

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета
протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
А.Т. Моржинский
приказ № 4/43
от «30» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ХОРЕОГРАФИЯ»

Автор (составитель): **Ермолина Валентина Филипповна,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **7-11 лет**

Срок реализации программы – **4 года**

Всеволожск

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России, усиление роли художественно-эстетического образования подрастающего поколения.

Одним из направлений художественного образования является хореография. Движение – естественная потребность человека. А дети по своей природе подвижны, восприимчивы к музыке, не скрывают своих эмоций. Для них танец естественное состояние души, он помогает раскрепостить внутренние силы, народный танец позволяет почувствовать свою национальную принадлежность. Физически активный характер танца имеет особую практическую ценность в наши дни, когда неподвижная и малоактивная деятельность занимает доминирующее положение в образе жизни детей.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Путешествие в хореографию» художественной направленности ознакомительного уровня разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (№ 1239 от 17.11.15);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17).
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы. Актуальность данной программы обусловлена социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в Концепции модернизации российского образования, необходимостью решения важных проблем.

Государственный заказ:

- профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- сохранение, распространение и развитие национальной культуры;
- создание условий для социального, культурного развития, культуры межнациональных отношений.

Родительский заказ:

- организовать полноценный досуг ребёнка,
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- удовлетворить потребность детей в общении друг с другом;
- удовлетворить потребность в самовыражении.

Отличительные особенности программы. Программа детского хореографического коллектива предполагает постепенное расширение и усвоение теории и практики путем прохождения по годам обучения с учетом возрастных особенностей личности каждого ребенка. Основой занятий в хореографическом кружке является систематическое и последовательное обучение, развитие и воспитание школьников. Содержание занятий включает занятия ритмикой и освоение музыкальной грамоты, тренировочные упражнения и движения классического, народно-сценического и историко-бытового танцев, упражнений для развития физических данных, задания на развитие образного мышления и фантазии, внимания и памяти. На одном занятии могут изучаться элементы классического и историко-бытового танцев, народно-сценического танца и исполняться задания на импровизацию, постановка танца и партерный экзерсис.

Программа рассчитана на 4 года обучения, что совпадает с младшим школьным возрастом. В основу обучения этого возраста положено игровое начало. Танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу. Процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей и физического развития детей, использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания. За основу взята программа хореографического коллектива «Коломбина» Калгановой С.В.

Приобщение к искусству хореографии включает получение обучающимися сведений по истории балета, ознакомление с классическими балетами П.И.Чайковского, композиторов XX века, с источниками танцевальной культуры, национальными танцами, связанными с жизненным укладом народов, национальными костюмами. Занятия по народно-характерному танцу помогают расширить кругозор учащихся, научить их бережно относиться к творческому наследию своего народа, а также научиться воспринимать красоту и особенности культуры других народностей своей страны и народов мира.

Учащиеся во время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что

красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила и грация. Учащиеся должны знать о связи музыки и движения в хореографии, как создается хореографическое произведение.

Одной из основных воспитательных задач является приобщение к художественному творчеству учащихся, независимо от их национальной принадлежности, политических убеждений и верований.

Цель программы – приобщение детей к миру танца, развитие физических способностей, приобретения ими умений и навыков в освоении классического танца.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать навыки исполнения элементов классического и народно-сценического танцев;
- развивать координационные способности (точность выполнения движений, ориентирование в пространстве, чувство ритма и согласованность движений);
- формировать умения двигаться в ритме музыки;
- выявлять и корректировать физические возможности ребёнка, развивать их.

Развивающие:

- развивать интерес к танцевальному искусству;
- развивать мотивацию личности ребёнка к познанию и творчеству;
- содействовать развитию психических процессов (внимание, мышление, память) в ходе двигательной деятельности;
- развивать фантазию, способность к импровизации;
- укреплять физическое здоровье детей.

Воспитательные:

- развивать чувство коллективизма, дружбы, взаимопомощи, дисциплинированности;
- формировать умение работать в группе и с группой;
- формировать ответственность за свой труд;
- приобщать к культуре движений, его художественного вкуса;
- формировать навыки самообразования и самореализации личности, навыки здорового образа жизни.
- поощрять самостоятельное творчество, инициативу.

Организационно-педагогические условия

Сроки реализации образовательной программы – 4 года.

Возраст учащихся, на который рассчитана образовательная программа – 7-11 лет. В хореографический коллектив на 1 год обучения принимаются дети 7-8 лет. В программе даётся курс по изучению классического танца, только на четвертом году обучения вводятся элементы народно-характерного экзерсиса у станка.

Программа рассчитана для занятий классическим и народно-характерным танцами в течение четырех лет, начиная с первого года обучения.

Набор учащихся в хореографический коллектив проводится по желанию детей и их родителей. Проводится исходная диагностика по следующим критериям:

- музыкального слуха, посредством простукивания или прохлопывания заданного ритмического рисунка;
- выявление физических данных для занятия классическим танцем;
- желание ребенка научиться танцевать.

В хореографический коллектив принимаются дети без специального отбора, и одной из задач педагога является исправление дефектов осанки. Каждому ученику в обучении должен быть обеспечен индивидуальный подход.

Зачисление в группы проводится по заявлению родителей. Зачисление учащегося на I год обучения по программе классического танца не предусматривает обязательное прохождение подготовительного года обучения.

Наполняемость группы – 10-15 человек.

Режим занятий. Вне зависимости от возраста детей режим занятий составляет 4 академических часа в неделю для каждого года обучения.

1 год обучения – групповые занятия 2 раза в неделю по 2 часа, начиная с 15 сентября (по 45 минут – 1 час) – 144 часа в год.

2 год обучения – групповые занятия 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут – 1 час) – 144 часа в год.

3 год обучения – групповые занятия 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут - 1 час) – 144 часа в год.

4 год обучения – групповые занятия 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут - 1 час) – 144 часа в год.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся – групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Формы занятий: учебное занятие, игра, репетиция, концерт.

Условия реализации программы. Для осуществления поставленных задач необходимы определенные условия: это прежде всего педагог, имеющий специальное хореографическое образование и концертмейстер. Для занятий необходим просторный зал, оборудованный станками и зеркалами, музыкальный инструмент (пианино, баян), репетиционная форма, обувь магнитофон с CD (с USB), ноутбук (или DVD, набор дисков, телевизор), цифровой фотоаппарат, цифровая видеокамера, танцевальные костюмы и обувь.

Планируемые результаты

Личностные

За четыре года обучения учащиеся должны освоить программу, уметь на слух определять музыкальный размер произведения. Учащиеся должны запоминать терминологию классического танца, которая идет на французском языке. В процессе обучения учащиеся знакомятся с фрагментами музыкальных произведений, с различными музыкальными терминами.

Метапредметные результаты:

- участие воспитанников коллектива в конкурсно-фестивальной деятельности, общение со сверстниками из других коллективов;
- интерес к танцевальному искусству, желание больше узнать о балете
- умение использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельной творческой работы;
- способность оценить достоинства и недостатки собственной работы;
- умение работать в группе и с группой;

Предметные результаты

- владение основами классического танца, знание основных правил исполнения движений;
- владение элементами народно – характерного танца, знание основных правил исполнения движений;
- ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной деятельности;
- умение свободно импровизировать;
- начальное освоение проектной деятельности (индивидуальная и групповая работа по созданию презентаций на темы бесед по культурному наследию в области хореографии).

Система оценки результатов освоения программы

Отчет о результатах работы хореографического коллектива планируются в виде открытого урока (I – IV год обучения), как Класс – концерты (открытые показы для всех желающих, на которые приглашаются не только родители и учащиеся младших групп, но и младшие школьники, и их родители, а также педагоги СОШ) и как концертное выступление. Результаты промежуточной аттестации в форме отчетного мероприятия заносятся в зачетную ведомость. Итоговой аттестации нет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов по годам			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Вводное занятие	2	2	2	2
2.	Партерный экзерсис	50	15		
3.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты	37			

4.	Элементы классического танца	9	54	68	54
5.	Элементы историко-бытового танца		9	8	
6.	Элементы народно-сценического танца	6	22	24	51
7.	Постановочная работа. Репетиции	38	40	40	35
8.	Контрольные (открытые) занятия. Тестирование	2	2	2	2
	Итого:	144	144	144	144

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	из них		
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Партерный экзерсис	50	7	43	Контрольное задание
3.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты	37	10	27	Контрольное занятие
4.	Элементы классического танца	9	1	8	Контрольное занятие
5.	Элементы народно-сценического танца	6	1	5	Контрольное занятие
6.	Постановочная работа. Репетиции	38	7	23	Контрольное занятие, участие в концерте, сольный номер
7.	Контрольные (открытые) занятия	2	-	2	Контрольное занятие
	ИТОГО	144	28	108	

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	из них		
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Партерный экзерсис	15	-	15	Контрольное

					задание
3.	Элементы классического танца	54	12	42	Контрольное занятие
4.	Элементы народно-сценического танца	22	4	18	Контрольное занятие
5.	Элементы историко-бытового танца	9	2	7	Контрольное занятие
6.	Постановочная работа. Репетиции	40	8	32	Контрольное занятие, участие в концерте, сольный номер
7.	Контрольные (открытые занятия)	2	-	2	Контрольное занятие
	ИТОГО	144	28	116	

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	из них		
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Элементы классического танца	68	15	53	Контрольное задание
3.	Элементы народно-сценического танца	24	4	20	Контрольное занятие
4.	Элементы историко-бытового танца	8	2	6	Контрольное занятие
5.	Постановка танца. Репетиции	40	5	35	Контрольное занятие, участие в концерте, сольный номер
6.	Контрольные (открытые) занятия	2	-	2	Контрольное занятие
	ИТОГО	144	28	116	

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	из них		
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	

2.	Классический танец	54	10	44	Контрольное задание
3.	Народно-сценический танец	51	10	41	Контрольное занятие
4.	Постановка танца. Репетиции.	35	2	33	Контрольное занятие, участие в концерте, сольный номер
5.	Контрольные (открытые) занятия. Тестирование	2	-	2	Контрольное занятие
ИТОГО		144	24	120	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы включает разделы по следующим дисциплинам:

1. Вводное занятие.
2. Ритмика и музыкальная грамота.
3. Партерный экзерсис.
4. Элементы классического танца.
5. Элементы народно-сценического танца.
6. Элементы историко-бытового танца.
7. Постановочная репетиционная работа.
8. Контрольные занятия. Тестирования.

Ритмика и музыкальная грамота проводятся в 1 году обучения.

Партерный экзерсис – в 1 год обучения и частично во 2 год обучения.

С элементами классического танца начинаем знакомиться в первый год обучения. Разучивание элементов классического танца начинается со 2-го года обучения. Знакомство с элементами народно-сценического танца начинается с 1-го года обучения. Со второго года обучения начинается изучение элементов народно-сценического танца. Постановочная работа и репетиционная работа ведется во все годы.

Вводное занятие

Первое занятие. Введение в предмет хореографии. Составление расписания. Гигиенические требования, предъявляемые к занятиям хореографией. Инструктаж по технике безопасности.

Ритмика и элементы музыкальной грамоты

Элементарные понятия с которыми знакомятся обучающиеся: темп, ритм, музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4 (полька, плясовая музыка, вальс, марш), динамические оттенки, характер исполнения, строение музыкальной речи, длительность нот, такт, фраза, предложение. Музыкально-ритмическая работа включает ритмические упражнения, построения,

перестроения, музыкальные игры, определение характера музыки. Пантомима, освоение жеста.

Партерный экзерсис

Упражнения для развития физических данных обучающихся: силы и эластичности мышц спины, ног и живота, гибкости, эластичности связок, выворотности, формирования красивого подъема стопы. Эти упражнения подготавливают ребенка к исполнению элементов классического экзерсиса.

Элементы классического танца

Позиции рук, ног, выработка осанки, поэтапное освоение классического экзерсиса у станка и на середине зала, прыжков, упражнений на развитие устойчивости, грамотное исполнение движений в танце. На занятиях классического танца

Элементы народно-сценического танца

Знакомство с русской культурой, культурой других народов (белорусы, украинцы, татары), музыкой, национальными костюмами, изучение танцевальных движений, танцев. Ознакомиться с разнообразием русских танцев; освоить элементы движений русского, белорусского, украинского танцев; ознакомиться с характерными движениями татарского и узбекского танцев. Знакомство с актерским мастерством.

Элементы историко-бытового танца

Знакомство обучающихся со стилем и манерами разных эпох, танцами менуэт, падеграс, вальс (возможно современных бальных танцев).

Постановочная и репетиционная работа

Постановочная работа ведется на основании пройденного материала и уровню танцевальной подготовки учащихся, а манера и характер исполнения их возрасту.

Контрольные занятия. Тестирование.

Контрольные занятия (или открытые для родителей, обучающихся других классов) проводятся два раза в год, тестирование (знание терминов классического танца) и экзамен по окончании 4 года обучения.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Пояснительная записка

Танец – вид искусства, в котором пластика движений тесно связана с музыкой. Занятия танцем подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней движения, развивать мышечную силу корпуса, ног, пластику рук, координацию, выразительность. На 1 год обучения по программе принимаются дети младшего школьного возраста: 7 – 8 лет. Это возраст, когда ребенок поступает в школу.

Мышцы и связки детей в этом возрасте обладают хорошей эластичностью, поэтому болевые и тянущие ощущения при тренировке сведены к минимуму, суставы и позвоночник более подвижны, что придаёт

детям в этом возрасте преимущество перед более старшими на занятиях, нацеленных на растяжку и гибкость.

Дети способны к более сильным размашистым движениям (бег, галоп, подскоки, па польки), но трудно справляются с движениями, требующими точного исполнения. В этом возрасте дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности. У детей в этом возрасте развито непроизвольное внимание. Ребенок может или слушать, или выполнять упражнение.

Основными задачами 1-го года обучения является правильное усвоение постановки корпуса, ног, рук и головы в упражнениях у станка и на середине зала. Освоение основных позиций ног и рук народно-сценического танца и упражнений на развитие координации, чувства ритма

Цель - освоение программы I года обучения.

Задачи:

- развивать физических способности учащихся: выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений;

- развивать произвольное внимание;

- развивать чувство ритма.

I. Вводное занятие

1. Знакомство с учащимися.
2. Беседа «Введение в мир танца».
3. Информация о форме и причёске на занятиях хореографией.
4. Инструктаж по технике безопасности.
5. Беседа «Тема добра и зла в балете П.И.Чайковского «Щелкунчик».

II. Ритмика и элементы музыкальной грамоты.

1. Музыкальные движения.
2. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4 – полька, вальс, марш.
3. Нота, такт, фраза, предложение.
4. Характер музыки: грустная, веселая.
5. Темп музыки: быстрый, медленный, умеренный.

Танцевальные шаги:

1. С носка, на полупальцах, бег.
2. Подскоки на месте, с продвижением.
3. Боковой галоп, галоп с продвижением вперед.
4. Переменный ход.
5. Притопы.
6. Танцевальные шаги в образах животных.
7. Пантомима, жест.
8. Танцевальная импровизация: «Любимая игрушка», «Антошка».

Партерный экзерсис

А. Упражнения на развитие подъема и выворотности:

1. Сокращение и вытягивание стоп в положении сидя или лежа на спине.
2. Разворот ступней в разные стороны.

3. «Бабочка», наклоны вперед из положения «бабочка».
4. Сед на полу поперечный «шпагат» - наклоны к правой ноге, наклоны к левой ноге, наклоны вперед.

Б. Упражнения для развития танцевального шага:

1. Лежа на спине поднимание натянутой правой ноги вперед, затем левой ноги.
2. Лежа на боку поднимание натянутой ноги в сторону, затем исполнить другой ногой.

В. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса:

1. Из положения лежа на спине поднимание обеих ног вперед.
2. «Ножницы» в стороны, вперед.
3. «Плуг».
4. «Лодочка».

Г. На развитие гибкости.

1. «Кошечка».
2. «Собака».
3. «Змея».
4. Мостик.
5. «Рыбка».
6. Перегибы назад.

Исполнение шпагатов: с правой ноги, с левой ноги, поперечный.

III. Элементы классического танца

Экзерсис у станка и на середине зала

Лицом к станку:

1. Постановка корпуса.
2. Позиции ног.
3. Demi plie I, II, V позициям.
4. Battement tendu из I позиции в сторону.
5. Battement tendu из I позиции вперед и назад.
6. Battement tendu из V позиции вперед, в сторону и назад.
7. Вынос ноги на носок вперед, в сторону и назад.
8. Releve на полупальцы.

На середине зала:

1. Постановка корпуса.
2. Позиции ног.
3. Позиции рук.
4. Перевод рук из I позиции в III, из I позиции во II.

Allegro

1. Прыжки по VI позиции.
2. На одной ноге вперед, назад, в сторону, в повороте.
3. Temps leve soute по I позиции.
4. Трамплинные прыжки.
5. Прыжки с поджатыми ногами.

IV. Элементы народно-сценического танца

А. Элементы русского народного танца

1. Позиции рук: подготовительная, I, II, на талии, в парных и массовых танцах (цепочка, корзиночка, звездочка).
2. Позиции ног – I, II, III, VI.
3. Танцевальные ходы: с носка, переменный основной вид, с притопом, соскоки, перескоки.
4. Притопы: двойные и тройные.
5. Боковой ход, припадание.
6. Движения: ковырялочка.
7. Хлопки в ладошки одинарные, с вытянутыми локтями, с согнутыми, скользящие.
8. Лицом к станку присядка «Мячик» по I позиции, затем на середине зала.
9. Этюд. Хоровод.

Б. Элементы белорусского танца

1. Положение рук.
2. Ход на полуприседании.
3. Подскоки, притопы, боковой галоп на полуприседании.

Все упражнения и движения народно-сценического танца первоначально исполняются в “чистом” виде. По мере усвоения правильного исполнения этих упражнений и движений из них составляются несложные комбинации.

VI. Элементы историко-бытового танца

Беседа. Старинные прически, костюмы, манера персонажей в балете П.И.Чайковского «Спящая красавица».

1. Поклон, реверанс.
2. Шаг в сторону и demi plie по III позиции.
3. Выставление ноги на носок.
4. Танец Падеграс (разновидность гавота).

VII. Постановочная работа. Репетиции.

1. Игровой танец «Ладошки»
2. Историко-бытовой танец (композиция из выученных движений) «Падеграс»

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны:

- различать темп и характер музыки, выделять сильную долю;
- уметь ориентироваться в пространстве, знать точки зала;
- освоить правильную постановку корпуса;
- научиться тянуть подъём и колено;
- знать понятия "опорная нога", "рабочая нога";
- знать, понимать названия движений и грамотно выполнять их;
- уметь работать в группе.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Со второго года обучения вводится изучение классического экзерсиса у станка и на середине зала. Повторение пройденного материала, изучение нового и закрепление.

Цель – освоение программы второго года обучения, участие в концертной деятельности.

Задачи:

- развивать физические возможности обучающихся;
- разучить элементы классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- продолжить изучение движений русского танца.

I. Вводное занятие

1. Беседа с родителями и детьми о цели и задачах на второй год обучения.
2. «Для чего необходим классический экзерсис»
3. Инструктаж по технике безопасности.
4. Беседа «П.И. Чайковский. «Лебединое озеро».

II. Партерный экзерсис

А. Упражнения на развитие «подъема» и выворотности

- Вытягивание и сокращение стопы.
- «Лягушка», «лягушка» на животе.
- Поперечный шпагат – наклоны в стороны и вперед.

Б. Упражнения на развитие танцевального шага

- Поднимание натянутой ноги вперед из положения лежа на спине, в сторону из положения лежа на боку, назад из положения лежа на животе.
- «Циркуль».

В. Упражнения на развитие гибкости

- «Змея».
- «Мостик».
- «Рыбка».
- Перегибы назад.

Г. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса

- «Ножницы» в стороны и вперед-назад.
- «Плуг».
- «Уголки».
- «Скорпион».

Шпагаты: с правой ноги, с левой ноги, поперечный.

Элементы акробатики:

- «Ролик».
- «Колесо».

III. Элементы классического танца

Повторение пройденного материала. Разучивание новых элементов.

Экзерсис у станка (лицом к станку, боком к станку)

1. Grand plie по I, II, V позициям.
2. Battement tendu в комбинации крестом из I позиции.
3. Battement tendu jete по I позиции крестом.

4. Battement tendu с окончанием в demi plie по I позиции.
 5. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
 6. Подготовка к battements frappes.
 7. Battements fondu носком в пол.
 8. Releve lent на 45 и 90 градусов.
 9. Grand battement jete.
 10. III port de bras.
 11. Releve lent на полупальцы по I, II, V.
- Закрепление материала.
Закрепление правил исполнения движений, положение головы и корпуса.
Понятие «комбинация».

Экзерсис на середине зала:

1. Demi и grand plie по I, II, V позициям.
2. Battement tendu из I позиции в комбинации крестом.
3. Battement tendu с окончанием в demi plie.
4. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
5. Releve lent на 45 градусов.
6. III port de bras.
7. II port de bras.
8. Положение корпуса epaulement. Epaulement croisee.
9. Epaulement croisee вперед и назад носком в пол. Руки в большой позе.
10. Epaulement efface вперед и назад носком в пол.

Allegro:

1. Подготовка к echarpees.
2. Pas echarpees.
3. Temps leve soutee по I, II, V позициям.

IV. Элементы народно-сценического танца

А. Элементы русского народного танца

1. Ходы: русский переменный; с притопом.
2. Двойные, тройные притопы.
3. Шаги на месте и с продвижением с высоко поднятыми коленями.
4. «Ковырялочка с тройным притопом.
5. Припадание.
6. Гармошка.
7. Присядка «мячик» лицом к станку и на середине зала.
8. Присядка с выставлением ноги на пятку.
9. Простая хлопушка.

Хоровод.

Б. Элементы белорусского танца

Танец «Крыжачок»

1. Подскоки на полуприседании.
2. Подскоки с тройным переступанием.
3. Боковой галоп на полуприседании.

В. Элементы украинского танца

1. Переменный ход

2. «Вихлясник»

V. Элементы историко-бытового танца

Вальс.

1. Pas valance.

2. Pas glisse.

3. Pas chasse.

Этюд с шарфами.

VI. Постановочная работа

1. Постановка игрового сюжетного номера.

2. Отработка танцев 1-го года обучения.

3. Отработка движений и синхронности исполнения новой постановки.

VII. Контрольное занятие

Знать правила постановки рук, группировки пальцев классического танца; иметь навык выворотного положения ног; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов. На контрольном занятии учащиеся показывают пройденный материал, демонстрируют знание основных фигур хороводов.

Беседа «Лебединое озеро». П.И.Чайковский и М.Петипа.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

На третьем году обучения повторяется и закрепляется материал по предмету классический танец, упражнения комбинируются.

Цель – освоение программы третьего года обучения, участие в концертной деятельности, в конкурсах.

Задачи:

- продолжать развивать физические возможности детей;
- развивать танцевальность, музыкальность, эстетичность движений;
- расширять знания по классическому танцу;
- закреплять знания и умения по русскому и белорусскому танцам;
- познакомиться с элементами украинского танца.

I. Вводное занятие

1. Результаты предыдущего года обучения и план на будущий учебный год.

2. Инструктаж по технике безопасности.

II. Элементы классического танца

Повторение пройденного материала. Проучивание нового материала.

Экзерсис у станка

1. Комбинация demi plie и grand plie.

2. Battement tendu jete pice.

3. Комбинация на battement tendu и battement tendu jete.

4. Preparation к rond de jambe par terre – temps releve.

5. Rond de jambe par terre en dehors en dedans.

6. Обводка на demi plie.

7. Battement fondu вперед и назад.

8. Подготовка к battement frappe на 1 такт 2/4.

9. Подготовка к battement soutenu.

10. Adagio.

11. Releve lent по I, II, V и на одной ноге.

Закрепление правил исполнения движений, тренировка памяти, логического мышления.

Экзерсис на середине зала:

1. Комбинация на demi grand plie.

2. Battements picke.

3. Комбинация на battement tendu и battement tendu jete.

4. Комбинация rond de jambe par terre.

5. Обводка на demi plie.

6. Пониженная позиция рук в позах.

7. Поза ecartee вперед и назад.

8. Temps lie par terre.

9. Маленькое adagio.

10. Поза I arabesque, II arabesque.

Закрепление материала. Развитие танцевальности, музыкальности.

Allegro:

1. Pas assemble.

2. Pas glissade.

3. Подготовка к tours chaines.

4. Танцевальная комбинация.

Закрепление материала. Отработка выученных прыжков.

III. Элементы народно-сценического танца

Повторение пройденного материала. Изучение нового.

А. Элементы русского танца.

1. Русский ход с каблука (мальчики).

2. «Моталочка».

3. «Веревочка».

4. Шаги с хлопками.

5. Шаг на месте с переступанием.

6. Притопы.

Перепляс.

Б. Элементы украинского танца.

1. Положение рук:

девочки – на талии, за ленты, одна рука на бусах, другая на талии;

мальчики – на талии, во II позиции, одна рука «за шапку, другая на талии;

в массовых танцах – за руки, «корзинка».

2. Бигунец.

3. Тынок (па де баск).

4. Припадание

5. Веревочка.

Гопак.

IV. Элементы историко-бытового танца

Полонез. Просмотр фрагмента фильма «Гусарская баллада» (или «Евгений Онегин», др.) – бал.

1. Шаг полонеза.

2. Композиция

V. Постановка танцев. Репетиции

Один танцевальный номер. Отработка движений танца. Репетиции.

VI. Контрольные занятия

К концу третьего года обучения обучающиеся должны овладеть рядом знаний и иметь некоторые навыки:

- правильно двигаться в такт музыке, сохраняя осанку;
- чувствовать характер музыки и уметь передать настроение;
- грамотно исполнить элементы классического экзерсиса у станка и танцевальные элементы на середине зала. Знать методику исполнения движений;
- понимать учебные задачи практического занятия, владеть понятиями ритм, метр, темп, музыкальная динамика.

Беседа «Золушка» балет С.Прокофьева (проектная деятельность).

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

В среднем возрасте дети могут выдерживать уже большую нагрузку. Задания для них усложняются. Основная нагрузка на уроке приходится на экзерсис классический, вводится экзерсис по народно-сценическому танцу. Все требования, предъявляемые к учащимся третьего года обучения, являются обязательными и для обучающихся четвертого года обучения. Выдвигаются дополнительные требования.

Цель – освоение программы четвертого года обучения.

Задачи:

- закрепить знания и умения по классическому экзерсису;
- освоить экзерсис народно-сценического танца;
- подготовиться к экзамену по классическому танцу.

I. Вводное занятие.

1. Подведение итогов предыдущего года.

2. Ознакомление детей и их родителей с планом и задачами на предстоящий год обучения.

3. Инструктаж по технике безопасности.

II. Элементы классического танца

Повторение пройденного материала. Новый материал.

Экзерсис у станка:

1. Battement soutenus.
2. Позы croise и efface у станка.
3. Battement developpe.
4. Grand battement jete.
5. Большие позы ecartee вперед и назад.

6. Doubles battement fondues.

7. Pas de bourree simple.

Закрепление материала. Закрепление правил исполнения движений.

На середине зала:

1. Поза III arabesque.

2. Degage.

3. Adagio.

4. Releve lent на одной ноге.

Комбинации на этом этапе обучения становятся более танцевальными, усложняется координация движений.

Allegro:

1. Pas assemble вперед и назад.

2. Pas jete.

3. Подготовка и tours из V позиции en dehors.

4. Танцевальная комбинация.

III. Элементы народно-сценического танца

На IV году обучения частично вводится экзерсис народно-сценического танца. На середине два этюда национальных танцев: русский и татарский.

Экзерсис у станка.

1. Demi и grand plie по I, II, V, VI позициям.

2. Battement tendus каблук-носок.

3. Round de jambe par terre носком, каблуком, на plie.

4. Подготовка к веревочке.

5. Дробные выстукивания.

6. Grand battement jete.

На середине зала

А. Элементы русского танца

1. Кадрильный ход.

2. «Молоточки».

3. Ключ.

4. Дробь.

5. Присядка-разножка.

6. Присядка-разножка с поворотом.

Кадриль

Б. Элементы татарского танца

1. Положение рук:

девочки – опущены вниз, ладони приподняты; двумя руками придерживают края фартука;

мальчики – на талии, за спиной, двумя руками как бы придерживают сзади тубетейку;

в парных танцах – руки «накрест».

2. Ходы:

- приставной;

- на невысоких полупальцах;
- «уголок» (как па де баск на носок или на каблук);
- «забивание гвоздей» (молоточки);
- «елочка» (гармошка).

IV. Постановка танцев. Репетиции

Постановочная работа. Танцевальный номер.

Отработка нового номера. Репетиции с прошлого года обучения.

V. Контрольное занятие

Показ достижений обучающихся.

Требование к учащимся

Уметь правильно исполнять классический экзерсис у станка. Знать позы *croisee*, *efface*, *eecarte*, I, II, III *arabesques*. Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы, исполнять движения в характере музыки, знать терминологию классического и народного танца

На контрольном занятии по русскому народному танцу проверяются знания учащихся, полученные за 4 года, знать формы построения кадрили и особенности исполнения.

Беседа «Русские балерины и артисты балета, получившие мировую славу» (проектная деятельность)..

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ П/П	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Вводное занятие	Групповая	Словесный, наглядный	Фотографии, DVD и видеоматериал	-
2	Партерный экзерсис	Групповая	Словесный, практический	Коврики, музыкальный материал, фортепиано	Контрольное задание
3	Ритмика и музыкальное движение	Групповая	Словесный, практический, исследовательский	Музыкальный материал, фортепиано, шумовые инструменты, платочки, ленточки, вееры, мячи, скакалки и другие предметы	Контрольное занятие
4	Элементы классического танца	Групповая	Словесный, наглядный, практический,	Фортепиано, музыкальный материал, станки, зеркала	Контрольное занятие
5	Элементы народно-сценического танца	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал, видео/DVD материал	Контрольное занятие
6	Постановка танцев. Репетиции	Групповая, (коллективная, индивидуальная)	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал, видео/DVD Материал	Контрольное занятие, участие в концерте, сольный номер
7	Контрольные занятия	Групповая	Практический	Коврики, музыкальный материал	Контрольное занятие

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ П/П	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Вводное занятие	Групповая	Словесный, наглядный	Фотографии, DVD и видеоматериал	
2	Партерный экзерсис	Групповая	Словесный, практический	Коврики, музыкальный материал, фортепиано	Контрольное задание
3	Элементы классического танца	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал, станки, зеркала	Контрольное занятие
4	Элементы народно-сценического танца	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал, видео/DVD материал	Контрольное занятие
5	Элементы историко-бытового танца	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал, видео/DVD Материал	Показ
6	Постановка танца. Репетиции	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал, видео/DVD материал	Контрольное занятие, участие в концерте, сольный номер
7	Контрольные занятия	Групповая	Практический		Контрольное занятие

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ П/П	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Вводное занятие	Групповая	Словесный, наглядный	Фотографии, DVD и видеоматериал	
2	Элементы классического танца	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал, станки, зеркала	Контрольное занятие
3	Элементы народно-сценического танца	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал, видео/DVD материал	Контрольное занятие
4	Элементы историко-	Групповая	Словесный, наглядный,	Фортепиано, музыкальный	Показ

	бытового танца		практический	материал, видео/DVD Материал	
5	Постановка танца. Репетиции	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал, видео/DVD Материал	Контрольное занятие, участие в концерте, сольный номер
6	Контрольные занятия	Групповая	Практический	Фортепиано, музыкальный материал, видео/DVD материал	Контрольное занятие

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ П/П	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Вводное занятие	Групповая	Словесный, наглядный	Фотографии, DVD и видеоматериал	
2	Элементы классического танца	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал, станки, зеркала	Контрольное занятие
3	Элементы народно- сценического танца	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал, станки, зеркала, видео/DVD материал	Контрольное занятие
4	Постановка танца. Репетиции	Групповая	Словесный, наглядный, практический	Фортепиано, музыкальный материал видео/DVD материал	Контрольное занятие, участие в концерте, сольный номер
5	Контрольные занятия. Тестирование	Групповая	Практический	Фортепиано, музыкальный материал	Контрольное занятие. Тестирование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
2. Программа дополнительного образования детей хореографического коллектива «Коломбина» Калгановой С.В.
3. Пуртова Т.В, Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М., ВЛАДОС, 2004 г.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва, РОЛЬФ, 1999 г.
Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. М., Искусство, 1987 г.
6. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. Спб. «Муз.палитра» 2004 г.
7. Петрусинский В.В., Розанова Е.Г. Игры для активного отдыха в процессе обучения. М., ВЛАДОС, 2007 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Васильева Е. Танец. М., 1968 г.
2. Львов-Анохин Б. Мастера большого балета. М., Искусство, 1976 г.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, РОЛЬФ, 1999 г.
4. Балет. Детская энциклопедия. Москва, Астрель АСТ, 2001 г.
5. Пасютинская В. Волшебный мир танца. Москва, Просвещение, 1985 г.
6. Поэль Карп Младшая муза. Москва, «Детская литература», 1986 г.
7. Составители Розанова Ю.А., Разумова С.М. Балетные либретто. Краткое содержание балетов. Москва, Изд. «Музыка», 2002 г.
8. Галина Уланова. ЖЗЛ. Минск, Литература, 1998 г.

В данном документе пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью

В.А. Баранова) лист 2

30.08.2013

