

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "31" 08 2017г.
№ 1



Директор МБУДО «ДЮЦ»

Амелина И.Н.

Приказ от "01" 09 2017г.

№ 95-А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Образцового хореографического ансамбля «ЭЛЕГИЯ»

Направленность:

художественная

Срок реализации:

8 лет

Возраст учащихся:

7-18 лет

Автор/разработчик:

Зуева Нелли Григорьевна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В наше время, которое принесло нам не только достижения технического прогресса, облегчившую нам жизнь, но и массу проблем, затрудняющих ее: кризисы и катастрофы, рост уровня агрессии в реальной жизни и на телевизионных экранах, дети являются самой незащищенной и уязвимой частью общества, полностью зависящей от взрослых. В этой социально-экономической ситуации, ведущей целью образования, становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка ребёнка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

Сложившаяся в России система дополнительного образования детей обладает уникальным потенциалом развития разнообразных способностей обучающихся. Обладая открытостью, мобильностью и гибкостью, система дополнительного образования детей способна быстро и точно реагировать на образовательный запрос семьи, создавать устойчивую культуросообразную среду развития, формировать осознанную гражданскую позицию.

Дополнительное образование – это система, максимально приспособляющаяся к запросам и потребностям детей, меняющая их уклад жизни, обогащающая жизнь детей новыми социальными связями, ценностями, жизненными ориентирами, обеспечивающая психологический комфорт для всех обучающихся, личностную значимость каждого, дающая шанс открыть себя как индивидуальность, представляющая возможность творческого развития по силам, интересам и индивидуальном темпе, побуждающая детей к саморазвитию и самовоспитанию, самооценке и самоанализу, сочетающая индивидуальные и коллективные формы, которая формирует определенную концепцию восприятия мира, активного проживания, реализуя себя в нем, превращая основные ценности жизни и культуры в собственные ценности, вырабатывающая стремление и умение эти ценности преумножать.

На протяжении веков одним из универсальных средств воспитания было и остаётся искусство, представляющее целостную картину мира в единстве мысли и чувства, в системе эмоциональных образов. В процессе исторического развития искусство выступает и как хранитель нравственного опыта человечества.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства.

Занятия хореографией в условиях жизни современного общества является актуальным и зачастую необходимым направлением деятельности для каждого человека, поскольку именно хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошли длительный отбор и, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представления об актерском мастерстве и сценической выразительности.

Таким образом, влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

Новизна программы в том, что в ней объединяются различные направления танца, позволяя формировать общее миропонимание как взаимосвязанную, интегрированную целостность. Это делает ее более привлекательной для большего количества детей.

Программа составлена с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся и направлена на реализацию задач внеурочной деятельности в рамках введения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Данная образовательная программа способствует освоению обучающимися универсальных учебных действий, что создает возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей не только в рамках данного направления деятельности.

Цель программы: всестороннее развитие творческих способностей, художественного мышления и воображения посредством изучения различных направлений в хореографии.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основным направлениям в области хореографии (народный, классический танцы и партерная гимнастика);
- обучить технике выполнения у танцевального станка и на середине зала;
- обучить практическому применению теоретических знаний.

Развивающие:

- способствовать развитию умственной и физической работоспособности в самостоятельной работе;
- сформировать приемы сценической выразительности и актёрского мастерства;
- сформировать профессиональные навыки в концертной деятельности.
- способствовать развитию интереса к миру танца;
- развить навыки самостоятельной и творческой деятельности.

Воспитательные:

- воспитать культуру личности обучающегося, способного адаптироваться в современном обществе.
- воспитать личность обучающегося средствами хореографического искусства;
- воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма;
- воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.

Этапы реализации программы

Вводный этап

Дети, поступая в творческое объединение, не обладают даже минимальными знаниями в области хореографии, поэтому вводный этап позволит обучающимся получить первоначальные знания. Дети познакомятся с назначением танцевального зала и правилами поведения в нем. Смогут ориентироваться в зале и строиться в шеренгу, круг. Смогут выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Овладеют навыками ритмической ходьбы, хлопать и топать в такт музыки. Смогут выполнять простейшие построения и перепостроения, а в музыкально-подвижных играх представлять различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

В дальнейшем происходит совершенствование всего комплекса профессиональных знаний и навыков, полученных за данный период обучения. Дети научатся свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической

отдачей, применяя ранее изученные упражнения, в различных комбинациях, рисунках и танцах. У обучающихся начнет формироваться индивидуальный стиль, развиваться профессиональная память (запоминание специальных терминов, позиций, движений, рисунков и т.д.)

Основной этап

На данном этапе обучающиеся уже обладают первоначальной базой определенных знаний в области хореографии. Дети, свободно ориентируются в танцевальном зале, владеют практическими навыками постановочной деятельности. Обучающиеся могут использовать простейшую терминологию, свободно применять игровые и ролевые методы в музыкально-подвижных играх.

Занятия на основном этапе предполагают развитие более сложных движений, комбинаций, рисунков и композиций. Обучающиеся смогут свободно различать движения и упражнения разных направлений в хореографии и технически правильно их выполнять. Овладеют методическими знаниями и более сложной терминологией. Сформируются начальные теоретические и технические навыки использования приемов актерского мастерства и сценической выразительности на практике.

Завершающий этап

На завершающем этапе происходит совершенствование всех практических и теоретических знаний, полученных за весь период обучения. Обучающиеся овладеют профессиональными навыками постановочной и концертной деятельности. Смогут достойно переносить физические нагрузки, выполняя сложную танцевальную лексику. Овладеют приемами адаптации в современном обществе.

После завершения образовательной программы обучающиеся смогут выйти на профессиональный этап работы: участие в конкурсах и фестивалях областного, регионального, всероссийского и международного уровней, с последующим поступлением в соответствующие учебные заведения (колледж, институт искусств, профессиональный ансамбль).

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на 7 лет для детей и юношества от 7 до 21 лет. Набор детей в объединение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). Отбор по определенным критериям в хореографии не ведется, в целях оптимального выявления

способностей ребенка в течение учебного процесса и появления возможности каждого ребенка проявить себя в хореографии. Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей.

Продолжительность одного занятия – 40-45 минут, между занятиями 10-минутные перерывы. С целью охраны здоровья детей проводятся валеологические паузы в форме релаксаций, упражнений на расслабление мышц.

За период обучения обучающиеся получают определенный объем знаний и умений.

Приёмы и методы обучения:

- тренаж;
- классический урок;
- партерный станок;
- работа над трюками;
- конкурсы;
- концерты;
- семинары;
- повторительно-обобщающие занятия;
- индивидуальные занятия с особо одаренными детьми.

Программа предусматривает некоторые формы диагностики, используемые для проверки знаний, умений и навыков обучающегося, как

- наблюдения;
- собеседование с учеником;
- собеседование с родителями;
- контрольно-проверочные задания;
- конкурсы;
- смотры;
- концерты;
- открытые уроки;
- музыкальные игры;
- танцевальные марафоны;
- психологические тесты.

В соответствии с целями и задачами программой предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. Проведение диагностической работы позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы. В таблицах мониторинга воспитанности и уровня обучения и личностного развития фиксируются требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им образовательной программы.

Результативность обучающихся прослеживается через постановочную и концертную деятельность. На протяжении всего учебного года дети выступают на городских концертах, принимают участие в фестивале и конкурсах городского, районного, регионального уровня - все это обеспечивает дальнейшую профессиональную подготовку детей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

2 часа в неделю - всего 72 ч в год

№ п/п	Тема (раздел) занятий	Теория	Практика	Общее количество часов
1	Введение	1	1	2
2	Партерная гимнастика	2	31	33
3	Общая хореографическая подготовка	2	35	37
Всего		5	67	72

Содержание программы

1. Введение - 2 часа:

а) теория: изучение правил по технике безопасности, инструктаж, сообщения о требованиях к учащимся и особенностях организации учебного процесса на занятиях хореографии - 1 час;

б) практика: тренировочные упражнения по технике безопасности - 1 час.

2. Партерная гимнастика - 33 часа:

а) теория: значение занятий уроками партерной гимнастикой, что необходимо для занятий партерной гимнастикой - 2 часа;

б) практика - 31 час:

- положение корпуса сидя и лёжа на спине;

- сокращение и вытягивание стопы в положении шестой позиции;

- разворачивание стоп в сокращенном и вытянутом состоянии;
- первая позиция ног в положении лёжа на спине;
- Releve lent в сторону, вперёд, назад в положение лёжа;
- упражнение для выворотности;
- упражнение для мышц брюшного пресса;
- упражнение для развития гибкости;
- растяжки на шпагат;
- упражнение для развития танцевального шага;

3. Общая хореографическая подготовка - 37 часов:

а) теория: значение синтеза музыки и движения - 2 часа;

б) практика - 35 часов:

- темп (быстро, медленно, умеренно);
- контрастность музыки (быстро - медленно, весело - грустно);
- музыкальный размер $3/4, 2/4, 4/4$;
- хлопки;
- строение музыкального произведения (вступление, окончание, начало музыкальной фразы);
 - шаг;
 - бег;
 - подскоки;
 - галоп;
 - простое перестроение;
 - постановка корпуса;
 - поворот, наклоны головы;
 - положения рук;
 - круговое движение рук;
 - наклоны корпуса;
 - позиции;
 - поднимание ноги, согнутой в колене;
 - полуприседания по шестой позиции;
 - releve по шестой позиции;
 - releve demi plie по шестой позиции;
 - шаг с приставлением ноги по всем направлениям;
 - лицом к станку по шестой позиции;
 - demi plie по шестой позиции;
 - прыжки по шестой позиции;

- releve по шестой позиции;
- прыжки по шестой позиции с вытянутыми и поджатыми ногами;
- прыжки из шестой позиции во вторую параллельно и обратно;
- ход эстрадного танца;
- ход русского танца;
- подскоки в продвижении;
- комбинации из пройденных элементов;
- подготовка к вертушкам на месте и в продвижении;
- танцевальный этюд на основе элементов эстрадного или народного характера;
- танцевальный шаг в образе птиц и животных;
- музыкальные игры.

По окончании первого года обучения учащийся должен:

а) знать и различать:

- жанры танцевальных произведений: полька, вальс, народная пляска;
- части произведений (вступление, заключение);
- выразительные средства в музыке и хореографии (мелодия, темп, сила, пластика движений);

б) уметь:

- выделять сильную долю в предлагаемом музыкальном материале;
- выполнять заданное движение соотносимо с темпом и характером музыкального сопровождения;
- исполнять наизусть под музыку соло или в ансамбле простейший этюд на основе движений народного или эстрадного танца;

в) навыки:

- систематичность занятий;
- участие в концертах, конкурсах;
- усвоение разнообразных двигательных навыков, придающих телу лёгкость, гибкость, силу;
- развитие художественного вкуса.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения

6 часов в неделю - всего 216 часов в год

№	Тема (раздел)	Теория	Практика	Общее
---	---------------	--------	----------	-------

п/п	занятий			количество часов
1	Введение	1	1	2
2	Партерная гимнастика	3	47	50
3	Общая хореографическая подготовка	2	60	62
4	Танец и его элементы	–	102	102
Всего		6	210	216

Содержание программы

1. Введение - 2 часа:

а) теория: изучение правил по технике безопасности, инструктаж, сообщения о требованиях к учащимся и особенностях организации учебного процесса на занятиях хореографии - 1 час;

б) практика: тренировочные упражнения по технике безопасности - 1 час.

2. Партерная гимнастика - 50 часов:

а) теория: исправление осанки, упражнение для развития и улучшения гибкости - 3 часа;

б) практика - 47 часов:

- сокращение и вытягивание стопы по первой позиции из положения сидя и лёжа;

- сокращение и вытягивание стопы по второй позиции из положения сидя и лёжа;

- круговые движения стопой по второй позиции из положения сидя и лёжа;

- passe из положения лёжа на спине и на животе;

- passe одновременно двумя ногами из положения лёжа;

- battement tendu jute из положения лёжа по первой позиции;

- battement tendu jute со сгибом стопы работающей ноги из положения лёжа;

- battement tendu jute из положения сидя;

- battement releve lent на 90° из положения лёжа на животе;

- перегибы корпуса из положения лёжа на животе;

- упражнения для развития мышц брюшного пресса « берёзка»;

- «мостик» из положения лёжа;

- наклоны вперёд из положения сидя, ноги по первой позиции;

- наклоны вперёд из положения сидя, ноги по второй широкой позиции;

- растяжки на шпагате, упражнение для развития танцевального шага.

3. Общая хореографическая подготовка - 78 часов:

а) теория: постановка корпуса, рук, ног, головы - 2 часа;

б) практика - 60 часов:

- постановка корпуса;
- позиции ног: I, II, III, V, IV (как наиболее трудная, изучается последней);
- demi plie на I, II, III, V позициях. Музыкальный размер 4/4, движение исполняется на 2 такта;
- battement tendu из I позиции. Музыкальный размер 4/4, 2/4, движение исполняется на 2 такта 4/4 или на 4 такта 2/4;
- battement tendu с demi plie в I позиции. Музыкальный размер 4/4, движение исполняется на 2 такта;
- passй par terre из I позиции вперед и назад;
- ronde de jambe par terre en dehors и en dedans- изучается по j круга;
- battement tendu pour le pied из I позиции (с опусканием пятки на II позицию);
- releve lent на 25° из I позиции (как подготовительное упражнение к изучению battement tendu jete);
- battement tendu jete из I позиции. Музыкальный размер 2/4, движение исполняется на 2 такта;
- положение ног sur le sou-de-pied спереди и сзади (основное). Изучается из положения ноги, открытой в сторону;
- releve на полу пальцы в I, II, V позициях;
- battement releve lent на 45° (как подготовительное упражнение к изучению battement fendu);
- перегибы корпуса назад и в сторону (лицом станку по I позиции);
- porte – de - bras в сочетании с различными упражнениями;
- повороты и наклоны головы (в начале без полной выворотности ног);
- porte – de - bras: подготовительное, первое, второе.
- прыжки: temps leve sautй по I, II, V позициям; changement de pied; трамплинные прыжки в I позиции.

4. Танец и его элементы - 102 часа:

- танцевальный шаг;
- pas польки;
- упражнения для стопы (носок, каблук, носок);
- мазки от себя к себе по III, VI позициям;
- подготовка к верёвочке;
- дробные выстукивания;
- ключ;

- дробь в три ножки;
- «качалочка»;
- «голубцы».

По окончании второго года обучения учащийся должен:

а) знать и исполнять:

- основные движения, пройденные в течение года;
- хореографические номера на основе пройденных упражнений с учётом возможностей и особенностей.

- дробные выстукивания всей стопой (подготовка к «ключу», каблучной дроби)

- движения «Качалочка», «Верёвочка», «Голубцы».

б) уметь:

- подтянуть корпус, сознательно принять правильную осанку, мобилизуя нужные мышцы;

- принять более развитый (в сравнении с началом года) мышечный аппарат, уметь растянуть связки (танцевальный шаг, близкий к шпагату);

- показать и объяснить движение классического экзерсиса.

в) освоить основы прыжка:

- пружинистый характер приседания перед прыжком;
- толчок от пола всей стопой;
- натянутость ног в воздухе;
- мягкое приземление;
- спокойствие корпуса и рук.

г) навыки:

- техника исполнения танца;
- культура общения с другими обучающимися, педагогами;
- навыки синхронного исполнения, пружинящих движений;
- навыки движений рук;
- навыки дробить;

Помимо вышеназванных разделов программа второго и последующих годов обучения предполагает репетиционно – постановочную работу с учащимися.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Третий год обучения

6 часов в неделю – всего 216 часов в год

№ п/п	Тема (раздел) занятий	Теория	Практика	Общее количество часов
1	Введение	1	1	2
2	Партерная гимнастика	–	72	72
3	Классический экзерсис	–	50	50
4	Элементы народного и эстрадного танца	–	28	28
5	Репетиционно- постановочная работа	–	64	64
Всего		1	215	216

Содержание программы

1. Введение - 2 часа:

а) теория: изучение правил по технике безопасности, инструктаж, сообщения о требованиях к учащимся и особенностях организации учебного процесса на занятиях хореографии - 1 час;

б) практика: тренировочные упражнения по технике безопасности - 1 час.

2. Партерная гимнастика - 72 часа:

- наклоны корпуса вперёд из положения сидя в сочетании с выгибом, опершись на прямые руки сзади (голову закинуть, бёдра поднять как можно выше, ноги вытянуты);

- *battement tendu jete* вперёд и в сторону из положения сидя без опоры на руки (руки на талии);

- *battement tendu jete* со сгибом стопы работающей ноги из положения сидя без опоры на руки;

- *battement tendu jete* из положения лёжа по всем направлениям попеременно правой и левой ногой и двумя вместе;

- *demi ronde en dedans* и *en dehors* из положения лёжа на животе и на спине;

- положение лёжа на боку;

- *grand battement jete* по всем направлениям из положения лёжа на боку, на спине, на животе.

- подготовка к *battement developpe* из положения лёжа;

- *battement developpe* из положения лёжа на спине (исп.вперёд и в сторону)

- *ronde* по воздуху на 90°, исполняется двумя ногами одновременно;

- упражнение на напряжение и расслабление мышц тела;

- упражнение для развития гибкости плечевого и поясного суставов: из

положения стоя на коленях прогнуться назад и вытянутыми руками достать до носков ног;

- «качалка» из положения лёжа на животе;

- упражнения для развития мышц брюшного пресса: из положения лёжа медленное поднятие ног вверх, то вытягивая, то сокращая подъём в I позицию;

- наклоны корпуса к прямым ногам из положения сидя в позе «циркуль» (широкая II позиция);

- одновременное поднятие корпуса и вытянутых ног из положения лёжа на спине («угол»);

- одновременное и поочерёдное поднятие корпуса и вытянутых ног из положения лёжа на животе;

- «ласточка» из положения лёжа на животе;

- наклоны корпуса вправо и влево из положения лёжа на спине, не отрывая спины от пола;

- «перекат» из положения лёжа на спине (поднять вытянутые ноги, достать носками за головой, вернуть ноги в исходное положение).

3. Классический экзерсис - 50 часов:

- постановка корпуса боком к станку;

- подготовительное porte –de- bras из положения боком к станку;

- demi plie на I, II, III, V позициях выполняется на 1 такт с размером 4/4

- постановка ног и корпуса по IV позиции;

- demi plie по IV позиции;

- battement tendu из I позиции выполняется на 1 такт 4/4;

- battement tendu с demi plie в I позиции выполняется на 1 такт 4/4

- ronde de jambe par terre en dehors и en dedans по целому кругу. К концу года на 1 такт 4/4;

- battement tendu jete из I и V позиций. К концу года выполняется на 1 такт 2/4;

- battement tendu jete с demi plie в I V позициях;

- battement tendu jete со сгибом подъёма работающей ноги на высоте 25° (исполняется на 2 такта размером 2/4);

- battement frappe носком работающей ноги в пол;

- petit battement sur le sou – de – pied (перенос стопы равномерный). выполняется на 1 такт 4/4;

- grand plie в I, II, V позициях (музыкальный размер 4/4, выполняется на 2

такта)

- положение условного sur le cou - de - pied;
- battement fondu носом работающей ноги в пол;
- battement releve lent на 90° из I и V позиций (исполняется на 2 такта по 4/4);
- подготовка к ronde de jambe en l'air - сгибание и разгибание ноги, открытой в сторону на 45°;
- grand battement jete из I и V позиций. Исполняется на 2 такта 2/44;
- III porte de brass стоя в III позиции;
- pas de bourre с переменной ног (en dehors и en dedans);
- pas de bourre suivi на полупальцах в V позиции (без продвижения).

4. Элементы народного и эстрадного танца - 28 часов:

Русский танец:

- положения рук ладонями вверх, кулачки на талии, обе руки в сторону;
- положение рук в парах, держась за одну руку, за две, под руку, «воротца»;
- положения рук в кругу, держась за руки, «корзиночка», «звездочка»;
- движения рук: раскрытие рук в сторону, взмах с платочком, хлопки в ладоши;
- русский поклон (земной);
- «ковырялочка» с притопом;
- припадание;
- «гармошка»;
- «верёвочка», двойная «верёвочка»;
- «верёвочка» с переступанием;
- падебаск русский.

Ходы:

- простой бытовой шаг;
- переменный ход на всю ступню;
- русский дробный ход (по 1/8);
- переменный ход с первым шагом на каблук (мужской);
- присядка «мячик»;
- с выставлением ноги на каблук вперёд, в сторону.

Элементы вращения:

- шене по V позиции;
- «бегунок».

5. Репетиционно - постановочная работа - 64 часа:

Предполагает изучение хореографических композиций различных жанров в эстрадном и народном характере с введением их в репертуар ансамбля.

По окончании третьего года обучения учащийся должен:

а) знать:

- основные элементы классического, народного и эстрадного танца;
- работу над правильной формой движения в сочетании с укреплением мышц ног, особенно стопы;
- работу в направлении формирования понятия «культуры исполнения»;
- характер исполнения движений;

б) уметь:

- физически развить и подготовить мышцы, связки, опорно-двигательный аппарат к наиболее полному овладению основами хореографического искусства;
- исполнять танцевальные этюды и композиции;
- развить чувство прекрасного, требовательного отношения к себе и своей работе, ответственного отношения к занятиям и концертным выступлениям;

в) навыки:

- адаптация в современных условиях;
- повышение социализации;
- навыки вращения;
- обучающиеся должны показать выразительное эмоционально-содержательное и технически правильное исполнение движений;

По окончании третьего года обучения на контрольном занятии учащиеся показывают соло или в ансамбле учебно-танцевальные композиции на выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки.

После трёх лет обучения в хореографическом коллективе структура учебного процесса и форма организации отдельного урока меняется. Партерная гимнастика теперь используется как разогрев перед уроком классического танца (15 –20 минут).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Четвёртый год обучения

3 часа в неделю - всего 216 часов в год.

№ п/п	Тема (раздел) занятий	Теория	Практика	Общее количество часов
1	Введение	1	1	2
2	Классический экзерсис	4	88	92

3	Народный и эстрадный танец	6	116	122
Всего		11	205	216

Содержание программы

1. Введение - 2 часа:

а) теория: изучение правил по технике безопасности, инструктаж, сообщения о требованиях к учащимся и особенностях организации учебного процесса на занятиях хореографии - 1 час;

б) практика: тренировочные упражнения по технике безопасности - 1 час.

2. Классический экзерсис - 92 часов:

а) теория - 4 часа:

- battement tendu jete pique, музыкальный размер 2/4, движение исполняется на 1 такт;

- ronde de jambe par terre на plie (en dehors и en dedans);

- battement fondu на 45° en face и в позах efacee, croisse, ecarte;

- battement frappe на 25° в позах efacee, croisse, ecarte;

б) практика - 88 часов:

- battement frappe, музыкальный размер 2/4, движение исполняется на 1/4

- petit battement, музыкальный размер 2/4, движение исполняется на 1/4

- battement fondu, движение исполняется на 1 такт 2/4;

- battement double frappe, движение исполняется на 2/4;

- ronde de jambe en l'air en dehors и en dedans, движение исполняется на 1 такт 2/4.

Новые формы ранее пройденных произведений:

- petit battement sur le cou - de - pied;

- battement fondu на 45° с plie releve demi ronde de jambe;

- battement releve lent на 90° по всем направлениям и в большие позы: croisse, efacee вперед и назад, II arabesque;

- battement developpe во всех направлениях и в большие позы;

- grand battement jete по всем направлениям и в большие позы: efacee, croisse, ecarte вперед и назад, и на II arabesque;

- grand battement jete pointe;

- полуповорот в V позиции на полупальцах, музыкальный размер 2/4, исполняется на 1 такт.

Прыжки (allegro):

- temps leve sautй по IV позиции;

- grand changement de pied, музыкальный размер 2/4, исполняется на 1 такт;
- petit changement de pied, музыкальный размер 2/4, исполняется на 1 такт;
- grand и petit echarpe на II позицию;
- pas glissade вперёд и назад в en face;
- pas echarpe на II позицию с окончанием на 1 ногу sur le cou - de - pied вперёд и назад;

- pas ensemble вперёд и назад;

- pas jete вперёд и назад.

3. Народный и эстрадный танец - 122 часа.

а) теория - 6 часов:

- историко-бытовой танец - 1 час;

- народный танец - 3 час;

- знакомство с основами постановки народного танца на примере отдельных образцов - 1 час;

- знакомство с основами постановки эстрадного танца на примере отдельных образцов - 1 час.

б) практика - 116 часов:

Украинский танец:

- положения рук кулачки сбоку на талии;

- руки согнуты на груди;

- ладони рук на затылке (мужской);

- падебаск на месте, «тынок»;

- «верёвочка»;

- «вихлястик»;

- «голубцы»;

- притопы;

- «голубцы» с притопом;

- «бегунец»;

- присядка с подниманием ноги вперёд (мужской);

- боковая присядка с подниманием ноги в сторону (мужской);

- присядка «ползунец» (мужской).

Белорусский танец:

- положения рук ладонями на талии;

- кулачки;

- руки за спиной;

Ходы:

- «лявониха»;
- «бульба»;
- «крыжачок»;
- «полька»;
- «янка»;
- с отбивкой;
- боковой галоп, притоп в три удара;
- присядка с подтягиванием ноги на носок (мужской).

Прибалтийский танец:

- положения рук ладони сбоку на талии;
- двумя руками за юбку;
- руки скрещены на груди (мужской);
- качающийся шаг, лёгкий бег;
- шаг с подскоком, шаг польки;
- концовка в три удара;
- элементы танца «Сиртаки».

Молдавский танец, ходы:

- лёгкий бег, шаг с подскоком;
- ход «молдовеняска»;
- боковой ход с подскоком;
- выпад одной ногой накрест другой, с последующим скользящим шагом в сторону;
- шаг с каблука;
- «до за до» переходы скоками в парах, перескок с ударом по VI позиции.

По окончании четвёртого года обучения учащийся должен

а) знать:

- основные элементы классического, народного и эстрадного танца;
- как составить, показать и записать отдельные комбинации к разным разделам урока;

б) уметь:

- чётко исполнять ранее пройденные элементы классического, народного и эстрадного танца в ускоренном темпе;
- устойчиво показать элементы на середине зала;
- составить комбинацию на основе изученных движений с музыкальным сопровождением и с учётом методических требований;

- у станка учащийся должен знать, уметь, объяснить и показать основные элементы классического экзерсиса;

в) навыки:

- обучающиеся могут свободно и непосредственно пользоваться танцевальными элементами или придумывать собственные, двигаться непринуждённо в соответствии с музыкальными образами;

- проведение тренажа, занятия в целом.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Пятый год обучения

6 часов в неделю - всего 216 часов в год.

№ п/п	Тема (раздел) занятий	Теория	Практика	Общее количество часов
1	Введение	1	1	2
2	Классический экзерсис	2	79	81
3	Народный и эстрадный танец	3	130	133
Всего		6	210	216

Содержание программы

1. Введение - 2 часа:

а) теория: изучение правил по технике безопасности, инструктаж, сообщения о требованиях к учащимся и особенностях организации учебного процесса на занятиях хореографии - 1 час;

б) практика: тренировочные упражнения по технике безопасности - 1 час.

2. Классический экзерсис - 81 час:

а) теория: Беседа о постановке корпуса, подтянутости спины, ягодичным мышцам и мышцам живота, о правильном выворотном положении ног и выразительности рук. О понятии опорной и работающей ноги, об их натянутости в выполнении упражнений – 2 часа;

б) практика: классический экзерсис в группе пятого года обучения проходит по программе четвёртого года обучения, включая новые виды ранее изученных движений, продолжается изучение упражнений на середине зала на полупальцах, наиболее легких упражнений en tournant и изучение тура, в подготовительном положении руки опускаются одновременно с окончанием упражнений - 79 часов:

- battement releve lent на 90° и battement developpe во всех направлениях и в

позах efacee, croisse, ecarte, attitude croisse и efacee, II arabesque с частичным подъёмом на полупальцы; движение исполняется на 2 такта по 4/4;

- demi rond de jambe на 90°, стоя на полупальцах опорной ноги (en dehors и en dedans); движение исполняется на 2 такта по 4/4;

- grand rond de jambe developpe на 90° en dehors и en dedans (без подъёма на полупальцы); музыкальный размер 4/4, движение исполняется на 2 такта;

- grand battement jete pointe во всех направлениях и во все большие позы croisse, efacee, ecarte, II arabesque; музыкальный размер 2/4, движение исполняется на 1 такт.

Новые движения:

- battement fondu tombe вперёд и назад; музыкальный размер 4/4, движение исполняется на 1 такт;

- battement double fondu с tombe вперёд и назад; музыкальный размер 4/4, движение исполняется на 1 такт;

- pas coupe; движение исполняется на 1/8 долю музыкального такта;

- полуповорот на одной ноге с подменной ноги (en dehors и en dedans) без полупальцев и с полупальцами; музыкальный размер 4/4, движение исполняется на 1 такт;

- preparation к туру из V позиции и со II позиции; музыкальный размер 4/4, движение исполняется на 1 такт.

3. Народный и эстрадный танец - 133 часа:

а) теория - 3 часа:

- беседа о выворотности ног, о состоянии покоя и равновесия тела. О подтянутом и собранном корпусе, коленных чашечках и ягодичных мышцах - 1 час;

- беседа о правильной постановке отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча - 1 час;

- беседа о постановке корпуса, рук, ног и головы у танцевального станка и технике выполнения упражнений - 1 час.

б) практика: программа по народному и эстрадному танцу проходит по программе четвёртого года обучения, включая новые темы - 130 часов:

- разнообразие и черты русских хороводов, кадрили, переплясов;

- импровизации на примере «Перепляса»;

- повторение всего пройденного материала, ускоряя темп, усложняя комбинации, добавляя упражнения на согласование взаимодействия рук, ног, головы, корпуса;

- вращение (шене); поворот на месте на одной ноге по V, VI позициям;
- Восточный танец:
 - вращение кистей, прищелкивание пальцами, волнообразные движения кистей рук, вращение кистей к себе, от себя, повороты рук от локтя;
 - движения плеч: поочерёдно выдвигание то одного, то другого;
 - ходы: с одной ноги, переменный, боковой с каблука, боковой с переступанием;
 - вращение путём переступания с ноги на ногу;
 - наклоны корпуса вперёд;
 - скачки джейрана;
 - подскоки на двух ногах;
 - мужской ход с соскальзыванием, с каблука.

По окончании пятого года обучения учащийся должен:

а) знать:

- репертуарный список ансамбля;
- структуру учебного процесса;
- форму организации урока;
- основы совершенства профессионального мастерства;

б) уметь:

- иметь чувство такта;
- владеть техникой исполнения танца;
- подобрать сценический костюм;
- различать программу танцев;
- работать над характером танца (мимикой, актёрским мастерством);

в) иметь навыки:

- систематических занятий;
- участия в сольных концертах;
- участие в концертах-конкурсах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Шестой год обучения

6 часов в неделю - всего 216 часов в год.

№ п/п	Тема (раздел) занятий	Теория	Практика	Общее количество часов
1	Введение	1	1	2

2	Классический экзерсис	3	78	81
3	Народный и эстрадный танец	4	129	133
Всего		8	208	216

Содержание программы.

Усвоение техники заносок, tours с различных приемов. Начало изучения tours в больших позах. Развитие пластичности и гибкости при переходе из одной позы в другую. Введение более сложной формы adagio. Развитие элевации в больших прыжках.

1. Введение - 2 часа:

а) теория: изучение правил по технике безопасности, инструктаж, сообщения о требованиях к учащимся и особенностях организации учебного процесса на занятиях хореографии - 1 час;

б) практика: тренировочные упражнения по технике безопасности - 1 час.

2. Классический экзерсис - 81 час:

а) теория: беседа о постановке корпуса, рук, ног и головы у станка и методическом выполнении упражнений, беседа об апломбе – устойчивости и равновесии тела, его равномерном распределении на поверхности, о постановке корпуса, рук, ног и головы - 3 часа;

б) практика - 78 часов:

- атитюд круазе, эфассе;
- второй арабеск с частичным подъёмом на полупальцы;
- гранд ронд де жамб де влоппе 90° анд де ор;
- гранд ронд де жамб де влоппе 90° анд де дан;
- вращение «фуэте»;
- гранд батман жете во всех направлениях и больших позах;
- батман дубль фондю томбе вперёд;
- препарасион к туру из 2-ой позиции, туры;
- полуповорот на одной ноге, с подменой ног, ан де ор, ан дед дан без полупальцев, исполняется на 1 такт 4/4;

3. Народный и эстрадный танец - 133 часа;

а) теория: беседа об апломбе - устойчивости и равновесии тела, равномерном распределении постановки корпуса, рук, ног и головы, беседа о подтянутом и собранном корпусе, ягодичных мышцах и правильном выполнении позиций рук и ног во время исполнения - 4 часа;

б) практика - 129 часов:

- техника вращения шене;
- техника вращения бегунок;
- техника вращения туры;
- движения на согласованность рук головы и корпуса;
- трюковая мужская часть;
- вращение по кругу для девочек;
- техника вращения;
- элементы народных танцев (восточные: вращение кистей, прищёлкивание пальцами, волнообразные движения рук, повороты рук от локтя);
- восточный танец (движения плеч, ход с одной ноги, боковой ход, с каблука, скачки джейрана, мужской ход, вращение путём переступания с ноги на ногу), туркменский танец;
- вращение по 6-ой позиции (туры, ан де дан по кругу);
- техника вращения.

По окончании шестого года обучения учащийся должен:

а) знать

- правила физической нагрузки у мальчиков и девочек;
- практические приемы актерского мастерства и сценической выразительности;

- навыки самостоятельной работы с литературой;

- навыки артистичности, эмоциональности и выразительности;

б) уметь:

- выполнять сложные упражнения у танцевального станка;

- проявлять интерес и фантазию в создании хореографических композиций;

- выполнять приемы техники выполнения в народном танце;

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений партерной гимнастики;

в) иметь навыки:

- выдержки, активности и лидерства в коллективе;

- коммуникативного общения и ведения здорового образа жизни.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Седьмой год обучения

6 часов в неделю - всего 216 часов в год.

№	Тема (раздел)	Теория	Практика	Общее
---	---------------	--------	----------	-------

п/п	занятий			количество часов
1	Введение	1	1	2
2	Классический экзерсис	1	80	81
3	Народно-сценический танец	2	131	133
Всего		4	212	216

Содержание программы

Изучение прыжков с разных приемов и развитие баллона в больших прыжках, усложнение комбинаций из заносок в быстром темпе. Совершенствование и отделка исполнения всех основных движений классического танца. Развитие виртуозности и артистичности.

1. Введение - 2 часа:

а) теория: изучение правил по технике безопасности, инструктаж, сообщения о требованиях к учащимся и особенностях организации учебного процесса на занятиях хореографии - 1 час;

б) практика: тренировочные упражнения по технике безопасности - 1 час.

2. Классический экзерсис - 81 час:

а) теория: беседа о постановке корпуса, рук, ног и головы, об апломбе – устойчивости и равновесии во время выполнения упражнений, беседа о постановке корпуса, о движениях головы и рук во время выполнения, о натянутости мышц ног и выворотности стопы, об апломбе – устойчивости и равновесии тела - 1 час;

б) практика - 80 часов:

- флик-фляк с ударами в 5-ой позиции и подскоками на опорной ноге;
- рон де жамб партер (деми и полный ронд на каблук в деми плие);
- ронд де жамб партер с «восмеркой»;
- гранд батман жете с опусканием ноги на каблук;
- батман фондю с поворотом к стенку и пируэтом;
- адажио с полным кругом на 90° и позой в аттитюде;
- батман фраппе (веер) к станку от станка;
- фуэте от станка;
- падебуре с подбивкой;
- темпс релеве (лицом к станку);
- адажио с фуэте и переводом ноги назад в аттитюд.

3. Народно-сценический танец - 133 час:

а) теория - 2 часа:

- женский класс: беседа о постановке корпуса, выразительности рук, позициях ног, положении головы, об апломбе - устойчивости и равновесии во время выполнения движений - 1 час;

- мужской класс: беседа о постановке корпуса, выразительности рук, позициях ног, положении головы, об апломбе - устойчивости равновесии во время выполнения движений - 1 час;

б) практика - 131 час:

- испанские вышагивания и выстукивание с поворотами к станку и от станка;

- голубцы двойные (лицом к станку);

- русская полька с открыванием ноги вперед и в сторону с рукой;

- подготовка к веревочке с двумя быстрыми переносами ноги у колена опорной ноги;

- ориенталь (круговые движения бедер);

- большие голубцы с растяжкой: кабриоль, растяжка;

- штопор (2+3+7);

- испанские выстукивания и вышагивания с соскоками;

- ключ русский на переступаниях вперед и в стороны;

- пируэты, колесо, бегунок, «блинчики»;

- русская дробь с задеванием каблуком вперед;

- «Голубцы» маленькие и большие;

- прыжок «ястреб», «пистолет», «метелочка».

По окончании седьмого года обучения учащийся должен:

а) знать

- структуру рабочего процесса на уроке хореографии;

- основные приемы техники выполнения классического, народного и эстрадного танцев;

б) уметь:

- владеть техникой исполнения танца (дробить, вертеть);

- подобрать сценический костюм;

в) иметь навыки:

- профессионального мастерства в исполнении хореографических постановок для дальнейшего поступления в соответствующие заведения (колледж, институт искусств, профессиональный ансамбль).

Учебно-методический комплекс

Для успешной реализации программы обеспечены условия, необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- деревянный пол;
- зеркальная стена;
- зона для переодевания;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальные инструменты: аккордеон, баян;
- музыкальный центр;
- коврики;
- бутафорский материал: погремушки, платочки, скакалки, ложки, сабли, бубны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баднин И.А. Отбор детей в хореографическое училище. // Охрана труда и здоровье артистов балета. – М., 1987.
2. Базарова Н.П. , Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.М.,1964.
3. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006.
4. Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999.
5. Бахрак И.И., Дорохов Р.М. Физическое развитие школьников 8 – 17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и развития организма. // Медицина, подросток и спорт. - Смоленск, 1975.
6. Бекина С.И. Музыка и движение. – М., 1984.
7. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
8. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987.
9. Березова Г.А. Классический танец в детских хореографических училищах. – Киев, 1979.
10. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М.,1987.
11. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006.

- 12.Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007.
- 13.Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1934.
- 14.Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003.
- 15.Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
- 16.Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. – М., 1987.
- 17.Горянинова О., Шевнога С. Самоучитель испанских и цыганских танцев. – Ростов-на-Дону 2005.
- 18.Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца – танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
- 19.Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца – упражнения у станка. – М., 2003.
- 20.Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца – этюды. – М., 2004.
- 21.Жданов Л. Вступление в балет. - // Планета, 1986.
- 22.Жданов Л. Для детей. Школа большого балета. - // Планета, 1974.
- 23.Захаров Ф. Сочинение танца. – М., 1989.
- 24.Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов-на-Дону 2005.
- 25.Золотарева А.В. Дополнительное образование детей.
- 26.Интегрированные занятия с детьми 6-8 лет: Книга для педагогов дополнительного образования и учителей начальных классов/Под ред. Т.С.Комаровой. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2003. – 96 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
- 27.Конаржевский Ю.А. Анализ урока. М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1999. – 336 с.
- 28.Конорова Е. Ритмика. – М., 1997.
- 29.Костровица В., Писарев В. Школа классического танца. – Л.,1981.
- 30.Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л., 1981.
- 31.Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992.
- 32.Лукьянова Л.А. Дыхание в хореографии. – М., 1971.
- 33.Мессерер А. Уроки классического танца. – М., Искусство, 1967.
- 34.Методическое пособие по приёму в хореографическое училище. / сост. С. С. Халфина, М. Ф. Иваницкий, М., 1963.
- 35.Миронова З.С., Даднин И.А. Медицинские и социально – психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище. // Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. – М., 1976.

- 36.Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
- 37.Подласый И.П. Общая педагогика. Учебник для вузов. М.: 2004.–411 с.
- 38.Ритмика и танец. – М., 1972.
- 39.Руднева О. Ритмика. - М. 1981.
- 40.Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972.
- 41.Смирнова А. Искусство балетмейстера. – М., 1984.
- 42.Стукалина Н. Четыре экзерсиса. - М.1975.
- 43.Танцы для детей. – М., 1982.
- 44.Танцы – начальный курс. – М., 2001.
- 45.Танцы народов России. – М., 1970.
- 46.Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005.
- 47.Тарасов Н.И. классический танец. – М., 1971.
- 48.Ткаченко Т. Народный танец – М., 1954.
- 49.Уральская В. Нужна ли классика? // Клуб и художественная самодеятельность. № 1, 1966.
- 50.Уральская В.И. Рождения танца. – М., 1982.
- 51.Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научных трудов.— М.: ИОСО РАО, 2002. – С. 135-157.
- 52.Хуторской А.В. Статья «Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций». // Интернет - журнал "Эйдос".
- 53.Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции, М. 1997 - 321с.
- 54.Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.
- 55.Школа танцев для юных. – СПб., 2003.
- 56.Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007.
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
5. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997.
6. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992.
7. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
8. Танцы для детей. – М., 1982.
9. Танцы – начальный курс. – М., 2001.
10. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005.
11. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.
12. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
13. Школа танцев для юных. – СПб., 2003.