

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1

от «27» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.Т. Моржинский

приказ № 276

от «31» августа 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Я УЧУСЬ ТАНЦЕВАТЬ»

Автор (составитель): **Калганова Светлана Викторовна,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **углубленный**

Возраст детей, осваивающих программу: **7 – 14 лет**

Срок реализации программы: **7 лет**

Всеволожск

2021

Пояснительная записка

Сферой применения программы являются детские объединения дополнительного образования. Программа разработана для проведения занятий в детском хореографическом коллективе. Программа была апробирована в течение 6 лет и дала положительные результаты. Коллектив участвовал в мероприятиях различных уровней – от районного до международного. Участники коллектива были награждены дипломами разной степени.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Я учусь танцевать» художественной направленности углубленного уровня разработана на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);

▪ Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);

▪ Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Проект);

▪ Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);

▪ Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

▪ Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

▪ Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей от 03.09.2019 №467;

▪ Устава ДДЮТ;

▪ Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

Актуальность написания данной программы вызвана необходимостью решения важных проблем:

- создать условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- организовать полноценный досуг ребёнка, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- удовлетворить потребность детей в общении друг с другом;
- удовлетворить потребность в самовыражении.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модификацией типовой программы по хореографии. В программе даётся углублённый курс по изучению классического и народно – сценического танца.

Это комплексная программа, которая включает следующие разделы:

- Классический танец
- Народно- сценический танец
- Основы современного танца
- Постановочно-репетиционная работа
- Искусство танца

Программа реализуется в ДЦЮТ с 2010 года.

Цель и задачи.

Цель программы – приобщение ребёнка к искусству хореографии, развитие его физических способностей, приобретения им умений и навыков в освоении начального хореографического образования.

Задачи

обучающие:

- освоение движений классического танца;
- освоение движений народно-сценического танца;
- освоение движений современного танца;
- развитие координационных способностей (точность выполнения движений, ориентирование в пространстве, чувство ритма и согласованность движений);
- формирование умений двигаться в ритме музыки;
- выявление и коррекция физических качеств ребёнка и их развитие;
- приобретение навыков самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся;

развивающие:

- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- развитие интереса к танцевальному искусству;
- содействие развитию психических процессов (внимание, мышление, память) в ходе двигательной деятельности;
- развитие фантазии, способности к импровизации;
- укрепление физического здоровья детей;

воспитательные:

- формирование навыков самообразования и самореализации личности;
- воспитание дисциплинированности и чувства коллективизма;
- умение работать в группе и с группой;

- формирование ответственности за свой труд;
- приобщение к культуре движений через живое исполнение;
- воспитание личности ребёнка, его художественного вкуса.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модификацией типовой программы по хореографии. В программе даётся углублённый курс по изучению классического и народно – сценического танца. Программа предназначена развить танцевальные и музыкальные способности, воспитать эстетический вкус обучающихся, содействовать укреплению их здоровья и общему физическому развитию.

В хореографический коллектив на 1 год обучения принимаются дети 7 лет (*справка от врача обязательна*).

Набор учащихся в коллектив проводится по определенным критериям:

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

В процессе обучения возможно введение индивидуальных часов:

- для выпускников;
- для особо одаренных детей;
- для детей, вынужденно попускающих одно из занятий.

Принципы обучения:

- принцип движения от простого к сложному;
- принцип последовательного прохождения материала, а также, начиная со II года обучения, предполагает спиральную структуру, т. е. постепенное расширение и углубление знаний по данному виду деятельности.
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип прочности обучения, как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности (материал должен быть не только “пройден”, но и понят, и освоен учащимся).

Методы обучения:

- *Группа репродуктивных методов обучения:* информационно-рецептивный, репродуктивный и метод проблемного изложения.
- *Группа продуктивных методов обучения:* частично-поисковый, исследовательский.

Программа содержит подробное описание материала, который учащиеся должны пройти за каждый год обучения.

Постановочная работа является частью учебного процесса. Она должна соответствовать пройденному материалу и уровню танцевальной подготовки учащихся, а манера и характер исполнения их возрасту.

Организационно-педагогические условия

Сроки реализации образовательной программы – 7 лет.

Возраст учащихся, на который рассчитана образовательная программа – 7-14 лет.

В течение семи лет занятий по классическому танцу учащиеся должны освоить программу двух классов хореографического училища, 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.

По разделу «народно-сценический танец» обучающиеся должны освоить движения русского народного танца, а также ознакомиться с характерными движениями других народностей;

Часто 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.

В коллективе проводятся беседы, посвященные классической хореографии, балетам П.И. Чайковского "Лебединое озеро", "Спящая красавица", "Щелкунчик", "Времена года"; С. Прокофьева "Золушка". Обучающиеся знакомятся с творчеством И.Моисеева и Надеждиной, с материалами по фольклору и современной хореографии.

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 хореографии, как создается хореографическое произведение. Музыка – одно из главных выразительных средств в хореографии.

Все учащиеся по данной программе должны участвовать в концертной деятельности коллектива, в фестивально-конкурсной деятельности, в мероприятиях внутри коллектива.

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

Наполняемость группы – 12 – 15 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 – 4 раза в неделю, в классе, оборудованном для занятия хореографией (станок, зеркала). В группах II - VI годов обучения занятия планируется проводить 2 - 3 раза в неделю, четвёртый день –

постановочный. В этот день педагог проводит разогрев на своё усмотрение (станок, середина) и затем проводит репетицию.

Количество часов программы по каждому году обучения может варьироваться по запросу родителей.

Продолжительность занятий:

Год обучения	Вид деятельности	Часы в неделю	Продолжительность занятия
I год обучения	Классический танец	1 час	40 мин.
	Постановочно-репетиционная работа	1 час	40 мин.
II год обучения	Классический танец	2 часа	40 мин.+10 мин. (перерыв) + 40 мин.
	Народно-сценический танец	2 часа	40 мин.+10 мин. (перерыв) + 40 мин.
	Постановочно-репетиционная работа	2 часа	40 мин.+10 мин. (перерыв) + 40 мин.
III год обучения	Классический танец	2 часа	40 мин.+10 мин. (перерыв) + 40 мин.
	Народно-сценический танец	2 часа	40 мин.+10 мин. (перерыв) + 40 мин.
	Основы современного танца	2 часа	40 мин.+10 мин. (перерыв) + 40 мин.
	Постановочно-репетиционная работа	2 часа	40 мин.+10 мин. (перерыв) + 40 мин.
IV год обучения	Классический танец	1 час	40 мин.
	Народно-сценический танец	2 часа	40 мин.+10 мин. (перерыв) + 40 мин.
	Основы современного танца	2 часа	40 мин.+10 мин. (перерыв) + 40 мин.
	Постановочно-репетиционная работа	3 часа	40 мин.+10 мин.

	работа		(перерыв) + 40 мин.
V –VII года обучения	Классический танец	1 час	40 мин.
	Народно-сценический танец	2 часа	40 мин.+10 мин. (перерыв) + 40 мин.
	Основы современного танца	1 час	40 мин.
	Постановочно-репетиционная работа	4 часа	40 мин.+10 мин. (перерыв) + 40 мин.

Формы обучения – очная и дистанционная.

Форма организации деятельности учащихся: групповая, индивидуальная.

Условия реализации программы. Для осуществления поставленных задач необходимы определенные условия:

- педагоги, имеющие специальное хореографическое образование,
- концертмейстеры.
- 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:

- сформировать внутреннюю мотивацию к учебной деятельности;
- участие в творческой деятельности коллектива;
- осмысленное отношение к танцу как художественному произведению;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
- умение использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельной творческой работы;
- умение работать в группе и с группой;
- способность оценить достоинства и недостатки собственной работы;
- способность самостоятельно извлекать и структурировать информацию из различных источников;

метапредметные:

- сформировать потребность в систематической коллективной творческой деятельности;
- способствовать формированию социально значимых компетенций обучающихся
- участие воспитанников коллектива в конкурсно-фестивальной деятельности, общение со сверстниками из других коллективов;
- сформировать навыки работы с информацией;
- умение пользоваться материалами, выложенными в группе вконтакте и на сайте, по всем направлениям своих интересов, выходя за рамки хореографии;
- сформировать навыки проектирования и технологии, оформления портфолио достижений, умение представлять результаты собственной деятельности;
- разработка и участие в социальных проектах (участие в праздниках, которые регулярно проводятся в коллективе, где воспитанники принимают участие в написании сценария, учат роли, готовят презентации к мультимедийному оформлению праздника, несут ответственность за подготовку и проведение мероприятия);

предметные:

- владение основами классического танца, знание основных правил исполнения движений;
- владение основами народно-сценического танца, знание основных правил исполнения движений;
- владение основами современного танца, знание основных правил исполнения движений;
- ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной деятельности;
- умение свободно импровизировать;
- наработать высокую исполнительскую технику;
- освоение работы с интернет-источниками.
- 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, 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 как концертное выступление.

На отчётных мероприятиях желательно присутствие представителя ДДЮТ, педагога – хореографа, представителей администрации школы. Результаты отчётного мероприятия заносятся в зачётную ведомость.

По окончании программы выдается *сертификат об обучении*.

Для анализа и мониторинга уровня усвоения программы разработаны **диагностические карты** с различными критериями оценки (Приложение 2)

К каждому году обучения прописана *малая пояснительная записка*, в которой указаны:

- психофизиологические особенности возраста учащихся данного года обучения,
- цели и задачи данного года обучения,
- продолжительность занятий,
- предполагаемый репертуар;
- прогнозируемые результаты по данному году обучения.

Коллектив, занимающийся по данной программе, должен принимать участие в мероприятиях разных уровней – от муниципального, областного до международного.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование предмета	Количество часов в год													
	I год		II год		III год		IV год		V год		VI год		VII год	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Классический танец	16	20	64	40	32	40	16	20	16	20	16	20	16	20
Народно-сценический танец				40	32	40	32	40	32	40	32	40	32	40
Основы современного танца					32	40	32	40	16	20	16	20	16	20
Постановочно-репетиционная работа	16	20	32	40	32	40	48	60	64	80	64	80	64	80
	32	40	96	120	128	160								
ВСЕГО	72		216		288									

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы контроля промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Беседа: «Хореография – мир танца»	1 час	1 час		

3	Классический танец	35 час	4	31	Апрель. Открытый урок. Май: тестирование «Методика классического танца».
5	Постановочно-репетиционная работа	36 часов		36	Участие в отчётном концерте.
	Всего	72 часа	5 час	67 час	

II год обучения

№ п\п	Разделы	Количество часов			Формы контроля промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Классический танец	104 час	6 час	98 час	Апрель. Открытый урок. Май: тестирование «Методика классического танца».
2	Народно – сценический танец	40 час	6 час	34 час	Апрель. Открытый урок.
3	Постановочно-репетиционная работа	72 час		72 час.	Участие в отчётном концерте.
	Всего	216 час	12 час	204 час	

III год обучения

№ п\п	Разделы	Количество часов			Формы контроля промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Классический танец	72 час	4 час	68 час	Апрель. Открытый урок. Май: тестирование «Методика классического танца».
2	Народно – сценический танец	72 час	4 час	68 час	Апрель. Открытый урок.
3	Основы Современного танца	72 час	4 час	68 час	Апрель. Контрольное занятие.
4	Постановочно-репетиционная работа	72 час		72 час	Участие в отчётном концерте.
	Всего	288 час	12 час	276 час	

IV год обучения

№ п\п	Разделы	Количество часов			Формы контроля промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Классический танец	36 час	2 час	34 час	Апрель. Контрольное занятие.
2	Народно – сценический танец	72 час	4 час	68 час	Апрель. Открытый урок.
3	Основы современного танца	72 час	4 час	68 час	Апрель. Контрольное занятие.
4	Постановочно-репетиционная работа	108 час		108 час	Участие в отчётном концерте.
	Всего	288 час	10 час	208 час	

V год обучения

№ п\п	Разделы	Количество часов			Формы контроля промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Классический танец	36 час	1 час	35 час	Апрель. Контрольное занятие.
2	Народно – сценический танец	72 час	2 час	70 час	Апрель. Открытый урок.
3	Основы современного танца	36 час	2 час	34 час	Апрель. Контрольное занятие.
4	Постановочно-репетиционная работа	144 час		144 час	Участие в отчётном концерте.
	Всего	288 час	5 час	283 час	

VI год обучения

№ п\п	Разделы	Количество часов			Формы контроля промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Классический танец	36 час	1 час	35 час	Апрель. Контрольное занятие.
2	Народно – сценический танец	72 час	2 час	70 час	Апрель. Класс – концерт.
3	Основы современного танца	36 час	2 час	34 час	Апрель. Контрольное занятие.
4	Постановочно-репетиционная работа	144 час		144 час	Участие в отчётном концерте.
	Всего	288 час	5 час	283 час	

VII год обучения

№ п\п	Разделы	Количество часов			Формы контроля итоговой аттестации
		всего	теория	практика	
1	Классический танец	36 час	1 час	35 час	Апрель. Контрольное занятие.
2	Народно – сценический танец	72 час	2 час	70 час	Апрель. Класс – концерт.
3	Основы современного танца	36 час	2 час	34 час	Апрель. Контрольное занятие.
4	Постановочно-репетиционная работа	144 час		144 час	Участие в отчётном концерте.
	Всего	288 час	5 час	283 час	

Содержание программы

1 год обучения

Пояснительная записка

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, в воспитании благородной осанки, Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

На 1 год обучения по программе принимаются дети младшего школьного возраста: 7 – 8 лет. В этом возрасте ребёнок находится как бы на рубеже двух возрастных категорий: он ещё в плену детских игр и ощущений, связанных с домашней обстановкой, с другой стороны он входит в «обязательную» школьную жизнь, накладывающую на него новые обязанности, и, вместе с этим, приходит в коллектив для занятия интересным для него делом.

Главная деятельность детей младшего школьного возраста – это учебная деятельность. Её цель: усвоение знаний. Если интерес к учению не подкрепляется знаниями, прочными умениями и навыками, то угасает мотивация к учебному занятию. Всё это справедливо и для занятия хореографией.

Особенности физического развития младших школьников (7 – 8 лет)

В этом возрасте (7 – 8 лет) начинают устанавливаться постоянные характеристики тела. Все ткани детского организма находятся в состоянии роста. Начинается окостенение длинных костей. Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз (дети ходят, выставив вперед живот). Мышцы полностью не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Мышцы детей в этом возрасте имеют более пластичную структуру, по сравнению с взрослыми. Они обладают хорошей эластичностью, поэтому болевые и тянущие ощущения сведены к минимуму (при тренировке), суставы так же подвижны и с лёгкостью поддаются тренировке гибкости, что придаёт детям в этом возрасте преимущество перед более старшими на занятиях, нацеленных на растяжку и гибкость.

Энергично крепнут мышцы и связки. Но крупные мышцы развиваются раньше, чем мелкие. Поэтому 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 приспособляются к занятиям умеренной интенсивности. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка и его дыхательного опыта.

Интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает достаточное количество крови, что является важным условием его работоспособности.

У детей в этом возрасте развито непроизвольное внимание. Ребенок может или слушать, или выполнять упражнение.

В начале обучения внимание ученика привлекает лишь внешняя сторона вещей: необычность постановки ног, необычные движения, приседания, термины на французском языке и т.п.

Все дети при освоении новой деятельности проходят следующие стадии:

- не понимают, чего от них хотят;
- понимают, но не получается;
- кое-что получается;
- получается все лучше и лучше.

Цель занятий: освоить программу I года обучения.

Задачи:

- Выявление и развитие физических способностей учащихся таких как, выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений.
- Научить обучающихся выделять учебную задачу (ребенок должен ясно представлять, какими навыками и знаниями должен овладеть, чтобы суметь выполнить то или иное задание);
- Развитие произвольного внимания
- Развитие личностных качеств.

Продолжительность занятий:

№	Вид деятельности	Часы в неделю	Продолжительность занятия	Часов в год
1.	Классический танец	1 час	40 мин	36 часов
2.	Постановочно – репетиционная работа	1 час	40 мин	36 часов
Всего:				72 часа

Содержание программы I года обучения

Раздел: Классический танец.

1. Вводное занятие.

Знакомство с учащимися, беседа о хореографии, инструктаж по технике безопасности. Дать информацию о форме и причёске на занятиях хореографией.

2. Классический танец.

Экзерсис у станка и на середине

- *Поклон.*
- *Постановка корпуса;*
- *Позиции ног I; II, V;*
- *Позиции рук I; II; III;*
- *I Port de bras.*
- *Demi plie no I; II, V поз*
- *Battements tendus no I поз. в сторону;*
- *Battements tendus no I поз. вперёд, назад;*
- *Releve lents на 45⁰ no I поз. в сторону 4 m 2/4*
- *Battements tendus jete no I поз. в сторону*
- *Положение ноги Sur le cou-de-pied, учебное*
- *Положение ноги Sur le cou-de-pied, условное впереди*
- *Положение ноги Sur le cou-de-pied, условное сзади*

- *Подготовка к battements frappes в сторону на 4 m 2/4;*
- *Подготовка к Battements fondus в сторону (носком в пол), 2m 4/4.*
- *Preparation рукой на II поз.*
- *Растяжка у станка, упражнения для развития танцевального шага.*
- *Releve lent на 90° в сторону*
- *Подготовка и Gr. Battement в сторону, закрытие через B tendus*
- *Releve по I поз*
- *Перегибы корпуса назад.*

Allegro:

- *Temps leve soute по I, II и V поз.*
- *Подготовка к echarpees*
- *Подготовка к pas assemble.*

Партерный экзерсис:

Партерный экзерсис готовит мышцы и суставы к освоению движений классического экзерсиса. В него входят:

- *Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела*
- *Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья*
- *Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.*
- *Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.*
- *Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.*
- *Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.*
- *Упражнения на исправление осанки.*

Музыкально-ритмическая часть

Музыкально-ритмическая часть проходит по методике Вангесовой Н.В (работа обучающихся в линиях и по колонкам) и включает:

- *упражнения на ритм и координацию;*
- *шаги (простые, с носочка, на полупальцах, с окончанием в заданное положение и т.д.);*
- *подскоки;*
- *трамплинные прыжки по I, II, V позициям*
- *на польки;*
- *подскоки с переступанием;*
- *галоп;*
- *перестроения (из колонок в круг, из линии в колонки, попарно, сужение и расширение круга и т.д.)*

Раздел: Постановочно-репетиционная работа.

Рекомендован один игровой сюжетный номер.

Репетиционная работа: Работа по отработке танцевального номера.

Планируемые результаты.

Предметные:

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны:

- освоить программу 1 года обучения по классическому танцу;
- освоить правильную постановку корпуса;
- освоить комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов;
- научиться тянуть подъём и колено;
- знать понятия "опорная нога", "рабочая нога";
- освоить движения «рабочей» ногой без участия корпуса;
- уметь ориентироваться в пространстве, знать точки зала;
- различать темп и характер музыки, выделять сильную долю.

Личностные:

- знать, понимать названия движений и грамотно выполнять их;
- освоить правила поведения в хореографическом классе;
- ответственно относиться к учебным занятиям, не пропускать занятия без уважительных причин;
- освоить умение работать в группе;
- освоить умение обсуждения различных тем в группе;
- освоить умение оценивать свою и групповую работу;
- сформировать правила личной культуры для занятий хореографией (форма, причёска, обувь)

II год обучения

Пояснительная записка

Второй год обучения начинается с повторения материалов I года обучения. Все правила исполнения движений необходимо напомнить и закрепить. Основные движения экзерсиса должны выполняться методически грамотно.

Особенности психофизиологического развития младших школьников (8 – 9 лет)

Именно в этом возрасте, при недостаточной физической нагрузке, начинает отчетливо проявляться избыточный вес, связанный с тем, что излишек потребляемой с пищей энергии не используется в обменных процессах, а откладывается в виде жира. Избыточное количество жира создает дополнительные трудности организму, особенно при движении, что отражается на состоянии сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата: увеличивается вероятность нарушения осанки и появления плоскостопия, а также раннего диабета. Следует знать, что на возраст 8-9 лет приходятся важные преобразования пищеварительной системы. Нарушение режима питания приводит к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Костная система ещё находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза еще не завершено и в костной системе

много хрящевой ткани. В этом возрасте идет интенсивное развитие мышечной системы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе.

Особое внимание – работе над осанкой. Формированию правильной осанки весьма способствуют сильные мышцы груди и спины.

Их внимание неустойчиво, разучивание новых упражнений утомляет их быстрее, чем привычные действия.

Совершенствуется произвольное внимание: уже на II году обучения формируется умение переключаться от одного этапа урока к другому.

Вместе с развитием произвольного внимания развивается и непроизвольное, которое связано теперь не с яркостью и внешней привлекательностью предмета, а с потребностями и интересами ребенка, возникающими в ходе учебной деятельности, т.е. с развитием их личности, когда чувства, интересы, мотивы и потребности постоянно определяют направленность его внимания.

В возрасте 8 – 9 лет ребенок лучше воспринимает информацию при показе. Показ должен быть очень точным и четким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

Музыкальное сопровождение занятий должно полностью соответствовать характеру исполняемых движений, и в то же время быть понятным и доступным детям.

Цель занятий: освоение программы II года обучения.

Задачи:

- развитие координационных способностей (точность выполнения движений, ориентирование в пространстве, чувство ритма и согласованность движений);
- развитие фантазии, способности к импровизации;
- формирование ответственности за свой труд;
- формирование направления на самообразование.

Продолжительность занятий:

№	Вид деятельности	Часы в неделю	Продолжительность занятия	Часов в год
1	Классический танец	4 часа – 1 полугодие 2 часа - 2 полугодие	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	104
2	Народно – сценический танец	2 часа – 2 полугодие	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин	40
3	Постановочно- репетиционная	2 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	72

	работа			
				Всего: 216 часов

На II году обучения учащиеся впервые выходят на конкурсную деятельность, где от индивидуального исполнения каждого учащегося зависит общая оценка номера.

Необходимо донести до учащихся важность согласованности движений, чувства линии, ответственности каждого учащегося за номер в целом.

В этом возрасте дети ещё не могут похвастаться мастерством в исполнении, поэтому в репертуар стоит брать сюжетные или образные номера.

Репертуар:

- 1 новый сюжетный или образный номер;
- 1 номер поддерживается с 1 года обучения.

Отчётное мероприятие – открытый урок, участие в отчётном концерте.

Содержание программы II года обучения

Раздел: Классический танец.

1. Классический танец

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

Экзерсис у станка и на середине:

- *Grand plie* по I ; II ; V ; поз.
- *Battements tendus* в комбинации крестом по I поз.
- *Battements tendus* в комбинации крестом по V поз.
- *Battements tendus jetes* в комбинации крестом по I поз.
- *Battements tendus jetes* в комбинации крестом по V поз.
- *Battements tendus* с окончанием в *Demi Plie*
- *Rond de jambe par terre* 4 т 3/4 слитно, *en dehors, en dedans*
- *Battements frappes* носком в пол на 2т 2/4 крестом.
- Подготовка к *Battements frappes* на 45⁰, крестом по одному.
- *Battements fondus* крестом (носком в пол), 2т 4/4
- *Battements fondus* в сторону на 45⁰, 2т 4/4
- *Battements fondus* крестом на 45⁰, 2т 4/4
- *Releve lent* на 90⁰ крестом
- Положение ноги *passee*
- *Battements developpees* в сторону на 90⁰
- *Gr. Battement* крестом
- *III port de bras*
- Положение корпуса *Epaulement Croisee*
- Руки в большой позе *Croisee* вперёд, назад;
- *II port de bras*
- *Pas de bourree*
- *Balance*
- *Pas suivie*

Allegro:

- *Pas echarpees*
- *Подготовка и pas jetes*
- *Pas assemble*
- *Snagement de pieds*
- *Подготовка к Tours chaines*

Открытый урок.

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

Партерный экзерсис:

Партерный экзерсис готовит мышцы и суставы к освоению движений классического экзерсиса. В него входят:

- *Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела*
- *Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья*
- *Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.*
- *Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.*
- *Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.*
- *Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.*
- *Упражнения на исправление осанки.*

Музыкально-ритмическая часть. **Повторение материала.**

Музыкально-ритмическая часть проходит по методике Вангесовой Н.В (работа обучающихся в линиях и по колонкам) и включает:

- *упражнения на ритм и координацию;*
- *шаги (простые, с носочка, на полупальцах, с окончанием в заданное положение и т.д.);*
- *подскоки;*
- *па польки;*
- *подскоки с переступанием;*
- *галоп;*
- *перестроения*

Раздел: Народно – сценический танец

1. Экзерсис у станка:

- *Открытие руки в русском характере.*
- *Переход из позиции в позицию через каблуки.*
- *Demі и Gr. Plie по I, II, III, V, VI поз. (выворотных и невыворотных)*
- *V.t. С переводом ноги на каблук,*
- *V.t. С переводом ноги на каблук с demі plie*
- *V.t. жете с demі plie*
- *Подготовка к верёвочке.*

2. Экзерсис на середине:

- *Руки в русском характере.*
- *Одинарные удары стопой.*

- *Одинарная дробь.*
- *Одинарная дробь с продвижением*
- *Перескоки.*
- *Тройной притоп*
- *Двойные удары стопой.*
- *Удары каблуком. Удары пяткой.*
- *«Ёлочка», «гармошка»;*
- *«Ковырялочка» с притопом.*
- *«Моталочка»*
- *Переменный шаг на всей стопе.*
- *Боковой ход*
- *Подготовки к вращениям на месте;*
- *Подготовки к вращениям по диагонали*
- *Навыки танца с платочком.*

Раздел: Постановочно – репетиционная работа

1. Постановочная работа.
Один игровой сюжетный номер.
2. Репетиционная работа.
Отработка номера 1 года обучения, отработка движений и синхронности исполнения новой постановки.

Планируемые результаты

Предметные:

По окончании II - го года обучения учащиеся должны:

- освоить программу II года обучения по классическому танцу;
- уметь правильно выполнять основные упражнения классического экзерсиса у станка и на середине;
- освоить движения по разделу народно – сценического танца;
- уметь правильно выполнять основные упражнения народно – сценического экзерсиса у станка и на середине;
- уметь передавать в движении характер и темп музыки;
- уметь тактировать руками размеры $2/4$, $4/4$, $3/4$.
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения.
- уметь перестраиваться в простые рисунки танца (круг, линии, колонны);
- освоить координацию ног, рук и головы в движении;
- освоить движения на равновесие.

Личностные:

На II году обучения, во втором полугодии, движения у палки могут составлять простые комбинации. Выполняя их, учащиеся тренируют свою память. На втором году обучения движения исполняются быстрее. От учащихся нужно добиться натянутости, силы ног, правильности рук,

головы и корпуса в простейших комбинациях. Дать учащимся возможность импровизации на тему «Времена года» – учимся применять учебный материал в творческих работах.

По окончании 2-го года дети должны:

- иметь правильную осанку;
- выработать ответственное отношение к учебному уроку, знать комбинации урока наизусть;
- освоить умение сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;
- освоить умение обсуждения различных тем в группе;
- освоить умение оценивать свою и групповую работу;
- освоить умение импровизации под музыку;
- закрепить правила личной культуры для занятий хореографией (форма, причёска, обувь).

III год обучения

Пояснительная записка

Третий год обучения начинается с повторения материалов I и II годов обучения. Все правила исполнения движений необходимо напомнить и закрепить. Основные движения экзерсиса должны выполняться методически грамотно.

Особенности психофизиологического развития младших школьников (9 – 10 лет)

Благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силы создаются к 9 -11 годам. Увеличение силы связано с ростом мышечной массы, увеличение толщины мышечных волокон, нарастанием в них запасов углеводов, белков, богатых энергией соединений, интенсивности биохимических реакций, происходящих в мышце, улучшением нервной регуляции. Развитие силы происходит неравномерно. В возрасте 9 – 11 лет сила интенсивно нарастает.

Однако развитие механизмов центральной нервной системы еще недостаточно, поэтому недостаточна способность к длительной продуктивной работе, к длительному мышечному напряжению и дети быстро утомляются, требуется частая смена деятельности.

Как абсолютная, так и относительная сила у них увеличивается под воздействием двух факторов: естественно-возрастных изменений организма и повышения уровня умений и навыков в различных занятиях, связанных с физической нагрузкой.

Наиболее эффективным для развития двигательных качеств является комплексное занятие, т.е. когда на занятии исполняются движения в разном темпе, движения на силу и выносливость, растяжку и прыжки.

Возрастные изменения сердечнососудистого аппарата от 8 до 11 лет характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом

сосудов. Это одна из существенных причин относительно низкого артериального давления в 8—10 летнем возрасте.

К 9 годам механизмы внимания достигают зрелости, возрастает объем внимания ребёнка, его устойчивость, прогрессирует распределение внимания. Формирование механизмов произвольного внимания сказывается на возможностях запоминания материала. В 9-10 лет увеличивается объем памяти. На этом этапе обучения нужно приучить ребенка к самостоятельному творческому действию, соответствующему его познавательным потребностям. Ребенок любознателен, подвижен, общается с детьми и взрослыми.

К 9 – 10 годам появляются элементы логического мышления, а так же формируется способность поддерживать внимание к абстрактным, отвлеченным вещам.

Цель занятий:

✓ Освоить программу III года обучения.

Задачи:

- дальнейшее развитие физических способностей учащихся;
- повышение уровня развития координационных способностей;
- формирование навыков самообразования;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- развитие интереса к танцевальному искусству.

Продолжительность занятий:

№	Вид деятельности	Часы в неделю	Продолжительность занятия	Часов в год
1	Классический танец	2 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	72
2	Народно – сценический танец	2 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	72
3	Постановочно-репетиционная работа	2 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	72
4	Основы современного танца	2 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	72
Всего:				288 часов

Третий год обучения самый объёмный и сложный. Педагог должен правильно оценивать возможности своих учащихся и от этого определять нагрузку. Комбинации у станка и на середине усложняются: комбинируются движения различные по ритму, по характеру исполнения и т.д.

Комбинации должны строиться в направлении «вперёд» и в обратном направлении. Можно задать комбинацию «вперёд» и попросить учащихся выстроить комбинацию в обратном порядке. Всё это помогает учащимся тренировать свою память и логическое мышление, способствует развитию координации и музыкальности.

Продолжительность экзерсиса на середине и у станка увеличивается. К тому моменту, когда заданный урок разобран и заучен, у учащихся необходимо вырабатывать способность выполнять комбинации с минимальными перерывами. Уметь переходить от медленных, плавных движений к быстрым и чётким.

Особое внимание при разработке урока педагог должен уделить внимание музыке. Музыкальное сопровождение движений экзерсиса должно стать ярким, выразительным, чётко отражающим характер движения.

Репертуар:

- по возможности, поддерживаются номера 1 и 2 годов обучения;
- 1 – 2 новых номера, сюжетных, бессюжетных или образных;
- Возможны сольные номера.

Отчётное мероприятие – открытый урок, участие в отчётном концерте.

Содержание программы III года обучения

Раздел: Классический танец.

Экзерсис у станка и на середине:

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

- *Комбинации на все проученные движения экзерсиса;*
- *Battements pikes*
- *Preparation k rond de jambe par terre;*
- *Обводка на demi plie;*
- *Подготовка Battements soutenus носком в пол;*
- *Battements soutenus на 45°;*
- *VI Port de bras;*
- *Battements developpees вперед и назад;*
- *adagio, комбинация;*
- *Поза Ecartee, вперед, назад.*
- *Temps lie;*
- *Arabesque I ; II;*
- *Положение рук Allongee;*
- *Шаг degage*
- *Па вальса*
- *Танцевальное adagio;*
- *Маленькое adagio.*

Allegro:

- *Комбинации на все проученные прыжки*
- *Pas glissade*
- *Pas de chat*
- *Подготовка и Tours chaines*
- *Pas de basque*

- *Сценический Sissonne в I Arabesque*
- *Танцевальная комбинация*
- *Подготовка и Tours из V поз. en dehors*

Раздел: Народно – сценический танец

Экзерсис у станка и на середине:

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

- *b.t. с подъемом пятки опорной ноги*
- *B.t. жете с подъемом пятки опорной ноги*
- *Выстукивания в испанском характере, простые.*
- *Комбинация на выстукивание.*
- *Pas tortue одинарное*
- *Pas tortue двойное*
- *Характерный rond de jambe с поворотом стопы опорной ноги*
- *Верёвочка.*
- *Верёвочка с выносом ноги на каблук.*
- *«Моталочка»*
- *Положение рук в венгерском характере.*
- *B. developpes в венгерском характере, с ударом пятки опорн. ноги*
- *Gr.battements с увеличением размаха.*
- *Народный шаркающий ход*
- *Ход с отбросом ноги назад*
- *«молоточки»*
- *Одинарный ключ.*
- *Двойной ключ;*
- *Этюд в русском лирическом характере.*
- *Этюд на Верёвочку в русском характере.*
- *Комбинации на дроби*
- *комбинация на вращения*
- *вращения по диагонали*

Раздел: Постановочная работа

- Два разнохарактерных танцевальных номера, сюжетных или образных.
- Репетиционная работа.
- Повышение исполнительского мастерства учащихся. Отработка танцевальных номеров.

Открытый урок.

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

Раздел: Основы современного танца.

Беседа «Что такое современный танец?»

Знакомство с общей терминологией современного танца. Знакомство с базовыми принципами и техникой безопасного движения

Базовые технические элементы современного танца:

- POINT - вытянутое положение стопы.
- FLEX - сокращенное положение стопы или кисти.
- DEMI-POINT - сокращенные пальцы при вытянутой стопе.
- FLAT BACK - наклон торса на 90 градусов с прямой спиной вперед или в стороны. Вес тела переносится на переднюю часть стопы. Сильное растяжение позвоночника за макушкой.
- SIDE STRETCH - боковое растяжение торса за счет наклона в стороны. При этом плечи в одной плоскости.
- STRETCH - растяжение.
- ПОЗА «СОБАКА» - ноги в второй параллельной позиции, корпус наклонен вперед, руки на полу, вес смещен к ладоням. Руки, голова и корпус сохраняют единую линию. Угол между ногами и корпусом 90 градусов. Лопатки продавливаются вниз. Вся стопа на полу.
- ИЗОЛЯЦИЯ – изолированные движения какой-либо частью тела.
- PARTER – упражнения на полу.
- CROSS – упражнения в передвижении в пространстве.

- ПОЗИЦИИ РУК
- ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ – руки согнуты в локтевом суставе, предплечья параллельны полу, ладони находятся напротив грудной клетки и направлены во внутрь. Ладони не прижимаются к телу. Лопатки опущены вниз.
- ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ – руки прямые, раскрытые в стороны, параллельны полу, ладони направлены наружу (к зрителю). Так же возможен вариант с направлением ладоней вниз.
- ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ – одна рука остается во второй позиции, ладонь направлена вниз. Вторая рука, сохраняя прямое положение, переводится вперед, ладонь направлена вниз.

- ПОЗИЦИИ НОГ
- ПЕРВАЯ ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ – стопы параллельны друг другу. Пятки и носки вместе.
- ПЕРВАЯ ВЫВОРОТНАЯ ПОЗИЦИЯ – как первая условная позиция классического танца, не стремясь развернуть стопы на одну линию.
- ВТОРАЯ ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ – стопы параллельны друг другу, расстояние между ними равно длине одной стопы. Стопы находятся строго под тазобедренным суставом.
- ВТОРАЯ ВЫВОРОТНАЯ ПОЗИЦИЯ – положение ног как в первой выворотной позиции, только стопы находятся на расстоянии одной стопы друг от друга.

1. Разминка

Голова:

- наклоны вперед, назад;
- наклоны вправо, влево;
- повороты вправо, влево.

Плечи:

- подъем одного, двух плеч вверх;
- движение плеч вперед, назад;
- твист плеч.

Руки:

- I-VI позиции рук

Грудная клетка:

- движение из сторон в сторону.

Наклоны:

- flat back
- side stretch

Пелвис (бедра):

- движение из стороны в сторону;

Ноги:

- движения стопы (relevé, flax, point);
- demi-plié – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Прыжки:

- по I параллельной;
- из I-ой во II параллельную.

2. Экзерсис:

- demi-plié - I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.
- battement tendu - I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.
- demi rond de jamb par terre

3. Parter:

- Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты)
- Силовые упражнения: статика и динамика.

4. Cross:

Шаги:

- шаг с координацией рук;
- шаг в сторону с приставкой по точкам класса.

5. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов.

Планируемые результаты

Предметные:

По окончании III - го года обучения учащиеся должны:

- освоить программу III года обучения по классическому танцу;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации классического экзерсиса у станка и на середине;

- освоить движения по разделу народно – сценического танца;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации народно-сценического экзерсиса у станка и на середине;
- уметь передавать в движении характер и темп музыки;
- развить танцевальность, музыкальность, эстетичность движений.

Личностные:

По окончании 3-го года дети должны:

- иметь стойкий интерес к дальнейшему изучению науки под названием «хореография»;
- владеть методикой исполнения упражнений классического танца у станка и на середине зала;
- владеть методикой исполнения упражнений народно - сценического танца у станка и на середине зала;
- научиться мыслить логически: выстраивать простые комбинации в обратном направлении;
- уметь ориентироваться в сценическом пространстве, перестраиваться в любые рисунки;
- на середине должны чётко ориентироваться в позах en Face, Croisee, I, II, III Arabesque;

IV год обучения

Пояснительная записка

Четвёртый год обучения начинается с повторения материалов III года обучения. Все правила исполнения движений необходимо напомнить и закрепить. Основные движения экзерсиса должны выполняться методически грамотно.

Особенности психофизиологического развития младших школьников (10 – 11 лет)

Обучение в средних классах совпадает одним из критических возрастных интервалов в жизни человека, началом пубертатного периода. Возраст ребенка характеризуется как переломный, переходный и в это время происходит нейрогуморальная перестройка, активный рост и развитие организма, изменяется функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, что тесно связано с уровнем физического развития и состоянием здоровья школьников.

В результате проведённого исследования установлено, что у детей в возрасте 10—11 лет очень часто встречаются нарушения осанки. При оценке состояния мышечной системы выявлено, что наиболее часто выраженные изменения показателей силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса отмечаются у школьников, имеющих нарушения осанки по типу плоской или плоско — вогнутой спины в сочетании с умеренным или выраженным сколиозами.

Поэтому особое внимание – к работе над осанкой. Важны и предупредительные гигиенические меры, но следует вспомнить и о том, что формированию правильной осанки весьма способствуют сильные мышцы груди и спины. А сильными они могут стать благодаря физическим упражнениям именно в младшем школьном возрасте. Физические упражнения оказывают большое влияние на развитие костно-мышечной системы ребёнка: объём и сила мышц увеличиваются, всё тело делается красивее.

Дети этого возраста овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определённому ритму, вовремя затормаживать их.

Появляются элементы логического мышления. Ребёнок также обладает большой двигательной активностью. В этом возрасте многие дети быстро утомляются, требуется частая смена деятельности, ребёнок любознателен, подвижен, общается с детьми и взрослыми.

Однако развитие механизмов центральной нервной системы ещё недостаточно, поэтому недостаточна способность к длительной продуктивной работе, к длительному мышечному напряжению и дети быстро утомляются.

Также при работе с детьми 10 – 11 лет следует вспомнить – одни имеют зрительный тип памяти, другие - слуховой, третьи - зрительно-двигательный и т.д. У одних наглядно-образное мышление, а у других - абстрактно-логическое. Это означает, что одним легче воспринимать материал с помощью зрения, другим - на слух, а третьим – необходимо прочувствовать новое движение «ногами».

Цель занятий:

- ✓ Освоить программу IV года обучения.

Задачи:

- Дальнейшее развитие физических способностей учащихся;
- Повышение уровня развития координационных способностей;
- Дальнейшее формирование навыков самообразования;
- содействие развитию психических процессов (внимание, мышление, память) в ходе двигательной деятельности;
- развитие интереса к танцевальному искусству.

Продолжительность занятий:

№	Вид деятельности	Часы в неделю	Продолжительность занятия	Часов в год
1	Классический танец	1 час	40 мин	36
2	Народно – сценический танец	2 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	72
3	Постановочно-репетиционная	3 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	108

	работа			
4	Основы современного танца	2 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	72
Всего:				288 часов

Содержание программы IV года обучения

Раздел: Классический танец.

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

Экзерсис у станка и на середине:

- *Комбинации на все проученные движения экзерсиса;*
- *Doubles B. Fondus*
- *Doubles B frappes*
- *Поза III Arabesque*
- *Полуповороты soutenus на месте и с продвижением*

Allegro:

- *Sissones ouvertes*
- *Jete Fermes в сторону, вперед.*
- *Pas assemble вперед, назад*
- *Подготовка и Tours из IV поз. en dehors*
- *Подготовка и Tours en dedan по диагонали.*
- *Подготовка и Tours en dehors по диагонали.*
- *Танцевальная комбинация*

По разделу «Классический танец»: Комбинации IV года обучения становятся более танцевальными. В экзерсисе у станка много движений на полупальцах. Усложняется координация движений.

Большую продолжительность занимает экзерсис на середине. Вырабатывается устойчивость, укрепляются мышцы стопы. Становится более разнообразной прыжковая часть. Особое внимание – составлению танцевальных комбинаций.

Раздел: Народно – сценический танец.

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

Экзерсис усложняется комбинационно и задаётся в различных характерах.

Экзерсис у станка и на середине.

- *комбинации на все проученные движения в различных народных характерах;*
- *Подготовка к b.t. с выносом ноги на каблук в сторону*
- *Battement tendu с выносом ноги на каблук по направлениям*
- *Battement tendu с поворотом бедра.*
- *Rond de pied с поворотом стопы опорной ноги;*
- *Battement fondu на целой стопе и с подъёмом на полупальцы опорной ноги;*

- *Flic-flac c tombee.*
- *Pas tortue c подъёмом на полупальцы*
- *Pas tortue c прыжком на опорной ноге;*
- *Battement developpe c двумя ударами пятки опорной ноги;*
- *Grand battement jete – во всех направлениях из V позиции с окончанием в demi-plie на каблук.*
- *«Ковырялочка» с подскоком*
- *Комбинации на дроби*
- *Комбинации на вращения*
- *вращения по диагонали*
- *Flic-flac со скачком;*
- *Дробь, обратная дробь.*
- *"Веребочка" простая, с переступаниями и в повороте;*
- *Подготовка к «верёвочке» со скачком.*
- *«Верёвочка» - обратная.*
- *Этюд на «верёвочку» в русском характере;*
- Дробные ходы:*
 - *с двойным ударом стопы;*
 - *с ударом каблука и полупальцев;*
 - *с подскоком;*
 - *с продвижением вперед и в сторону.*

Открытый урок.

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

Раздел: Основы Современного танца.

Знакомство с общей терминологией современного танца.

Знакомство с базовыми принципами и техникой безопасного движения.

Базовые технические элементы современного танца:

ЧЕТВЕРТАЯ ПОЗИЦИЯ – одна рука опущена вниз и находится вдоль корпуса. Вторая рука вытянута вверх, сохраняя прямое положение и продолжая прямую линию тела, ладони направлены вовнутрь.

ПЯТАЯ ПОЗИЦИЯ – две руки вытянуты вверх, параллельны друг другу, ладони направлены вовнутрь.

ШЕСТАЯ ПОЗИЦИЯ – одна рука находится в первой позиции, вторая рука во второй позиции.

ШИРОКАЯ ПОЗИЦИЯ (WIDE POSITION) – положение ног похоже на вторую параллельную позицию, только расстояние между ногами значительно больше (длина трех стоп).

DEEP BODY BEND - наклон торса вперед, угол между корпусом и ногами 45 градусов, сохраняя единую прямую линию торса и рук

SWING - расслабленное раскачивание руками, ногами или корпусом. Эффект маятника. Амплитуда движения по инерции в состоянии активного расслабления.

RELEASE - расширение, распространение.

ROLL DOWN – спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы

ROLL UP – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

CONTRACTIONS – сосредоточение. сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

1. Разогрев

Голова:

- крест;
- квадрат;
- круг,
- полукруг;
- sundari (крест, квадрат)

Плечи:

- крест;
- квадрат;
- круг;
- полукруг.

Упражнения для рук:

- Различные вариации основных позиций и положений I-VI.
- свинговое раскачивание.

Грудная клетка:

- подъем вверх;
- квадрат;
- полукруги

Пелвис:

- крест;
- квадрат;
- полукруги;
- круг;

Упражнения для ног:

- перекал с одной ноги на другую.
- подъем на 45 градусов вперед;
- плие в II аут позиции;

Упражнения для позвоночника

- Свинговое раскачивание головой и корпусом вперед-назад;

Наклоны торса: flat back; deep body bend.

- «Волны»;

- Contraction;
- Release.
- 2. Cross
- Шаги:
- flat step;
- catch step;
- 3. Прыжки:
- из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180 градусов.
- 4. Вращения:
- на двух ногах;
- на одной ноге;
- шенэ.
- 5. Parter. Уровни.
- стоя;
- на четвереньках;
- на коленях;
- сидя;
- лежа (на спине, на боку, на животе)
- «эмбрион»
- «банан»
- «звезда»
- 5. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов.

Раздел: Постановочная и репетиционная работа

Репертуар:

- по возможности, поддерживаются номера 3 года обучения;
- 1 – 2 новых номера, сюжетных, бессюжетных или образных;
- Возможны сольные номера.

Отчётное мероприятие – участие в отчётном концерте.

Планируемые результаты

Предметные:

- учащийся должен освоить программу IV года обучения;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации классического экзерсиса у станка и на середине;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации народно-сценического экзерсиса у станка и на середине;
- познакомиться с особенностями стиля и характера русских, польских, испанских танцев;
- освоить исполнение движений экзерсиса в более быстром темпе;
- знать терминологию движений и методические правила их исполнения;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации экзерсиса по современному танцу;
- импровизировать на заданную музыку.

Метапредметные:

Учащиеся принимают активное участие в концертной деятельности коллектива. Общение учащихся выходит за рамки своей группы.

Так же учащиеся IV года обучения принимают участие в конкурсах разного уровня и имеют возможность сравнивать свои достижения с достижениями своих сверстников, а так же видеть старших участников и выступления образцовых коллективов.

Личностные:

За IV год обучения учащиеся должны:

- научиться "вслушиваться" в музыку. Слышать темп и выполнять движения выразительно и танцевально;
- владеть методикой исполнения движений классического танца;
- владеть методикой исполнения движений народно-сценического танца;
- владеть методикой исполнения движений современного танца;
- учащиеся должны запоминать комбинацию с 1 – 2 показов;
- научиться воспринимать простые комбинации на слух, со слов педагога;
- уметь видеть ошибки свои и других участников, видеть способы их устранения;
- владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой при исполнении танцевального номера;
- в танцевальных комбинациях научиться воспринимать нюансы движений корпуса, головы, рук.
- научиться правильно ставить вопросы при поиске нужной информации.

V год обучения

Пояснительная записка

Пятый год обучения начинается с повторения материалов IV года обучения.

Особенности психофизиологического развития средних школьников (11 – 12 лет)

Развитие детей в возрасте 11 – 13 лет характеризуется началом периода полового созревания. В это время организм ребенка претерпевает особенно значительные морфологические и функциональные перестройки.

Отмечается, что в период полового созревания возможны резкие скачки в проявлении работоспособности и в совершенствовании координационных функций.

Мышцы и кости принадлежат к тем системам организма, которые наиболее четко характеризуют общие тенденции возрастного развития. Рост тела в длину сопровождается увеличением веса. Увеличение веса происходит не только за счет роста костного скелета и увеличения органов тела, но и за счет увеличения мышечной массы

Систематическая, постепенно нарастающая, но в то же самое время строго дозированная тренировка отдельных мышечных движений в процессе

обучения делает все движения привычными, лёгкими и приятными. Если занятия не чрезмерны во времени и по нагрузке, то они у тренированного подростка обычно не вызывают утомления.

В связи со сказанным становится очевидным огромное гигиеническое и педагогическое значение тренировки мышечной системы.

Формируется осанка. Активно развиваются и совершенствуются функциональные показатели: система транспорта крови, дыхательная и сердечнососудистая системы. Совершенствуются процессы нервной деятельности, развиваются проводящие пути головного мозга, нейромоторные компоненты обеспечения движений.

Способности подростка можно оценивать не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Как можно больше требовательности, и как можно больше уважения. Контроль должен быть ненавязчивым и тактичным.

Цель занятий:

✓ Освоить программу V года обучения.

Задачи:

- Дальнейшее развитие физических способностей учащихся;
- Повышение уровня развития координационных способностей;
- Повышение уровня ловкости, ритмичности, музыкальности;
- Дальнейшее формирование навыков самообразования;
- Приобретение навыков самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся.

Продолжительность занятий:

№	Вид деятельности	Часы в неделю	Продолжительность занятия	Часов в год
1	Классический танец	1 час	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	36
2	Народно – сценический танец	2 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	72
3	Постановочно-репетиционная работа	4 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	144
4	Основы современного танца	1 час	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	36
Всего:				288 часов

Содержание программы V года обучения

Раздел: Классический танец.

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

Экзерсис у станка и на середине:

- Комбинации на все проученные движения экзерсиса;
- G. Plie по IV поз.

- *B.tendus на 1/8*
- *B.t. jetes на 1/8*
- *B.tendus En Tournant*
- *B.t. jetes En Tournant*
- *Battements soutenus на 90° по направлениям;*
- *Pas De Bourree En Tournant*

Allegro:

- *Doubl, Assemble.*
- *Jete Fermes назад.*
- *Заноски;*
- *Tours по IV поз. en dedan*
- *Танцевальные комбинации*

Раздел: Народно – сценический танец.

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

Экзерсис усложняется комбинационно и задаётся в различных характерах.

Характер комбинаций экзерсиса у станка и комбинаций и этюдов на середине может варьироваться в зависимости от намеченного на этот год репертуара.

Экзерсис у станка и на середине.

- *комбинации на все проученные движения в различных народных характерах;*
- *Battement fondu на целой стопе и с подъёмом на полупальцы опорной ноги.*
- *Боковой ход (припадание).*
- *Боковой ход (упадание).*
- *«Припадание» и «упадание» с поворотом*
- *Сценические формы pas de basque.*
- *Перескоки накрест с поворотами;*
- *боковые перескоки с ударами полупальцев в пол.*
- *боковые перескоки с ударами каблука.*
- *дробь с подскоком с продвижением вперед, в повороте;*
- *дробь в "три ножки"*
- *подбивка (основной вид);*
- *подбивка с переступанием;*
- *подбивка- маятник.*
- *комбинации на дроби*
- *Синкопированный ритм, комбинация*
- *Этюд в русском характере, 2-х частный*
- *Этюд в русском характере 3-х частный*
- *Подготовки к вертушкам и вертушки*
- *Руки в восточном характере*
- *Этюд в восточном характере*

- *Руки в испанском характере*
- *Этюд в испанском характере*

Раздел: Основы Современного танца.

Повторение пройденного материала с усложненным ритмической структурой:

1. Разогрев

Голова:

- крест;
- квадрат;
- круг;
- sundari – крест;
- квадрат;
- полукруг.

Плечи: крест;

- квадрат;
- круг;
- «восьмерка».

Руки: различные вариации основных позиций и положений рук.

Грудная клетка:

- крест;
- квадрат;
- полукруги.

Пелвис:

- крест;
- квадрат;
- полукруги,
- полукруг одним бедром;
- круги;
- «восьмерка».

Упражнения для позвоночника:

Твист торса:

- curve;
- arch;
- «спирали»;
- release;
- high release;

Cross:

1. Шаги:

- flat step;
- catch step;

2. Прыжки:

- jump;
- leap;
- hop;

- с 2-х ног на 1.
- 3. Вращения:
 - corkscrew;
 - four chaine;
 - повороты на одной ноге;
 - повороты по кругу;
 - повороты на различных уровнях.

Уровни

Игра: Точки опоры.

Раздел: Постановочная и репетиционная работа.

1. Постановочная работа.
Два разнохарактерных танцевальных номера.
2. Репетиционная работа.
Отработка новых номеров, поддержка одного – двух номеров прошлых лет обучения.
3. Итоговое мероприятие: класс-концерт, участие в отчётном концерте.

Планируемые результаты

Предметные:

- Учащиеся должны освоить программу V года обучения;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации классического экзерсиса у станка и на середине;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации народно-сценического экзерсиса у станка и на середине;
- познакомиться с особенностями стиля и характера русских, испанских, восточных танцев;
- освоить исполнение движений экзерсиса в более быстром темпе;
- знать терминологию движений и методические правила их исполнения;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации экзерсиса по современному танцу;
- сочинить самостоятельно несложную танцевальную комбинацию из изученных движений;
- импровизировать на заданную музыку.
- Повысить технику исполнения учащимися движений экзерсиса и танцевальных комбинаций.

Метапредметные:

Учащиеся принимают активное участие в концертной деятельности коллектива. Общение учащихся выходит за рамки своей группы.

Так же учащиеся V года обучения принимают участие в конкурсах разного уровня и имеют возможность сравнивать свои достижения с достижениями своих сверстников, а так же видеть старших участников и выступления образцовых коллективов.

Личностные: По окончании 5-го года учащиеся должны:

- приобрести навыки самостоятельной работы с танцевальным материалом;
- знать законы общей координации тела, рук, ног, головы, законы равновесия;
- владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении танцевального номера;
- иметь представление о выразительных средствах хореографии;
- иметь мотивацию дальнейшего творческого роста;
- дисциплинированность;
- проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

VI год обучения

Пояснительная записка

Шестой год обучения начинается с повторения материалов V года обучения.

Особенности психофизиологического развития средних школьников (12 – 13 лет)

Физическое развитие подростков характеризуется большой интенсивностью, неравномерностью и значительными осложнениями, связанными с началом полового созревания.

Однако физическое развитие происходит непропорционально: конечности растут быстрее, развитие же туловища несколько отстает. Внешне это проявляется в том, что у подростков руки и ноги кажутся несколько удлиненными, а движения их отличаются угловатостью и некоторой неуклюжестью.

Некоторые диспропорции наблюдаются также в развитии сердечнососудистой системы. Сердце растет быстрее, развитие же сосудов несколько отстает, что ведет к недостатку в притоке крови к отдельным органам и системам, к повышению кровяного давления и связанным с этим головным болям. Подростки отличаются большой подвижностью. Но и мышцы, и кровеносная система еще недостаточно окрепли, поэтому подростки быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение, а чрезмерные физические нагрузки нередко приводят к физическим травмам. Вот почему правильное дозирование физических нагрузок составляет важную задачу при организации практической деятельности подростков.

Поступление же в кровь гормонов, вырабатываемых органами внутренней секреции, вызывает то повышение, то понижение жизненного тонуса, то подъем, то упадок работоспособности и энергии, а также сопровождается чередованием то хорошего настроения, то ухода во внутренние переживания, то жизнерадостности, то пассивности. В периоды понижения настроения и упадка энергии у подростков может появляться раздражительность, равнодушное отношение к учению.

В то же время, они уже не удовлетворяются внешним восприятием изучаемых предметов и явлений, а стремятся понять их сущность, существующие в них причинно-следственные связи.

Особое значение в организации учебной работы подростков имеет внутреннее стимулирование их познавательной деятельности, т.е. развитие у них познавательных потребностей, интересов и мотивов учения.

Деятельность детей приобретает постоянный индивидуальный характер. Формируются усложненные понятия, суждения, умозаключения. Дети начинают строить предварительный план поступков в уме. Мышление становится абстрактным.

Цель занятий:

- ✓ Освоить программу VI года обучения.

Задачи:

- дальнейшее развитие физических способностей учащихся;
- повышение уровня развития координационных способностей;
- повышение уровня ловкости, ритмичности, музыкальности;
- дальнейшее формирование навыков самообразования;
- приобретение навыков самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся.

Продолжительность занятий:

№	Вид деятельности	Часы в неделю	Продолжительность занятия	Часов в год
1	Классический танец	1 час	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	36
2	Народно – сценический танец	2 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	72
3	Постановочно-репетиционная работа	4 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	144
4	Основы современного танца	1 час	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	36
Всего:				288 часов

Содержание программы VI года обучения

Раздел: Классический танец.

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету. На VI году обучения учащиеся должны закрепить весь пройденный материал.

Экзерсис у станка и на середине:

- *Комбинации на все проученные движения экзерсиса;*
- *Battements fondus c tombe*
- *Pas De Bourree Dessus - Dessous*
- *Pas De Bourree Dessus - Dessous En Tournant*

Allegro:

- *Sissone Ballonnee.*
- *Grant Assemble.*
- *Sissonnes Tombe*

Раздел: Народно – сценический танец.

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

Экзерсис усложняется комбинационно и задаётся в различных характерах.

Характер комбинаций экзерсиса у станка и комбинаций и этюдов на середине может варьироваться в зависимости от намеченного на этот год репертуара.

Экзерсис у станка и на середине.

- *Battement fondu на 90⁰*
- *Flic-flac со скачком и переступанием.*
- *Подготовка к «качалке» и «качалка».*
- *Grand battement jete с coupe-tombe.*
- *Опускание на подъём.*
- *«Переборы» подушечками стоп.*
- *Ковырялка с поворотом*
- *Вращения на простой дроби*
- *Вращения на притопах*
- *Вращения на двойной дроби*
- *Вращения в комбинации с различными другими движениями.*
- *Ход кадрильный с каблучка*
- *Ход кадрильный с поворотом по 6 поз.*
- *«Кабриоль» с вытянутым подъёмом и вытянутыми коленями.*

Раздел: Основы современного танца

Внедрение нового формата учебного процесса.

Знакомство с принципами и техникой безопасного движения:

Дыхание

Уровни

Пространство

Вес

1. Беседа «Знакомство с анатомией человека». Взаимосвязь на инициации движения и взаимном влиянии одной части тела на другую. Одно действует другое следует и наоборот.
2. Разминка

Разогрев проводится на основе хаотичного перемещения по пространству класса с постоянным чередованием выученных элементов и задач, которые могут сочетаться как контрастным путем так и плавно вытекать друг из друга.

3. Внедрение задач в движение:
- «внутренний шарик»
 - «фокус»
 - «контакт».
4. Упражнения на усвоение одного из принципов в виде одной маленькой комбинации.
5. Упражнения на проработку взаимосвязи боковой линии.
6. Игра: Точки опоры.

Раздел: Постановочная и репетиционная работа.

Репертуар:

- по возможности, поддерживаются номера 5 года обучения;
- 1 – 2 новых номера, сюжетных, бессюжетных или образных;
- Возможны сольные номера.

Отчётное мероприятие – класс – концерт, участие в отчётном концерте

Планируемые результаты

Предметные:

- Учащийся должен освоить программу VI года обучения;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации классического экзерсиса у станка и на середине;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации народно-сценического экзерсиса у станка и на середине;
- освоить исполнение движений экзерсиса в более быстром темпе;
- знать терминологию движений и методические правила их исполнения;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации экзерсиса по современному танцу;
- сочинить самостоятельно танцевальную комбинацию из изученных движений;
- импровизировать на заданную музыку.

Метапредметные:

Учащиеся принимают активное участие в творческой жизни коллектива, принимают участие в фестивалях и конкурсах разного уровня и имеют возможность сравнивать свои достижения с достижениями своих сверстников.

Личностные:

По окончании 6-го года учащиеся должны:

- свободно использовать весь пройденный материал при подготовке к различным мероприятиям как внутри коллектива, так и вне его;

- уметь выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации;
- иметь стойкую мотивацию к познавательной деятельности;
- уметь работать в группе и с группой, как при педагоге, так и в его отсутствии;
- ощущать личную ответственность за свои действия в коллективе
- иметь потребность в коллективной деятельности.

VII год обучения

Пояснительная записка

Седьмой год обучения начинается с повторения материалов VI года обучения. На VII году обучения учащиеся должны закрепить весь пройденный материал. Уметь свободно использовать его при подготовке к различным мероприятиям как внутри коллектива, так и вне его.

Цель занятий:

- ✓ Освоить программу VII года обучения.

Задачи:

- дальнейшее развитие физических способностей учащихся;
- повышение уровня развития координационных способностей;
- повышение уровня ловкости, ритмичности, музыкальности;
- дальнейшее формирование навыков самообразования;
- приобретение навыков самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся.

Продолжительность занятий:

№	Вид деятельности	Часы в неделю	Продолжительность занятия	Часов в год
1	Классический танец	1 час	40мин	36
2	Народно – сценический танец	2 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	72
3	Постановочно-репетиционная работа	4 часа	40мин.+ 10мин. (перерыв) + 40мин.	144
4	Основы современного танца	1 час	40мин	36
Всего:				288 часов

Содержание программы VII года обучения

Раздел: Классический танец.

Повторение пройденного материала. На VII году обучения учащиеся должны закрепить весь пройденный материал.

Экзерсис у станка и на середине:

- *Комбинации на все проученные движения экзерсиса;*
- *Танцевальное odagio;*
- *Танцевальные комбинации allegro.*

Раздел: Народно – сценический танец.

Повторение пройденного материала. На VII году обучения учащиеся должны закрепить весь пройденный материал.

Необходимо максимальное разнообразие характерного материала. Выработка силы, ловкости, ритмичности, лёгкости, плавности, выносливости, стремительности, нежности в характерных движениях и комбинациях народно – сценического танца.

Экзерсис у станка и на середине:

- *Комбинации на все проученные движения экзерсиса;*
- *Боковые перескоки с ударами полупальцев в пол.*
- *Боковые перескоки с ударами каблука.*
- *дробь с подскоком с продвижением вперед, в повороте;*
- *дробь в "трилистник"*
- *дробь с подбивкой*
- *Большие развёрнутые этюды и танцевальные комбинации на основе пройденного материала, развивающие технику и выразительность характерного танца;*
- *Специальные комбинации для развития выразительности корпуса и рук.*

Раздел: Постановочная и репетиционная работа.

Репертуар:

- по возможности, поддерживаются номера 6 года обучения;
- 1 – 2 новых номера, сюжетных, бессюжетных или образных;
- Возможны сольные номера.

Отчётное мероприятие – класс – концерт, участие в отчётном концерте

Раздел: Основы современного танца.

Повторение пройденного материала с ускорением темпа.

Знакомство с новым форматом учебного процесса.

Продолжение исследования движения:

Дыхание, Уровни, Пространство, Вес.

Скорость

Голос

Импульс

1. Разминка проводится в комплекса выстроенном на выученном ранее материале - определенном элементе или принципе или задаче, которые теперь могут задавать сами ученики. Разогрев проводится на основе

хаотичного перемещения по пространству класса с постоянным чередованием выученных элементов и задач, которые могут сочетаться как контрастным путем так и плавно вытекать друг из друга.

- комплекс shake – упражнение данного комплекса представляет собой тряску. Оно направлено на избавление от телесных зажимов, расслабление мышц и приведение их в рабочее состояние. Во время упражнения стараемся менять динамику, ритм тряски. Упражнение должно выполняться честно, тряска должна быть естественной, проверяем себя голосом. Упражнение выполняется за счет отталкивания ног от пола.

- комплекс упражнений направлен на работу мышц верхней части тела. Используемые элементы roll down/up, используются разные уровни скорости, темпы.

2. Упражнение (я) на проработку принципа «голова-таз». Представлены в виде комбинации.

3. Упражнение на принцип взаимосвязи мышц боковой линии тела. Представлены в виде комбинации.

2. Внедрение задач в движение:

- «внутренний шарик»

- «фокус»

- «контакт».

4. Упражнения на усвоение одного из принципов в виде одной маленькой комбинации.

5. Упражнение на проработку взаимосвязи боковой линии

6. Беседа «техники современного танца»

Планируемые результаты

Предметные:

- Учащийся должен освоить программу VII года обучения;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации классического экзерсиса у станка и на середине;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации народно-сценического экзерсиса у станка и на середине;
- освоить исполнение движений экзерсиса в более быстром темпе;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации экзерсиса по современному танцу;
- сочинить самостоятельно танцевальную комбинацию из изученных движений;
- импровизировать на заданную музыку.

Метапредметные:

Учащиеся принимают активное участие в творческой жизни коллектива, принимают участие в фестивалях и конкурсах разного уровня и имеют возможность сравнивать свои достижения с достижениями своих сверстников.

Личностные:

По окончании 7-го года учащиеся должны:

- свободно использовать весь пройденный материал при подготовке к различным мероприятиям как внутри коллектива, так и вне его;
- уметь выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации;
- иметь стойкую мотивацию к познавательной деятельности;
- уметь работать в группе и с группой, как при педагоге, так и в его отсутствии;
- ощущать личную ответственность за свои действия в коллективе
- иметь потребность в коллективной деятельности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел тема	Формы занятий	Методы	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Классический танец	Групповые учебные занятия Дистанционное обучение	<p><i>Группа репродуктивных методов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • информационно-рецептивный, • Репродуктивный, • метод проблемного изложения. 	<p>Базарова Н., Мей В. <i>Азбука Классического танца.</i> – Л.: Искусство, 1983. Страниц: 207</p> <p>Ваганова А.Я. <i>Основы классического танца.</i> Л.: Искусство, 1960, стр. 158 http://www.balletmusic-books.narod.ru/Vaganova/Vaganova002.htm#</p> <p>Классический танец. Программа 1–3 класс. – СПб.: Изд-во АРБ, 1998</p> <p>Методические пособия ЛГИК 1983-88г http://plie.ru/?vpath=/azbuka/ http://ru.wikipedia.org/wiki/Терминология_в_балете . Барышникова Т. <i>Азбука хореографии.</i> http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3093003</p>	<p>Открытый урок</p> <p>Контрольный просмотр</p> <p>Контрольный урок</p> <p>Опрос</p> <p>Диагностика</p>
3	Народно – сценический танец	Групповые учебные занятия Дистанционное обучение	<p><i>Группа репродуктивных методов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • информационно-рецептивный, • Репродуктивный, • метод проблемного изложения. 	<p>Зацепин А. Учебник по народно-сценическому танцу. Ткаченко Т. Народные танцы. Устинова Т. Проект программы по русскому танцу. <i>МО по народно – сценическому танцу</i> <i>Танцевальный совет ЮНЕСКО, семинары-практикумы по современным методикам преподавания хореографии.</i> Материалы сайтов интернета, Самопляс https://www.youtube.com/c/Самопляс https://www.youtube.com/watch?v=yUsZe8FdIns Русские дробы https://masterok.livejournal.com/1206248.html Рошупкин А.Б. Знакомство с элементами русского танца https://www.youtube.com/watch?v=sKKasSo7ySk&list=WL&index=112 Онлайн семинары для хореографов https://vk.com/club185188305</p>	<p>Открытый урок</p> <p>Контрольный урок</p> <p>Класс - концерт</p> <p>Опрос</p> <p>Диагностика</p>
4	Основы Современного танца	Групповые учебные занятия Дистанционное обучение	<p><i>Группа репродуктивных методов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • информационно-рецептивный, • Репродуктивный, • метод проблемного изложения. 	<p>Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009. Полятков С.С. <i>Основы современного танца.</i> – М.:Феникс, 2009. Панферов В.И. <i>Пластика современного танца.</i> – Челябинск: ЧГИИК, 1996. Гиршон А. Е. <i>Импровизация и хореография.</i> Электронный ресурс.- http://girshon.ru/ МО по современным направлениям танца</p>	<p>Контрольный урок</p> <p>Контрольный просмотр</p> <p>Опрос</p> <p>Диагностика</p>

				<p>"Методика преподавания современного танца для детей 7-8 лет" https://www.youtube.com/watch?v=IEisd8FFw50 Видеоуроки по современному танцу https://www.youtube.com/watch?v=PkABILzrREo Современный танец https://www.youtube.com/watch?v=YbIVvaJXnjY Открытый урок Современной хореографии (джаз, модерн, контемпорари, афро-джаз) 2014 М/ХЭ 2 курс https://www.youtube.com/watch?v=M6ABMHU1yI Онлайн семинары для хореографов https://vk.com/club185188305 Танцевальный совет ЮНЕСКО, семинары-практикумы по современным методикам преподавания хореографии.</p>	
5	<p>Постановочная и репетиционная работа</p>	<p>Групповое и индивидуальное учебные занятия</p> <p>Репетиция</p> <p>Дистанционное обучение</p>	<p><i>Группа репродуктивных методов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • информационно-рецептивный, • Репродуктивный, • метод проблемного изложения. <p><i>Группа продуктивных методов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • частично-поисковый • исследовательский 	<p>Методические пособия ЛГИК 1983 – 1988гг. Материалы сайтов интернета, МО по хореографии Семинары по хореографии Курсы повышения квалификации</p>	<p>Концерты Конкурсы Фестивали разных уровней</p>

ТСО для всех разделов: хореографический класс (не менее 80 м², станки, зеркала), фортепиано, ПК, CD-плеер, телевизор

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н., Мей В. Азбука Классического танца. - Л.: Искусство, 1983, - 207с
2. Барышникова Т. Азбука хореографии, Айрис Пресс,- М., 2001, - 266с
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1960, - 158с.
4. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. - М., 2002, - 205 с
5. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов-хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
6. Жорницкая М. Я. Танцы народов Севера - М.: Сов. Россия, 1988 – 128
7. Зацепин А. Учебник по народно-сценическому танцу. М., 2001, - 167 с
8. Захаров В. Радуга русского танца - М.: Сов. Россия, 1986, 122с
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
11. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
12. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
13. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986, - 195с.
14. Смирнов И.В. Работа балетмейстера над хореографическим произведением. - М.: Искусство, 1979, - 92с.
15. Ткаченко Т. Народные танцы. – М.: Искусство, 1975. 350 с
16. Методические пособия ЛГИК, 1983 - 1987гг.
17. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009

Интернет – источники:

1. Азбука балета
<http://plie.ru/?vpath=/azbuka/>
<http://plie.ru/?vpath=/teach/>
http://ru.wikipedia.org/wiki/Терминология_в_балете
2. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.-
<http://girshon.ru/>
3. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. -
http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php
4. <https://kopilkaurokov.ru>
5. <https://vk.com/dancerussia>
6. <https://vk.com/dancederevnyua>

7. "Методика преподавания современного танца для детей 7-8 лет"
<https://www.youtube.com/watch?v=IEisd8FFw50>
8. Видеоуроки по современному танцу
<https://www.youtube.com/watch?v=PkABLzrREo>
9. Современный танец <https://www.youtube.com/watch?v=YbIVvaJXnjY>
10. Открытый урок Современной хореографии (джаз, модерн, контемпорари, афро-джаз) 2014 М/ХЭ 2 курс
<https://www.youtube.com/watch?v=M6ABMHUi1yI>
11. Онлайн семинары для хореографов <https://vk.com/club185188305>
12. Самопляс <https://www.youtube.com/c/Самопляс>
13. Классический танец <http://plie.ru/?vpath=/azbuka/>
14. http://ru.wikipedia.org/wiki/Терминология_в_балете
15. народно-характерный танец <http://teatrix.ru/viewforum.php?f=68>
<http://slavzso.narod.ru/6/Petrov.htm>
16. стилизация русского танца http://www.youtube.com/watch?v=simBl-E6k_o
17. Упражнения на ритм
<https://rutube.ru/video/87e91ce78720f75934cd0f52748cfb8f/>
18. Партерный экзерсис https://www.youtube.com/watch?v=A13eUkc_Jlk#t=833
19. Подвижные игры
<https://azbyka.ru/deti/podvizhny-e-igry-s-detmi-mladshego-doshkol-nogo-vozrasta-timofeeva>
http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
<http://sundekor.ru/uchebnyj-material/2-kurs/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlia-mladshikh-doshkolnikov/>
20. Сергей Залунин, ритмика для детей, силовой урок, 4 – 5 лет
<https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtb3OU>
6 – 7 лет <https://www.youtube.com/watch?v=rPUy7IFMmNw>
7 – 8 лет
<https://www.youtube.com/watch?v=48yJRwGrRW0&list=PLPluvSzhhk0wNZizTxqyuIQCiKSnfGwgQ>
21. <https://www.youtube.com/watch?v=yUsZe8FdIns>
22. Русские дроби <https://masterok.livejournal.com/1206248.html>
23. Рощупкин А.Б. Знакомство с элементами русского танца
<https://www.youtube.com/watch?v=sKKasSo7ySk&list=WL&index=112>

