги в сторону и вперед, поднимание на полупальцы, позиции рук, упражнение носок каблук, притопы, повороты, наклоны, упражнения с хлопками, присюды, подскоки, галоп, полька, гармошка.

Танцевальные постановки должны быть доступны, близки и понятны детям по содержанию, должны отвечать их возрастным и танцевальным возможностям.

Для того чтобы подготовить с детьми танец для выступления, его следует не механически разучивать, а последовательно знакомить детей с основами танцевальной культуры и проводить с ними подготовительные упражнения для приобретения танцевальных навыков. Важно научить владеть выразительными средствами танца и на этой основе разучивать с ними намеченный танец. Весь педагогический процесс по освоению танца строится таким образом, чтобы он оказывал воздействие на эстетическое и общее развитие ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

2. Основная литература

1. Асташенко О.И. Гимнастика для суставов и сосудов. - СПб.: Невский проспект, Вектор, 2007.-128 с.
2. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца. Курс лекций - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2001. - 127 с.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие для студ. вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.: ноты.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: Учебное пособие для студ. вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 232 с.: ил., ноты.
5. Заикин Н.И. Областные особенности русского народного танца: Учебное пособие ч. I. – Орёл, 2003. – 552 с.
6. Заикин Н.И. Областные особенности русского народного танца: Учебное пособие ч. II. – Орёл, - 2004. – 688 с.
7. Коваленко В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. – 85 с.
8. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 96 с.
9. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. Учебное пособие. - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2003. - 108 с.

10. Прокопов К. Клубные танцы: ОНА/К. Прокопов В. Прокопова М. – М.: АСТ: Астрель Хранитель, 2007. – 119 с.
11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студ. учреждений сред.проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 75 с.
12. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. - М.: Метафора, 2007. - 240 с.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс»: Учебное пособие. – Спб.: Детство – ПРЕСС, 2007 – 384 с.
14. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально - игровая гимнастика для детей. «Са-Фи-ДАНСЕ»: Учебно - методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - Спб.: Детство-ПРЕСС, 2008 – 352 с.
15. Фоменко И.М. Основы сценического танца: Учебное пособие. Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2002. – 275 с.
16. Цацулин П. Укрепляем суставы/Павел Цацулин: перев.с англ. А.Н. Степановой. – М.: Астрель: АСТ, 2008 -127 с.