

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЗАТО г. Североморск «Дом детского творчества им. Саши Ковалева»

Программа принята
методическим советом
МБУДО «ДДТ»
Протокол №3
«21» апреля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДДТ»
М.Б.Клыкова
«23» мая 2025г.

Дополнительная
общеразвивающая программа художественной
направленности

«Аллегро»

Срок реализации 8 лет
для учащихся 5-17 лет

Автор:

педагог
дополнительного образования

**Целигорова
Ольга Викторовна**

г. Североморск
2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 45 b6 9c 04 7e 17 78 da 5c 98 97 9c e2 af 10 c1
Владелец: Клыкова Марина Байраковна
Действителен: с 28.04.2025 до 22.07.2026

Пояснительная записка

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
3. Распоряжением Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи»;
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21.гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Постановлением администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск».
7. Уставом МБУДО «Дом детского творчества» им. С. Ковалева.

Хореографическое искусство учит учащихся красоте и выразительности движений, формирует их фигуру и осанку, развивает физическую силу, дает организму адекватную возрасту нагрузку. Систематические занятия хореографией способствуют формированию у воспитанников общей и эстетической культуры, развитию танцевальных, музыкальных и творческих способностей, закрепляет понятие о здоровом образе жизни и сознательном отношении к своему здоровью.

Немаловажную роль занятия хореографией играют в сохранении физического и эмоционального здоровья.

Здоровье складывается из физического, психического, социального, нравственного и духовного состояния человека. Хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования учащегося, для его гармоничного духовного и физического развития.

Разработанная программа представляет собой принципиально новый курс, направленный на физическое развитие учащихся средствами хореографии с применением здоровьесберегающих технологий, которые способствуют формированию основ самоконтроля, саморегуляции. Учащиеся совершенствуются духовно, физически и интеллектуально.

Задачей здоровьесберегающих технологий является сохранение и укрепление здоровья и профилактика заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышение с помощью средств двигательной активности умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику учащегося.

Проверенные временем методики обучения классическому танцу дополняются совершенно новыми методиками развития физических данных учащихся.

Хореография предоставляет большие возможности для решения проблем, связанных со здоровьем учащихся.

Состояние здоровья учащихся и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые. Экологическая обстановка и особенности проживания в районах Крайнего Севера, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни – эти факторы

ведут к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияют на функциональное состояние и здоровье учащихся. Занятия хореографией помогают компенсировать эти негативные факторы, содействуют формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

В программе также отводится значительное время для изучения основ современного и историко-бытового танцев.

В программе учтен региональный компонент. Проводятся беседы о коренном малочисленном народе Кольского полуострова саами. Учащиеся знакомятся с саамской мифологией, бытом, видами деятельности. В репертуаре коллектива присутствуют номера, посвященные данной теме. Также учащимся рассказывается о гигиенических навыках в условиях Крайнего Севера.

В программе освещены принципы организации многообразных форм обучения танцу, вопросы материально-технического и хозяйственного обеспечения этих форм, дается развернутое методическое обеспечение программы для ее успешной реализации, подробно раскрывается содержание образовательной программы.

Цель программы – раскрытие и развитие природных задатков и способностей учащихся, их творческого потенциала посредством обучения искусству хореографии, содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

- формировать и совершенствовать исполнительские навыки;
- обучить выразительному и техничному исполнению движений;
- сформировать навык исполнения классического экзерсиса у станка и на середине;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- сформировать навыки ансамблевого исполнительства;
- сформировать навыки публичного выступления;
- обучить приемам актерского мастерства;
- научить анализировать свою работу на занятии и на концертном выступлении;
- ознакомить учащихся с лучшими образцами мирового хореографического искусства;
- ознакомить с историей возникновения классического танца;
- ознакомить с основами музыкальных жанров и стилей;
- сформировать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства.
- развить эмоциональную отзывчивость к музыке;
- развить координацию, ловкость, силу, гибкость, равновесие;
- развить интерес к исполнению классического и современного танцев;
- развить навыки и умения анализировать содержание музыкальных фраз, предложений, применяя эти знания при разучивании и исполнении танцевальных комбинаций;
- воспитать трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать художественный и музыкальный вкус;
- воспитать культуру общения в творческом коллективе, основанную на взаимоуважении, концентрации и мобилизации сил, для выполнения общих задач;
- способствовать развитию толерантности, формированию культуры общения, активной созидательной позиции в жизни;
- способствовать формированию общей культуры ребёнка, способной принять полученные знания и умения на практике, сознательно делать профессиональный выбор, успешно адаптироваться в современном обществе;
- содействовать формированию сознательного отношения учащегося к своему здоровью, как естественной основе умственного, физического и нравственного развития.

Оздоровительные:

- формирование правильной осанки, воспитание высокого уровня исполнения движений;
- привить навыки здорового образа жизни;
- укрепить мышечный аппарат, органы дыхания и кровообращения.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- *целью современного образования*, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребёнка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости учащихся в свободное время;
- *особенностью современной ситуации*, когда искусству и культуре отводится значимая роль в воспитании подрастающего поколения, в формировании его мировоззрения на лучших и достойных подражания образцах мировой культуры;
- *потребности в творческой самореализации* учащегося. Она дает учащимся и педагогу возможность избрать свободный путь познания хореографического искусства. Активизация и развитие творческих способностей учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса;
- *нарастающая распространенность незначительных нарушений опорно - двигательного аппарата* (плоско - вальгусная деформация стопы, сутулость, протракция в шейном отделе позвоночника, крыловидные лопатки, передний наклон таза и т.п. Приложение №1).

Программа тесно связана с такими школьными предметами как музыка, история и литература.

Концентрическое построение программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование творческих умений и навыков учащихся от одного этапа к другому. Учащиеся включены в ***различные виды деятельности***: репродуктивную, поисковую, художественную, творческую, познавательную, практическую и др.

Образовательный процесс дополнительного образования имеет специфические черты, которые были учтены при разработке образовательной программы:

- добровольность вхождения и свобода выхода воспитанников из объединения;
- отсутствие конкурсного отбора;
- участие родителей в образовательном процессе объединения.

Педагогические принципы обучения.

На протяжении всего курса обучения используются дидактические принципы, соответствующие педагогическому процессу в учреждениях дополнительного образования.

- Принцип индивидуализации. Принцип предусматривает развитие качеств личности, необходимых для плодотворного сотрудничества (доброжелательность, вежливость, терпеливость, умение планировать совместную деятельность, совместное оценивание результатов).

- Принцип новизны (новизна содержания материала, новизна формы занятий, новизна видов работ: разумная смена уже известных видов работ и внедрение новых, новые приемы работы, новизна партнеров по ансамблю, новизна технических средств и иллюстративной наглядности).

- Принцип общедоступности - каждый человек может заниматься танцами.

- Принцип систематичности включает в себя постоянную регулярность занятий и определенную систему в организации изучаемого материала.

- Принцип наглядности обеспечивает запоминание изучаемого материала (педагог показывает движение, заостряет внимание на основных деталях движения).

- Принцип инициативности дает возможность воспитать активную творческую личность.

- Принцип преемственности дает возможность детям обучаться на примере своих старших товарищей.

Программа позволяет акцентировать внимание не только на внешней стороне обучения,

но и на анализе внутренних процессов: сенсорных, мыслительных, эмоциональных, которые являются регулирующей основой движения под музыку (методика Выготского Л.С.[14]). Движение является видимой вершиной глубинных психических процессов, по двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психологического развития учащегося. Данная программа развивает внимание, память, волю, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направлена также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения (методика Шевченко Ю.С. [47]).

Разработанная программа помогает поэтапно выдвигать и реализовать организационно-педагогические задачи, упорядочить и укрепить программно-методическую базу коллектива. Программа составлена **на основе прогнозирования конечных результатов** деятельности педагога и учащегося: развитие способностей учащихся, повышение престижа у родителей и коллег; повышения социальной адаптации учащихся.

Разработанная программа рассчитана на восемь лет обучения для учащихся от 5 до 17 лет и состоит из двух этапов: подготовительного (3 года обучения) и основного (5 года обучения).

Программа **подготовительного этапа обучения** ориентирована на музыкально-ритмическое развитие учащихся, включает:

- партерная гимнастика;
- корректирующие упражнения;
- музыкально-ритмические упражнения;
- элементы классического танца;
- элементы народно-сценического танца;
- элементы историко-бытового танца;
- элементы актерского мастерства;
- пальчиковая гимнастика;
- беседы об анатомии;
- беседы об искусстве.

Музыкально - ритмические упражнения являются синтетическим видом деятельности, т.е. развивают музыкальный слух, двигательные способности, а также психомоторные процессы. Методика разучивания движений с детьми младшего возраста сочетает образный показ и объяснение техники движения.

Программа **основного этапа обучения** опирается на школу профессионально-хореографического обучения (классический танец – методика Вагановой А.Я. [9]). Изучение основ современного танца включает в себя: изучение социальных танцев, основ джаз танца[25], основ модерн танца[25], contemporary dance (техника Релиза [26,27]). Также программа содержит тренировочные упражнения и танцевальные движения - элементы классического, народно-сценического, историко – бытового танцев, элементы актерского мастерства, беседы об анатомии, физиологии и искусстве.

Программа этапов разделена на отдельные тематические части, но, в связи со спецификой занятий в объединении границы её сглажены, поэтому на одном занятии могут изучаться элементы различных частей.

Каждый из этапов предлагает свой минимум специальных знаний, умений и навыков. Каждый год обучения – это этап не только освоения теоретических и практических основ разнообразной деятельности; это этап развития личности ребёнка, его творческих способностей. Комфортность режима работы достигается ориентацией на психологические возможности конкретной возрастной группы, настрой на доброжелательность и толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям учащегося.

На занятии уделяется время актерскому мастерству, где учащиеся знакомятся с простейшими жестами общения, которые являются наиболее доступными для понимания

и выполнения; в дальнейшем - учатся музыкально отвечать жестом на жест, движением на движение. Впоследствии изучаемое движение включается в танцевальную композицию, которая имеет сюжетную линию.

Большое значение уделяется выбору репертуара. При создании танцевальных композиций учитываются возрастные особенности учащихся.

Выбор сценического образа – важная составляющая хореографической постановки. Костюм, прическа, макияж, и даже нижнее белье - всё имеет значение. Костюм для танца должен быть удобным, красивым, соответствующим возрасту; он не только украшает танец, помогает ребенку раскрыть его содержание, но также играет и познавательную роль. Учащимся разъясняются особенности сценического, дневного и вечернего макияжа.

Также проводится большая работа над музыкальным оформлением хореографического произведения. Подбор музыки влияет на качество хореографической постановки, положительно влияет на учащихся, помогает развивать их способности, раскрыть содержание танца.

При необходимости вводятся сводные репетиции для усвоения и разучивания отдельных танцевальных композиций, в которых принимают участие дети всех групп или дети, занятые в определенной постановке (сводятся дети, занимающиеся в школе в разные смены). Сводные репетиции проводятся раз в неделю в один из выходных дней.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебный процесс и имеет целью развитие творческих и актерских способностей учащихся, понимание содержательности танцевального образа. В ходе этой работы учащиеся осваивают музыкально – танцевальную природу искусства, развиваются творческая инициатива, воображение, умение передать музыку и содержание образа движениями.

В процессе комплектования подготовительных групп предварительный отбор не проводится, т.е. принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям хореографией. В программе предусмотрена возрастная градация. В соответствии с возрастом учащиеся объединения делятся на три группы: младшего, среднего и старшего возраста. Группы разделяются не только по возрасту, но и соответственно их технической подготовленности.

Программа разбита на этапы, позволяющие обучать учащихся с дошкольного до юношеского возраста.

1 этап (подготовительный) - 15 – 20 человек

2 этап (основной) – 12 – 15 человек

Основная форма проведения занятия – практическая групповая: музыкально - тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого учащегося.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту.

Используются различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, лекция);
- наглядный (показ, демонстрация, экскурсия);
- практический (выполнение физических упражнений, разучивание танцевальных движений);
- объяснительно – иллюстративный метод;
- метод проблемного изложения материала.

Продолжительность образовательного процесса

Программа **1 этапа (подготовительного)** рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения - (2 раза в неделю по 1 часу) x 36 недель = 72 часа

2-3 год обучения - (2 раза в неделю по 2 часа) x 36 недель = 144 часа

4 – 8 год обучения - (2 раза в неделю по 3 часа) x 36 недель = 216 часов

Один академический час занятий в группе равен:

- для учащихся 5 лет - 25 минутам астрономического времени,
- для учащихся 6 лет - 30 минутам астрономического времени,
- для учащихся 7-17 лет - 45 минутам астрономического времени.

Механизм оценивания образовательных результатов

Формами педагогического контроля являются итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к занятиям, нацеливают учащихся на достижение положительного результата.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, нужно опираться на такие критерии как: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетичный вид исполнения, творческие находки.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной общеразвивающей программе проводится контроль:

- *входной* - педагогическое наблюдение, собеседование с учащимися и родителями.
- *промежуточный* – показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.
- *итоговый* - творческий отчёт в форме контрольного занятия или концерта.

Реализация программы предполагает осуществление также *текущего контроля* уровня усвоения знаний, умений и навыков с целью повышения ответственности и заинтересованности учащихся в усвоении материала, своевременного выявления отстающих, а также опережающих обучение для наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. В течение года проводится несколько контрольных занятий, в том числе итоговое. Целью итогового контроля является определение степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение, получение сведений для совершенствования программы и методик обучения. Результаты контроля заносятся в таблицу «Результаты мониторинга учащихся» по следующим параметрам: **обучение** (музыкальность, артистичность, пластичность, гибкость, координация движений, память); **развитие** (проявление активности, культура суждения о работе других, мотивация к занятиям); **воспитание** (проявление самостоятельности, способность к коллективному творчеству, способность к адекватной самооценке, уверенность в своих силах). Личностный рост учащихся можно проследить с помощью диагностического инструментария. Результаты обучения фиксируются в таблицах наблюдения, заполняемых на каждого учащегося.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

1. формирование теоретических знаний, практических умений и навыков в области хореографического искусства;
2. владение профессиональной терминологией различных танцевальных направлений, грамотное ее применение;
3. умение применять полученные практические навыки и теоретические знания, полученный лексический материал;
4. развитие музыкального слуха, чувства ритма, танцевальной выразительности, зрительной и музыкальной памяти;
5. развитие креативности в области хореографического искусства;
6. закрепление навыков танцевальной координации и импровизации.

Учащиеся будут знать:

1. историю возникновения и пути развития народного, классического и современного танца;
2. общие и индивидуальные основы личной гигиены;
3. приёмы профилактики нарушений осанки;
4. причины травматизма и правила их предупреждения;
5. о способах и особенностях движений, передвижений;
6. терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Учащиеся научатся:

1. контролировать осанку при выполнении физических движений;
2. запоминать последовательность движений при выполнении упражнений.

У учащихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

1. Обнаружение ошибок при выполнении заданий;
2. Отбор способов их исправления;
3. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
4. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
5. Управление эмоциями, технически правильное выполнение двигательных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия учащегося:

1. Понимание задачи поставленной педагогом на занятии;
2. Умение выполнить задание в полном объеме;
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия учащегося:

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия учащегося:

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Более подробные требования к знаниям, умениям и навыкам представлены после содержания курса предмета каждого года обучения.

Общий учебно - тематический план

№	Темы занятий	Количество часов							
		1год	2 год	3год	4год	5год	6год	7год	8 год
1	Вводное занятие. Первичный инструктаж	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Выявление двигательных и музыкальных возможностей учащихся	4	-	-	-	-	-	-	-
3	Партерная гимнастика, стретчинг	20	24	36	36	36	36	36	36
4	Музыкально-ритмические упражнения	27	-	-	-	-	-	-	-
5	Элементы классического танца	8	36	36	36	36	36	36	36
6	Элементы народно-сценического танца	-	18	18	-	-	-	-	-
7	Основы современного танца	-	-	22	38	38	38	38	38
8	Элементы историко-бытового танца	-	16	16	18	18	18	18	18
9	Элементы актерского мастерства	4	8	6	6	6	6	6	6
10	Постановочная работа	-	10	18	18	18	18	18	18
11	Репетиционная деятельность	4	20	36	36	36	36	36	36
12	Концертная деятельность	-	4	18	18	18	18	18	188

13	Беседы об искусстве, анатомии, физиологии	2	4	4	4	4	4	4	4
14	Итоговое занятие	1	2	2	2	2	2	2	2
Всего		72	144	216	216	216	216	216	216

Содержание программы
Подготовительный этап
Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Выявление двигательных и музыкальных возможностей учащихся	4	-	4
3.	Партерная гимнастика, стретчинг	20	1	19
4.	Музыкально-ритмические упражнения	27	1	26
5.	Элементы классического танца	8	1	7
6.	Элементы актерского мастерства	4	1	3
7.	Репетиционная деятельность	4	-	4
8.	Беседы об искусстве, анатомии	2	2	-
9.	Итоговое занятие	1	-	1
Всего		72	8	64

Содержание курса 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория – 2 часа

Знакомство с «Домом детского творчества», содержанием курса 1 года обучения, его темами и направлением работы, правила поведения в группе и в Доме детского творчества, инструктаж по технике безопасности (Приложение № 4).

Тема 2. Выявление двигательных и музыкальных возможностей учащихся – 4 часа

Практика – 4 часа

Тесты, позволяющие оценить физические возможности учащегося:

- подвижность шейного отдела позвоночника;
- эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов;
- подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья;
- подвижность лучезапястного сустава, эластичность мышц кисти и предплечья;
- подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы;
- гибкость позвоночника;
- подвижность тазобедренных суставов, эластичность мышц бедра;
- подвижность коленных суставов.

Тема 3. Партерная гимнастика, стретчинг - 20 часов

Теория – 1 час

Что такое «партерная гимнастика»? Зачем ее нужно выполнять. Техника исполнения. Понятие «стретчинг». Для чего его нужно выполнять. Техника исполнения.

Практика – 19 часов

Работа над суставно-мышечным аппаратом (спина, лопатки, плечи, голова, колени). Проводятся упражнения:

- для улучшения гибкости шеи;
- для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;

- для увеличения подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья;
- для улучшения подвижности суставов позвоночника;
- для улучшения подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра;
- для улучшения подвижности коленных суставов;
- для увеличения подвижности голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы;
- для растяжки и формирования танцевального шага (у станка и в партере);
- для формирования мышечного корсета;
- для корригирования нарушений опорно-двигательного аппарата.

Тема 4. Музыкально - ритмические упражнения – 27 часов

Теория – 1 час

Контрастность музыки: быстрая - медленная - умеренная, веселая – грустная, тихая – громкая. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. Логика поворотов вправо и влево. Знакомство с началом и концом музыкальной фразы, характером музыки, динамикой, темпом. Основные понятия построения и перестроения.

Практика – 26 часов

Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно); начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы; музыкально-ритмические хлопки и упражнения; музыкальные упражнения на внимание.

Основные пространственные построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну, круг, по линиям в шахматном порядке; перестроения из линий в круг, из круга по линиям, прочес вперед/назад и влево/вправо, из колонны в два круга, змейка, ручеек, воротца, диагональ. Понятие «интервал». Понятие «движение по линии танца» и «движение против линии танца».

Маршевый шаг по кругу. Ходьба на полупальцах, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег по кругу. Бег с захлестом голени назад. Бег с высоко поднятыми коленями (упражнение «Лошадка»). Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (упражнение «Дикобраз»). Бег на месте. Бег спиной вперед. Галоп.

Прыжки с двух ног на две по шестой позиции на месте, вперед/назад, влево/вправо, по диагонали. Прыжки через воображаемые препятствия.

Упражнения: хлопки в ладоши; приставной шаг в сторону; выставление ноги на пятку; выставление ноги на носок; ускоряй и замедляй.

Пальчиковая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения с теннисным или каучуковым мячом.

Тема 5. Элементы классического танца

Теория – 1 час

Точки класса по методике А. Я. Вагановой. Ориентация в пространстве танцевального класса. Понятие «выворотность». Понятие «балетный квадрат».

Практика – 7 часов

Позиции ног: 6, 1, 2.

Позиции рук: подготовительное положение;

Port de bras: повороты головы вправо/влево; наклоны вправо/влево;

Demi plie по 1 позиции лицом к палке;

Battement tendu по 1 позиции лицом к палке в сторону, вперед, назад;

Releve по 1 позиции лицом к палке;

Sote - прыжки на двух ногах с паузами по первой позиции(2 полугодие). Разные этапы прыжка: подготовка к взлету (Demi plie), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Тема 6. Элементы актерского мастерства - 4 часа

Теория –1 час

Формирование первоначального навыка перевоплощения. Моделирование образа животного через отображение характера.

Практика – 3 часа

Изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца.

Упражнения: «прошу», «не надо», «иди сюда», «уходи». Игра «Крокодил».

Тема 7. Репетиционная деятельность - 4 часа.

Практика – 4 часа

Этюды на смену настроения: медленные, быстрые.

Полька в парах по кругу, усложненная поклонами.

Тема 8. Беседы об искусстве, анатомии – 2 часа

Теория – 2 часа

Прослушивание классических музыкальных произведений А. Вивальди, П.И.Чайковского. Музыкальные размеры (2/4, 3/4, 4/4).

Название частей тела.

Тема 9. Итоговое занятие – 1 час

Практика -1 час

Открытое занятие для родителей.

Подведение итогов учебного года.

Ожидаемые результаты

1 года обучения подготовительного этапа

Будут знать:

- точки класса;
- технику исполнения основных пространственных построений и перестроений;
- понятия о музыкально - ритмической деятельности (темп, ритм, размер);
- музыкальные произведения А.Вивальди, П.И.Чайковского.

Будут уметь:

- выполнять основные пространственные построения и перестроения;
- исполнить фигурную маршировку;
- выполнять различные ритмические сочетания шагов и хлопков;
- выполнять упражнения на пластику рук, ног;
- следить за стройной осанкой и походкой;
- подчинять движения характеру музыки;
- изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца;
- выразить образ в разном эмоциональном состоянии.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Партерная гимнастика, стретчинг	24	2	22
3.	Элементы классического танца	36	1	35
4.	Элементы народно-сценического танца	18	2	16
5.	Элементы историко-бытовой танец	16	2	14
6.	Элементы актерского мастерства	8	2	6
7.	Постановочная работа	10	4	6
8.	Репетиционная деятельность	20	-	20
9.	Концертная деятельность	4	-	4
10.	Беседы об искусстве, анатомии	4	4	-
11.	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	144	19	125

Содержание курса 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория – 2 часа

Знакомство с содержанием курса 2 года обучения, его темами и направлением работы, правила поведения в группе и в «Доме детского творчества», инструктаж по технике безопасности (Приложение № 4).

Тема 2. Партерная гимнастика, стретчинг – 24 часа

Теория – 2 часа

Беседа о важности правильного исполнения упражнений.

Практика – 22 часа

Работа над суставно-мышечным аппаратом (спина, лопатки, плечи, голова, колени, стопы). Проводятся упражнения:

- для улучшения гибкости шеи;
- для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- для увеличения подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья;
- для улучшения подвижности суставов позвоночника;
- для улучшения подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра;
- для улучшения подвижности коленных суставов;
- для увеличения подвижности голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы;
- для растяжки и формирования танцевального шага (у станка и в партере);
- для формирования мышечного корсета;
- для корригирования нарушений опорно-двигательного аппарата.

Пальчиковая гимнастика (постепенное усложнение упражнений).

Упражнения с теннисным или каучуковым мячом.

Тема 3. Элементы классического танца – 36 часов

Теория – 1 час

Выработка выворотности. Позиции и положения ног и рук.

Практика – 35 часов

Позиции ног: 6, 1, 2, 3.

Позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3.

Port de bras № 1.

Demi plie , Grand plie по 1 позиции лицом к палке, по 3 позиции (2 полугодие);

Battement tendu по 1 позиции лицом к палке в сторону, вперед, назад, по 3 позиции (2 полугодие);

Battement tendu по 1 позиции лицом к палке в сторону, вперед, назад с добавлением положения стопы flex;

Passe par terre по 1 позиции лицом к палке с остановкой ноги в 1 позиции.

Releve;

Sote - прыжки на двух ногах с паузами в первой, второй и третьей позициях. Прыжки — с двух ног на две. Разные этапы прыжка: подготовка к взлету (Demi plie), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Тема 4. Элементы народно-сценического танца - 18 часа

Теория – 2 часа

Сюжеты и темы народных танцев. Особенности исполнения народных движений.

Логика перестроений.

Практика – 16 часов

Танцевальные элементы:

- танцевальный шаг с носка;
- танцевальный бег;

галоп, галоп в повороте;
подскоки; соскоки; перескоки;
па польки;
прыжки на двух ногах; на одной; с переменной ног;
различные перестроения.

Танцевальные композиции из разученных элементов: «Точка, точка, запятая».

Элементы русского танца:

притопы одной ногой;
двумя поочередно;
хороводный ход на полупальцах;
шаг с притопом на месте.

Танцевальная композиция русского танца «Матрешки» (2 полугодие).

Тема 5. Элементы историко-бытового танца – 16 часов

Теория – 2 часа

Знакомство с историко - бытовым танцем, его происхождение.

Практика – 14 часов

Постановка корпуса, головы, рук, кистей, ног;

Па полонеза (бытовой, легкий);

Поклон мужской упрощенный. Книксен.

Берлинская полька.

Тема 6. Элементы актерского мастерства – 8 часов

Теория – 2 часа

Совершенствование эмоционального, чувственного познания. Эмоциональность исполнения танца. Понятие «имитация движений».

Практика – 6 часов.

Упражнения: «плач», «клич», «а-у». Подражание движениям животных и птиц. Игра «Крокодил». Игры на память физических действий.

Тема 7. Постановочная работа - 10 часов

Теория – 4 часа

Рисунок танца. Мимика, жест.

Практика – 6 часов

Танцевальные композиции на основе разученных элементов. Элементы движений и танцевальные этюды русского танца.

Тема 8. Репетиционная деятельность - 20 часов

Практика – 20 часов

Отработка танцевальных композиций.

Тема 9. Концертная деятельность - 4 часа

Практика – 4 часа

Выступление на городских мероприятиях, на мероприятиях «Дома детского творчества».

Тема 10. Беседы об искусстве, анатомии – 4 часа

Теория – 4 часа

Прослушивание музыкальных произведений народного характера: «Барыня», «Яблочко». Просмотр записи выступлений ансамбля «Березка». Музыкальные размеры (2/4, 3/4, 4/4).

Тема 11. Итоговое занятие – 2 часа.

Практика – 2 часа

Открытое занятие для родителей.

Подведение итогов за учебный год.

Ожидаемые результаты 2 года обучения подготовительного этапа

Учащиеся будут знать:

- историю возникновения историко-бытового танца;

- приемы исполнения элементов классического, народного, историко-бытового танцев;
- логику перестроений;
- музыкальные произведения народного характера.

Учащиеся будут уметь:

- исполнить позиции ног, рук классического и народного танцев;
- исполнить элементы русского танца;
- танцевать, используя изученные приемы исполнения элементов классического, народного, историко-бытового танца;
- исполнить элементы пантомимы.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Партерная гимнастика, стретчинг	36	2	34
3.	Элементы классического танца	36	1	35
4.	Элементы народно-сценического танца	18	2	16
5.	Основы современного танца	22	4	18
6.	Элементы историко-бытового танца	16	2	14
7.	Элементы актерского мастерства	6	2	4
8.	Постановочная работа	18	4	14
9.	Репетиционная деятельность	36	-	36
10.	Концертная деятельность	18	-	18
11.	Беседы об искусстве, анатомии	4	4	-
12.	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	144	19	125

Содержание курса 3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Знакомство с содержанием курса 2 года обучения, его темами и направлением работы, правила поведения в группе и в «Доме детского творчества», инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Партерная гимнастика, стретчинг - 36 часов

Теория – 2 часа

Беседа о важности правильной техники исполнения упражнений.

Практика – 34 часа

Используются упражнения (соответствующие возрасту и возможностям учащихся) из комплекса партерной гимнастики Бориса Князева.

Упражнения для развития выворотности, подвижности, и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы.

Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов.

Развитие мышц бедра.

Развитие амплитуды шага.

Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.

Укрепление мышц брюшного пресса, ягодиц, спины.

Пальчиковая гимнастика (постепенное усложнение изученных упражнений, добавление новых).

Упражнения с теннисным или каучуковым мячом.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Тема 3. Элементы классического танца – 36 часов

Теория – 2 часа

Специфика классического шага и бега. Положение ноги у щиколотки опорной ноги (sur le cou-de-pied).

Практика – 34 часа

Позиции ног: 5.

Port de bras № 1 (работа над «вздохом» кисти и скоординированностью движений рук и головы).

Экзерсис:

- Demi plie боком к палке по 1, 2, 5 позициям;
- Grand plie по 1, 2, 5 позициям;
- Battement tendu по 1 позиции лицом к палке в сторону, вперед, назад с

добавлением положения стопы flex;

- Battement tendu pour les pied по 5 позиции боком к палке;
- Battement tendu jete pique на 25°, 45° (лицом к палке);
- Demi rond de jambe par terre без preparation;
- Sur le cou-de-pied (иметь понятие, не исполнять, знать положение):

а) основное

б) условное, впереди - сзади;

Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

-Grand battement jete на 90° по всем направлениям на 1 такт 4/4;

Прыжки:

Sote - по 1, 2, 3 позициям.

Pas echarpe— на 2-ю позицию, лицом к станку, 4/4.

Тема 4. Элементы народно - сценического танца – 18 часов

Теория – 2 часа

Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практика – 16 часов

Русский танец.

Позиция рук —1, 2, 3; положение рук на талии, «подбоченившись».

Раскрывание и закрывание рук (одной руки, двух рук, поочередные раскрывания, переводы рук в различные положения.

Ходы: обыкновенный шаг; переменный шаг; скользящий шаг; припадание в сторону по 3-ей свободной позиции (вперед и назад по 1-ой прямой позиции); хороводный ход на полупальцах.

Припадание на месте.

«Гармошка».

«Елочка»

«Ковырялочка».

«Ножнички».

«Маятник».

Галоп в повороте.

Вращение на подскоках (по два подскока на 1/2 круга).

Подготовка к веревочке.

«Веревочка».

Тема 5. Основы современного танца 22 часа

Теория 4 часа

Понятие современный танец. Социальный (бытовой) танец. Взаимосвязь современного и классического танца. Взаимосвязь фольклорного и современного танца. Специфика работы корпуса в современном танце. Понятие «изоляция».

Практика 18 часов

На начальном этапе изучения основ современного танца большое значение имеет

развитие координации движений. Для достижения данной цели используются упражнения, в которых комбинируются шаги, движения рук, головы. Для простоты запоминания используются названия шагов фитнес-аэробики.

Для развития чувства ритма используется комбинация body percussion.

В начале занятия проводится разогрев, состоящий из разминочных упражнений для различных групп мышц (наклоны и круговые движения головы в разных направлениях; круговые движения в плечевых суставах; изгибы торса во всех направлениях; упражнения на напряжение и расслабление позвоночника; движения тазом (бедрами); комбинации шагов). Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях.

В разделе «Изоляция» дети учатся мышечному раскрепощению, добываясь достаточной свободы позвоночника.

«Кроссы» - передвижение в пространстве класса; исполнение заданной комбинации в разные точки класса.

Подбор музыкального материала целиком зависит от задачи занятия и его построения. Для разогрева используется как ритмичная музыка (2/4), однако возможна и медленная музыка (4/4), особенно при исполнении наклонов и «спиралей» торса. Для разделов «Изоляция» и «Координация» используется быстрая музыка с четким акцентом на первую долю. На данном этапе обучения музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом.

Тема 6. Элементы историко-бытового танца – 16 часов

Теория – 2 часа

Особенности исполнения движений менуэта, вальса, полонеза.

Музыкальный размер 3/4, 4/4.

Практика – 14 часов

Изучение элементов менуэта, вальса, полонеза.

Тема 7. Элементы актерского мастерства +– 6 часов

Теория – 2 часа

Развитие творческого воображения, фантазии и ассоциативно-образного мышления.

Практика – 4 часа

Игра «Крокодил» (усложнение заданных параметров). Игры на память физических действий (постепенное усложнение).

Тема 8. Постановочная работа - 18 часа

Теория – 4 часа

Пространственная ориентировка на сцене.

Практика – 14 часов

Отработка танцевальных композиций на основе разученных элементов.

Тема 9. Репетиционная деятельность - 36 часа

Практика – 36 часа

Отработка танцевальных композиций.

Тема 10. Концертная деятельность - 18 часов

Практика – 18 часов

Выступления на мероприятиях «Дома детского творчества» в течение учебного года.

Выступление на музыкальных площадках города.

Тема 11. Беседы об искусстве, анатомии – 4 часа

Теория – 4 часа

Прослушивание музыкальных произведений классического характера.

Музыкальные размеры (2/4, 3/4, 4/4).

Название некоторых мышц.

Тема 12. Итоговое занятие – 2 часа

Практика – 2 часа

Открытое занятие для родителей.

Ожидаемые результаты 3 года обучения подготовительного этапа

Будут знать:

- технику исполнения классического шага и бега;
- технику исполнения элементов классического танца (экзерсис, прыжки);
- технику исполнения элементов народного танца;
- особенности исполнения историко – бытового танца (менуэта, вальса, полонеза);
- название основных шагов фитнес-аэробики;
- приемы актерского мастерства при исполнении танца или отдельных его элементов;
- музыкальные произведения классического характера;
- название частей тела и некоторых групп мышц.

Будут уметь:

- исполнить классический шаг и бег;
- контролировать в процессе исполнения правильность и чистоту исполнения элементов классического, народного и историко-бытового танцев;
- исполнять изолированные движения;
- применять приемы актерского мастерства при исполнении танцевальных движений;
- применять в танце изученные элементы классического, народного и историко-бытового танцев.

Основной этап

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Партерная гимнастика, стретчинг	36	2	34
3.	Элементы классического танца	38	2	36
4.	Основы современного танца	38	4	34
5.	Элементы историко-бытового танца	18	2	16
6.	Элементы актерского мастерства	6	2	4
7.	Постановочная работа	18	4	14
8.	Репетиционная деятельность	36	2	34
9.	Концертная деятельность	18	-	18
10.	Беседы об искусстве, анатомии, физиологии	4	4	-
11.	Итоговое занятие	2	-	2
Всего		216	24	192

Содержание курса 4 года обучения

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Знакомство с содержанием курса 4 года обучения, его темами и направлением работы, правила поведения в группе и в «Доме детского творчества», инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Партерная гимнастика, стретчинг - 36 часов

Теория – 2 часа

Беседа о важности правильной техники исполнения упражнений.

Практика – 34 часа

Используются упражнения (соответствующие возрасту и возможностям учащихся) из комплекса партерной гимнастики Бориса Князева.

Упражнения для развития выворотности, подвижности, и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы.

Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов.

Развитие мышц бедра.

Развитие амплитуды шага.

Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.

Укрепление мышц брюшного пресса, ягодиц, спины.

Пальчиковая гимнастика (постепенное усложнение изученных упражнений, добавление новых).

Упражнения с теннисным или каучуковым мячом.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Тема 3. Элементы классического танца – 38 часов

Теория – 2 часа

Понятие «preparation». «Дыхание» кисти при исполнении port de bras. Скоординированность движений рук и головы при исполнении preparation, port de bras. Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. «Вынимание» ноги приемом developpe. Понятия en dehors и en dedans.

Практика – 36 часов

Позиции ног: 5.

Port de bras № 3 (в положении en face)

Экзерсис:

- Demi plie боком к палке по 1, 2, 5 позициям;
- Grand plie по 1, 2, 5 позициям;
- Battement tendu по 5 позиции боком к палке в сторону, вперед, назад с

добавлением положения стопы flex;

- Battement tendu pour les pied по 5 позиции боком к палке;
- Battement tendu jete pique на 25°, 45° (лицом к палке);
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans без preparation;
- Sur le cou-de-pied:

а) основное обхватное;

б) условное, впереди - сзади;

Passe - проходное движение.

Releve lent на 45° — медленное поднимание ноги.

Растяжка - перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

-Grand battement jete на 90° по всем направлениям ;

Прыжки:

Sote - по 1, 2, 3 позициям.

Pas echappe— на 2-ю позицию, лицом к станку, 4/4.

Changement de pied— прыжок с переменой ног в воздухе.

Отработка техники вращений. Начало изучения tour chaine.

Тема 4. Основы современного танца – 38 часов

Теория – 4 часа

Джаз танец как одно из популярных направлений в системе современной хореографии. Истоки и природа джаз-танца. Влияние различных танцевальных культур на формирование стилистики джазового танца. Особый интерес к «черному» танцу в начале XX века и его влияние на социальный (бытовой) танец. Появление первых спектаклей на Бродвее и в Гарлеме. Особенности развития джаз-танца в Европе и его влияние на классический балет.

Обратные, параллельные позиции ног.

Практика – 34 часов

Понятия:

Isolation
Constraction
Release
Flat back
Kick
Step ball change
Pas de bouree в джазовом стиле
Triplet
Slide

Упражнения, в которых комбинируются шаги, движения рук, головы.

В начале занятия проводится разогрев, состоящий из разминочных упражнений для различных групп мышц (наклоны и круговые движения головы в разных направлениях; круговые движения в плечевых суставах; изгибы торса во всех направлениях; упражнения на напряжение и расслабление позвоночника; движения тазом (бедрами); комбинации шагов). Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях.

В разделе «изоляция» дети учатся мышечному раскрепощению, добываясь достаточной свободы позвоночника.

«Кроссы» координационно усложняются.

Изучение элементов танца Shaffle.

Тема 5. Элементы историко-бытового танца – 18 часов

Теория – 2 часа

Особенности старинного танца XVIII века — гавота.

Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы и прически, манера движений.

Практика – 16 часов

Поклоны и реверанс XVIII века (показ учителя).

Простейшая композиция гавота (падеграс).

Поклоны — для девочек, шаг с приставкой и наклон головы — для мальчиков.

Па галопа (боковой).

Тема 6. Элементы актерского мастерства – 6 часов

Теория – 2 часа

Совершенствование навыка перевоплощения через создание пластических и ритмических характеристик образов.

Практика – 4 часа

Игра «Крокодил» (усложнение).

Элементы пантомимы в игровом взаимодействии партнеров.

Тема 7. Постановочная работа -18 часов

Теория – 4 часа

Этюды. Танцевальная лексика. Рисунок танца.

Практика – 14 часов

Постановочная работа в соответствии с репертуарным планом.

Тема 8. Репетиционная деятельность -36 часов

Теория – 2 часа

Правила проведения репетиции.

Внутреннее состояние хореографической композиции.

Практика – 34 часа

Особое внимание уделяется четкости и ритмичности исполнения движений, а также грамотному проведению репетиции.

Тема 9. Концертная деятельность - 18 часов

Практика – 18 часов

Выступления на мероприятиях «Дома детского творчества» в течение учебного года.

Выступление на музыкальных площадках города.

Выезды на конкурсы и фестивали областного уровня.

Тема 10. Беседы об искусстве, анатомии, физиологии - 4 часа

Теория – 4 часа

Ознакомление учащихся с искусством хореографии. Балеты.

Известные исполнители. Просмотр видеотрейлеров из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик», «Лебединое озеро».

Опорно-двигательный аппарат человека. Правильная техника исполнения элементов танца - профилактика травм. Принципы стретчинга. Строение тазобедренного сустава и разговор о том, почему не все люди могут сесть на поперечный шпагат.

Питьевой режим и почему важно его соблюдать.

Разговор о правильном питании. Понятия «белки», «жиры», «углеводы».

Тема 11. Итоговое занятие – 2 часа

Практика – 2 часа

Открытое занятие для родителей.

Подведение итогов за учебный год.

Ожидаемые результаты 4 года обучения основного этапа

Будут знать:

- что такое «preparation »?
- правила постановки ног у станка (при выворотной опоре);
- положение ног, sur le cou-de-pied — «условное», «обхватное»;
- разницу между круговым движением и прямым (на примере battement tendu и rond de jambe par terre);
- понятия en dehors и en dedans;
- понятия Isolation, Contraction, Release;
- отличие выворотных, параллельных и обратных позиций ног;
- чем отличается kick от battement.

Будут уметь:

- исполнить «preparation»;
- исполнять элементы танца shuffle;
- исполнять Flat back, Pas de bouree в джазовом стиле, Step ball change, Triplet;
- исполнить элементы историко – бытового танца 18 века;
- правильно исполнить два port de bras;
- выразить образ в разном эмоциональном состоянии;
- исполнить элементы пантомимы с партнером.

Учебно–тематический план 5 года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Партерная гимнастика, стретчинг	36	2	34
3.	Элементы классического танца	38	2	36
4.	Основы современного танца	38	4	34
5.	Элементы историко-бытового танца	18	2	16
6.	Элементы актерского мастерства	6	2	4
7.	Постановочная работа	18	4	14
8.	Репетиционная деятельность	36	2	34
9.	Концертная деятельность	18	-	18
10.	Беседы об искусстве, анатомии, физиологии	4	4	-
11.	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	216	24	192

Содержание курса 5 года обучения

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Знакомство с содержанием курса 5 года обучения, его темами и направлением работы, правила поведения в группе и в «Доме детского творчества», инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Партерная гимнастика, стретчинг –36 часов

Теория – 2 часа

Стретчинг по методике постизометрической релаксации. Беседа о важности правильной техники исполнения упражнений.

Практика – 34 часа

Используются упражнения (соответствующие возрасту и возможностям учащихся) из комплекса партерной гимнастики Бориса Князева.

Упражнения для развития выворотности, подвижности, и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы.

Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов.

Развитие мышц бедра.

Развитие амплитуды шага.

Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.

Укрепление мышц брюшного пресса, ягодиц, спины.

Пальчиковая гимнастика (постепенное усложнение изученных упражнений, добавление новых).

Упражнения с теннисным или каучуковым мячом.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Тема 3. Элементы классического танца - 38 часов

Теория – 2 часа

Изучается уровень подъема ног. Координация ног, рук и головы в движении.

Практика –36 часов

Port de bras № 2 (en face).

Demi-plie по 1, 2, 3, 5-й позициям.

Grand plie. по 1, 2, 3, 5-й позициям.

Battement tendu по 1, 5-й позициям.

Battement tendu с demi-plie— по 1-й позиции, позднее по 5 позиции (раздельно, слитно).

Rond de jambe par terre — по 1 позиции.

Temps releve par terre en dehors и en dedans.

Battement tendu jete — по 1, 5 позициям.

Battement frappe— сильное ударяющее движение.

Pas de bourree.

Растяжка - перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Grand battement jete на 90° по всем направлениям.

Releve lent на 45° — по 5 позиции, медленное поднимание ноги.

Прыжки:

Sote — по 1, 2, 5-й позициям.

Pas echange — размер 4/4, сочетание плавного и четкого темпов.

Petit changement de pieds.

Маленькие позы классического танца: croisee, effacee (с ногой на полу).

Отработка техники вращений. Tour chaine.

Тема 4. Основы современного танца 38 часов

Теория – 4 часа

Понятие уровней и плоскостей в современном танце.

Танец модерн. Классический экзерсис - как необходимая база для исполнения танца

модерн.

Практика – 34 часа

Понятия: isolation, constraction, release, flat back, kick, pas de bouree, triplet, slide, dreg-проезд, drop, brush, body roll, hinge, swing.

Упражнения, в которых комбинируются шаги, движения рук, головы.

В начале занятия проводится разогрев, состоящий из разминочных упражнений для различных групп мышц (наклоны и круговые движения головы в разных направлениях; круговые движения в плечевых суставах; изгибы торса во всех направлениях; упражнения на напряжение и расслабление позвоночника; движения пелвисом (бедрами); комбинации шагов). Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно выполняется с двух ног и во всех направлениях.

«Кроссы» координационно усложняются.

Варианты смены уровней в танце.

Элементы социальных танцев.

Тема 5. Элементы историко - бытового танца – 18 часов

Теория – 2 часа

Прослушивание музыкального материала^{3/4}, 4/4. Комбинированное движение.

Важность осанки, наклона головы.

Практика –16 часов

Изучение реверанса.

Изучение pas balance, pas chasse, double-chasse.

Фигурный вальс. Правый поворот.

Тема 6. Элементы актерского мастерства - 6 часов

Теория –2 часа

Жест, мимика, движение – слагаемые исполнительского мастерства.

Практика – 4 часа

Элементы пантомимы.

Тема 7. Постановочная работа - 18 часа

Теория – 4 часа

Рисунок танца. Мимика, жест. Этюды. Комбинации. Танцевальная лексика.

Практика –14 часов

Постановочная работа в соответствии с репертуарным планом.

Тема 8. Репетиционная деятельность - 36 часов

Теория – 2 часа

Внутреннее состояние хореографической композиции.

Стилизованный танец.

Практика 34 часов

Отработка танцевальных композиций.

Этюды на смену настроения: веселые, грустные.

Тема 9. Концертные, конкурсные выступления - 18 часов

Практика –18 часов

Выступления на мероприятиях «Дома детского творчества» в течение учебного года.

Выступление на музыкальных площадках города. Участие в итоговых концертах

«Дома детского творчества».

Тема 10. Беседы об искусстве, анатомии, физиологии – 4 часа

Теория – 4 часа

Создание балетного спектакля. Содружество либреттиста, композитора, балетмейстера, художника и исполнителей.

Ознакомление учащихся с искусством хореографии. Просмотр видеофрагментов из балета Петра Ильича Чайковского «Спящая красавица», Лео Делиба «Коппелия».

Постизометрическая релаксация.

Разговор о правильном питании. Понятия «быстрые и медленные углеводы».

Примеры нарушений опорно - двигательного аппарата человека (поперечное и

продольное плоскостопие, плосковальгусная деформация стопы, неправильный наклон таза) и варианты их коррекции. Мышцы - агонисты, синергисты и антагонисты.

Тема 11. Итоговое занятие – 2 часа

Практика – 2 часа

Открытое занятие для родителей.

Подведение итогов за учебный год.

Ожидаемые результаты 5 года обучения основного этапа

Будут знать:

- приемы исполнения элементов классического, современного, историко-бытового танцев;
- особенности исполнения танца в стиле джаз-модерн;
- технику вращения;
- название некоторых групп мышц человека;
- анатомию ТБС;
- что такое либретто?

Будут уметь:

- танцевать, используя изученные приемы классического танца;
- танцевать, используя изученные приемы современного танца;
- танцевать, используя изученные приемы историко – бытового танца.

Учебно-тематический план 6 года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Партерная гимнастика, стретчинг	36	2	34
3.	Элементы классического танца	38	2	36
4.	Основы современного танца	38	4	34
5.	Элементы историко-бытового танца	18	2	16
6.	Элементы актерского мастерства	6	2	4
7.	Постановочная работа	18	4	14
8.	Репетиционная деятельность	36	2	34
9.	Концертная деятельность	18	-	18
10.	Беседы об искусстве, анатомии, физиологии	4	4	-
11.	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	216	24	192

Содержание курса 6 года обучения

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Знакомство с содержанием курса 6 года обучения, его темами и направлением работы, правила поведения в группе и в «Доме детского творчества», инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Партерная гимнастика, стретчинг – 36 часов

Теория – 2 часа

Стретчинг по методике постизометрической релаксации. Упражнения для увеличения подвижности ТБС. Беседа о важности правильной техники исполнения упражнений.

Практика – 34 часа

Используются упражнения (соответствующие возрасту и возможностям учащихся) из комплекса партерной гимнастики Бориса Князева.

В партерную гимнастику включаются элементы йоги.

Упражнения для развития выворотности, подвижности, и укрепления связок

голеностопного сустава, мышц голени и стопы.

Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов (упражнения «Игольное ушко», «Поза голубя», «Поза огня»).

Развитие мышц бедра.

Развитие амплитуды шага.

Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.

Укрепление мышц брюшного пресса, ягодиц, спины.

Пальчиковая гимнастика (постепенное усложнение изученных упражнений, добавление новых).

Упражнения с теннисным или каучуковым мячом, с блоками для йоги.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Тема 3. Элементы классического танца - 38 часов

Теория – 2 часа

Слитность движений. Затакт.

Практика – 36 часов

Port de bras № 2 epaulement.

Demi-plie по 1, 2, 3, 5-й позициям.

Grand plie. по 1, 2, 3, 5-й позициям.

Battement tendu по 1, 5-й позициям во всех направлениях с затактовым построением, размер 2/4, темп — модерато (средний).

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

Temps releve par terre en dehors и en dedans.

Battement tendu jete — по 1, 5 позициям.

Battement frappe— сильное ударяющее движение.

Pas de bourree.

Battement fondu.

Растяжка - перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Grand battement jete на 90° по всем направлениям .

Releve lent — по 5 позиции, медленное поднятие ноги.

Прыжки:

Sote — по 1, 2, 5-й позициям.

Pas echappe — размер 4/4, сочетание плавного и четкого темпов.

Petit changement de pieds

Pas assemble (лицом к станку).

Маленькие позы классического танца: croisee, effacee (с ногой на полу).

Temps lie par terre (основная форма).

Отработка техники вращений. Tour chaine.

Тема 4. Основы современного танца 38 часов

Теория – 4 часа

Направление современного танца contemporary dance. Отличие contemporary dance от контемпта. Понятие «импульс», «инерция движения», «свинг», «floor work». Особенности исполнения туров в современном танце (отклонение от вертикальной оси). Принципы самомассажа.

Практика – 34 часа

Floor work, isolation, constraction, release, flat back, triplet, slide, dreg- проезд, drop, brush, body roll, roll up, roll down, tilt, arch, curve, swing в стиле contemporary. Исполнение движений на разных уровнях.

Туры.

Floor work. Базовые принципы.

Самомассаж как вариант подготовки тела к занятию.

Все изучаемые движения обязательно исполняются с двух ног и во всех

направлениях.

«Кроссы» координационно усложняются.

Варианты смены уровней в танце.

Тема 5. Элементы историко - бытового танца – 18 часов

Теория – 2 часа

Динамические оттенки в музыке. Сочетание синкопированных и не синкопированных ритмов. Ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых).

Практика – 16 часов

Элементы гавота — pas eleve, pas chasse. Па польки в повороте. Берлинская полька, полька – тройка, гусарская полька.

Испанский вальс, Вальс «Жизнь художника», Вальс Ринка, Парижский вальс, Валь Экосез.

Тема 6. Элементы актерского мастерства - 6 часов

Теория – 2 часа

Элементы пантомимы в игровом взаимодействии партнеров. Развитие навыков взаимодействия и общения.

Практика – 4 часа

Игра «Крокодил» с разными вариантами объяснения загаданного слова (изобразить без слов, нарисовать, назвать синоним).

Тема 7. Постановочная работа - 18 часа

Теория – 4 часа

Передача образа танцевальной композиции. Идея, лейтмотив, лексика танцевального номера.

Практика – 14 часов

Постановочная работа в соответствии с репертуарным планом.

Тема 8. Репетиционная деятельность - 36 часов

Теория – 2 часа

Внутреннее состояние хореографической композиции.

Практика 34 часов

Отработка танцевальных композиций.

Тема 9. Концертные, конкурсные выступления - 18 часов

Практика – 18 часов

Выступления на мероприятиях «Дома детского творчества» в течение учебного года.

Выступление на музыкальных площадках города. Участие в итоговых концертах «Дома детского творчества». Участие в хореографических конкурсах и фестивалях.

Тема 10. Беседы об искусстве, анатомии, физиологии – 4 часа

Теория – 4 часа

Танцы народов мира и их сценическое воплощение. Просмотр фрагментов выступлений Государственного академического ансамбля народного танца Игоря Моисеева.

Разговор о взрослении девушки. Фазы менструального цикла. Упражнения, показанные и противопоказанные при менструации. Личная гигиена.

Примеры нарушений опорно - двигательного аппарата человека и варианты их коррекции.

Тема 11. Итоговое занятие – 2 часа

Практика – 2 часа

Открытое занятие для родителей.

Подведение итогов за учебный год.

Ожидаемые результаты 6 года обучения основного этапа

Будут знать:

- технику исполнения классического, историко – бытового, современного танцев;
- особенности исполнения танца в стиле contemporary dance;
- терминологию классического, современного, историко – бытового танцев;

- динамические оттенки музыки.

Будут уметь:

- исполнять классический экзерсис на основе изученных элементов;
- исполнить движение на мелодию с затактовым построением;
- исполнять туры и вращения;
- исполнять базовые элементы джаз - модерн танца и contemporary dance;
- владеть приемами floor work;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического и современного танца.

Учебно - тематический план 7 года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Партерная гимнастика, стретчинг	36	2	34
3.	Элементы классического танца	38	2	36
4.	Основы современного танца	38	4	34
5.	Элементы историко-бытового танца	18	4	14
6.	Элементы актерского мастерства	6	2	4
7.	Постановочная работа	18	4	14
8.	Репетиционная деятельность	36	4	32
9.	Концертная деятельность	18	-	18
10.	Беседы об искусстве, анатомии, физиологии	4	4	-
11.	Итоговое занятие	2	-	2
Всего		216	28	188

Содержание курса 7 года обучения

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория – 2 часа

Знакомство с содержанием курса 7 года обучения, его темам и направлением работы, правила поведения в группе и в «Доме детского творчества», инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Партерная гимнастика, стретчинг – 36 часов

Теория – 2 часа

Практика – 34 часа

Используются упражнения (соответствующие возрасту и возможностям учащихся) из комплекса партерной гимнастики Бориса Князева.

В партерную гимнастику включаются элементы йоги, упражнения ОФП.

Упражнения для развития выворотности, подвижности, и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы.

Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов (упражнения «Игольное ушко», «Поза голубя», «Поза огня»).

Развитие мышц бедра.

Развитие амплитуды шага.

Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.

Укрепление мышц брюшного пресса, ягодиц, спины.

Пальчиковая гимнастика (постепенное усложнение изученных упражнений, добавление новых).

Упражнения с теннисным или каучуковым мячом, с блоками для йоги.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Тема 3. Элементы классического танца- 38 часов

Теория- 2 часа

Типы прыжков (с двух ног на две, с одной на другую, с двух на одну и с одной на две).

Критерий исполнительской деятельности (наличие логичности движения, грамотности, музыкальности, актерской выразительности).

Практика – 36 часов

Исполняются все изученные элементы движений в различных комбинациях, в более быстром темпе.

Port de bras № 1, №2, №3.

Demi-plie по 1, 3, 5-й позициям.

Grand plie. по 1, 3, 5-й позициям.

Battement tendu по 1, 5-й позициям во всех направлениях с затактовым построением, размер 2/4, темп — модерато (средний).

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

Temps releve par terre en dehors и en dedans.

Battement tendu jete — по 1, 5 позициям.

Battement frappe— сильное ударяющее движение.

Pas de bourree.

Battement fondu.

Растяжка - перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Grand battement jete на 90° по всем направлениям.

Releve lent — по 5 позиции, медленное поднимание ноги.

Прыжки:

Sote — по 1, 2, 5-й позициям.

Pas echappe — размер 4/4, сочетание плавного и четкого темпов.

Petit changement de pieds

Pas assemble.

Sissonne в 1 арабеск- сценическое движение.

Маленькие позы классического танца: croisee, effacee (с ногой на полу).

Temps lie par terre (основная форма).

Отработка техники вращений. Tour chaine.

Тема 4. Основы современного танца - 38 часов

Теория – 4 часа

Понятие «партнёринг» и «контактная импровизация». Приемы и отличия. Работа с весом партнера.

Практика –34 часа

Самомассаж как альтернативный вариант подготовки тела к занятию.

Floor work, isolation, constraction, release, flat back, triplet, slide, dreg- проезд, drop, brush, body roll, roll up, roll down, tilt, arch, curve, swing, tours в стиле contemporary.

Спираль, твисты. Исполнение движений на разных уровнях.

Партерные перекаты.

Все изучаемые движения обязательно исполняются с двух ног и во всех направлениях.

«Кроссы» координационно усложняются.

Работа с весом партнера. Упражнения. Изучается только партнёринг без контактной импровизации.

Тема 5. Элементы историко-бытового танца – 18 часов

Теория – 4 часа

Темповые обозначения: адажио — медленно; виво — живо; ленто — протяжно; ларго — широко; анданте — не спеша; аллегро — скоро, бодро — применительно к практическому материалу по классическому и историко-бытовому танцу.

Правила этикета на балах.

Практика – 14 часов

Танцы советской бальной программы: «Сударушка», «Русский лирический».

Контрданс «Гребите дружно, моряки». Марш Рим, марш Мальбрук, марш герцога Карло.

Игры на балах.

Композиции из ранее пройденных элементов танцев.

Полонез в усложненном рисунке.

Тема 6. Элементы актерского мастерства – 6 часов

Теория – 2 часа

Пластика внутреннего состояния исполнителя.

Диалог. Монолог. Хореографический образ.

Практика – 4 часа

Построения внутреннего монолога и диалога со зрителем.

Тема 7. Постановочная работа - 18 часов

Теория – 4 часа

Передача образа танцевальной композиции. Идея, лейтмотив, лексика танцевального номера.

Практика – 14 часов

Постановочная работа в соответствии с репертуарным планом.

Тема 8. Репетиционная деятельность - 36 часов

Теория – 4 часа

Правила проведения репетиции.

Внутреннее состояние хореографической композиции.

Практика – 32 часа

Особое внимание уделяется четкости и ритмичности исполнения движений, а также грамотному проведению репетиции.

Тема 9. Концертная деятельность – 18 часов

Выступления на мероприятиях «Дома детского творчества» в течение учебного года.

Выступление на музыкальных площадках города и области.

Участие в итоговых концертах.

Выезды на конкурсы и фестивали.

Тема 10. Беседы об искусстве, анатомии и физиологии - 4 часа

Теория – 4 часа

Просмотр балета «Парад животных» на музыку Камиля Сен-Санса.

Мюзикл как синтетический жанр музыкального искусства. Просмотр мюзикла «Кошки».

Тема 11. Итоговое занятие – 2 часа

Практика – 2 часа

Подведение итогов за учебный год.

Ожидаемые результаты 7 года обучения основного этапа

Будут знать:

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического и современного танцев;
- типы прыжков;
- приемы исполнения элементов актерского мастерства;
- темповые обозначения: адажио — медленно; виво — живо; ленто — протяжно; ларго — широко; анданте — не спеша; аллегро — скоро, бодро — применительно к движениям;
- что такое партнёринг;
- различия в характере исполнения женского и мужского танцев;
- отличия между классическим, современным, историко — бытовым танцами и костюмами.

Будут уметь:

- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы, координировать положение рук во время больших прыжков;
- исполнить классический экзерсис у станка, на середине зала;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- владеть танцевальной техникой современного танца;
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

Учащиеся за годы обучения приобретают не только музыкально-танцевальные знания и навыки, но и научатся трудиться в коллективе, приобретут навыки нравственного поведения и отношения к партнерам (не подводить товарищей, заменять заболевших на выступлениях и репетициях).

Учебно - тематический план 8 года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Партерная гимнастика, стретчинг	36	2	34
3.	Элементы классического танца	38	2	36
4.	Основы современного танца	38	4	34
5.	Элементы историко-бытового танца	18	4	14
6.	Элементы актерского мастерства	6	2	4
7.	Постановочная работа	18	4	14
8.	Репетиционная деятельность	36	4	32
9.	Концертная деятельность	18	-	18
10.	Беседы об искусстве, анатомии, физиологии	4	4	-
11.	Итоговое занятие	2	-	2
Всего		216	28	188

Содержание курса 8 года обучения

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория – 2 часа

Знакомство с содержанием курса 8 года обучения, его темам и направлением работы, правила поведения в группе и в «Доме детского творчества», инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Партерная гимнастика, стретчинг – 36 часов

Теория – 2 часа

Практика – 34 часа

Используются упражнения (соответствующие возрасту и возможностям учащихся) из комплекса партерной гимнастики Бориса Князева.

В партерную гимнастику включаются элементы йоги, упражнения ОФП.

Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного суставов, мышц голени и стопы.

Развитие выворотности и подвижности коленного, тазобедренного, лучезапястного суставов.

Развитие мышц бедра.

Развитие амплитуды шага.

Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.

Укрепление мышц брюшного пресса, ягодиц, спины.

Особое внимание уделяется укреплению мышц кора.

Упражнения с теннисным или каучуковым мячом, с блоками для йоги.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Упражнения stretch-характера с использованием метода постизометрической релаксации.

Тема 3. Элементы классического танца- 38 часов

Теория- 2 часа

Типы прыжков (с двух ног на две, с одной на другую, с двух на одну и с одной на две).

Критерий исполнительской деятельности (наличие логичности движения, грамотности, музыкальности, актерской выразительности).

Практика – 36 часов

Исполняются все изученные элементы движений в различных комбинациях, в более быстром темпе.

Port de bras № 1, №2, №3.

Demi-plie по 1, 3, 5-й позициям.

Grand plie. по 1, 3, 5-й позициям.

Battement tendu по 1, 5-й позициям во всех направлениях с затактовым построением, размер 2/4, темп — модерато (средний).

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

Temps releve par terre en dehors и en dedans.

Battement tendu jete — по 1, 5 позициям.

Battement frappe— сильное ударяющее движение.

Pas de bourree.

Battement fondu.

Растяжка - перегибы корпуса назад и в сторону.

Grand battement jete на 90° по всем направлениям.

Releve lent — по 5 позиции, медленное поднимание ноги.

Прыжки:

Sote — по 1, 2, 5-й позициям.

Pas echappe — размер 4/4, сочетание плавного и четкого темпов.

Petit changement de pieds.

Pas assemble.

Sissonne в 1 арабеск- сценическое движение.

Grand jete (исполнение с разбегом).

Маленькие позы классического танца: croisee, effacee (с ногой на полу).

Temps lie par terre (основная форма).

Отработка техники вращений. Tour chaine.

Тема 4. Основы современного танца - 38 часов

Теория – 4 часа

Внутренняя включенность. Понятие «фокус», «изолированные центры».

Взаимодействие с партнером.

Практика –34 часа

Warm up.

Floor work.

Туры.

Исполнение движений на разных уровнях.

Изучение акробатических элементов в соответствии с возможностями учащихся.

Все изучаемые движения обязательно исполняются с двух ног и во всех направлениях.

Кроссовые комбинации координационно усложняются.

Работа с весом партнера. Изучается только партнёринг без контактной импровизации.

Тема 5. Элементы историко-бытового танца – 18 часов

Теория – 4 часа

Положение в паре. Важность эмоционального контакта в паре. Истоки манеры движения в историко-бытовом танце.

Практика – 14 часов

Совместные репетиции и постановки с кадетами Североморского кадетского корпуса.

Тема 6. Элементы актерского мастерства – 6 часов

Теория – 2 часа

Пластика внутреннего состояния исполнителя.

Хореографический образ. Важность включенности исполнителя.

Практика – 4 часа

Построения внутреннего монолога и диалога со зрителем.

Тема 7. Постановочная работа - 18 часов

Теория – 4 часа

Передача образа танцевальной композиции. Идея, лейтмотив, лексика танцевального номера.

Практика – 14 часов

Постановочная работа в соответствии с репертуарным планом.

Тема 8. Репетиционная деятельность - 36 часов

Теория – 4 часа

Правила проведения репетиции.

Внутреннее состояние хореографической композиции.

Практика – 32 часа

Особое внимание уделяется четкости и ритмичности исполнения движений, а также грамотному проведению репетиции.

Тема 9. Концертная деятельность – 18 часов

Выступления на мероприятиях «Дома детского творчества» в течение учебного года.

Выступление на музыкальных площадках города и области.

Участие в итоговых концертах.

Выезды на конкурсы и фестивали.

Тема 10. Беседы об искусстве, анатомии и физиологии - 4 часа

Теория – 4 часа

Безопасное исполнение танцевальных элементов. Важность правильного дыхания. Просмотр постановок, основанных на технике джаз -танца, contemporary dance.

Тема 11. Итоговое занятие – 2 часа

Практика – 2 часа

Подведение итогов за учебный год.

Итоговый отчетный концерт.

Ожидаемые результаты 8 года обучения основного этапа

Будут знать:

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического и современного танцев;
- приемы исполнения элементов актерского мастерства;
- различия в характере исполнения женского и мужского танцев;
- отличия между классическим, современным, историко – бытовым танцами.

Будут уметь:

- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы, координировать положение рук во время больших прыжков;
 - исполнить классический экзерсис у станка, на середине зала;
 - исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
 - владеть танцевальной техникой современного танца;
 - эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
- Учащиеся за годы обучения приобретают не только музыкально-танцевальные

знания и навыки, но и научатся трудиться в коллективе, приобретут навыки нравственного поведения и отношения к партнерам (не подводить товарищей, заменять заболевших на выступлениях и репетициях).

Методическое обеспечение программы

Методические принципы построения занятия по классическому танцу

Практика показала, что продуктивнее такой путь организации учебных занятий, когда основной материал программы класса изучается в первой половине учебного года. Сначала разучиваются движения в чистом виде, затем в несложных сочетаниях. Во втором полугодии прорабатываются разученные движения со всеми возможными подходами. Они даются в сложных сочетаниях с другими движениями. Учебные комбинации более насыщены и длительны, темп исполнения возрастает.

Каждая ступень обучения имеет свои специфические черты, свои сложности. В младших и средних классах закладывается фундамент классического танца, изучаются основные его движения, вырабатывается выносливость, обращается внимание на выразительность движения. Особое внимание уделить работе над художественной выразительностью и музыкальностью.

Повышение эффективности и результативности занятия связано, во-первых, с построением каждого из его разделов – экзерсиса у станка, экзерсиса на середине, *allegro*; во-вторых, с умением методически правильно создавать учебные комбинации. В зависимости от программы класса каждый раздел занятия имеет свои задачи и определенный порядок следования одного движения за другим. Этот порядок не произволен. Педагог должен выстраивать урок с учетом возрастных и физических данных своих учеников, продуманно чередовать и распределять физическую нагрузку на определенные группы мышц и связок, стремиться к органическому сочетанию силовых и танцевальных движений.

Экзерсис у станка должен идти меньше по времени и занимать не более 25 минут. Он носит, прежде всего, учебный характер. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать свое исполнение. В то же время, именно у станка разучиваются новые сложные движения, которые затем составляют основу экзерсиса на середине зала.

Экзерсис у станка содержит много трудных движений. Поэтому рекомендовано разогревать мышцы и связки до начала занятия. Это дает возможность вести работу у станка более эффективно.

В конце экзерсиса у станка полезно дать комплекс разнообразных растяжек для развития шага и выворотности.

Темп экзерсиса у станка должен быть предельно спокойным. Важно проработать каждое движение, закрепить пройденное, постоянно стремиться и добиваться выворотности и абсолютной правильности исполнения движений.

Allegro. На каждом уроке должны тщательно прорабатываться все виды прыжков – маленькие, средние и большие.

Работая над *allegro*, очень важно проработать все связующие движения, так как качество подхода к прыжку, его активность помогают правильно и сильно выполнить прыжок.

При построении занятия, каждой комбинации должно быть обусловлено задачей всего занятия. Каждая комбинация неразрывно связана как с предыдущей, так и с последующей, как и уроки.

. Необходимо постоянно знакомить учащихся с методикой классического танца, с историей хореографического искусства. Подобный метод обучения, представляющий собой соединение теории с практикой, дает ощутимые результаты.

Методические принципы построения занятия по современному танцу

Разогрев. Задача этой части занятия привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

Первая группа – это упражнения stretch-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия). Эти упражнения эффективнее всего выполнять стоя или в партере.

Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.

Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

При сочетании упражнений из всех четырех групп достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач занятия:

Упражнения для разогрева стопы и голеностопа, demi-plie et grand plie по параллельным и выворотным позициям, свинги, перегибы и наклоны корпуса, растяжки.

Спираль и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение. Упражнения, заимствованные из классического танца.

В партере (на полу): упражнения для позвоночника, упражнения stretch-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело воспитанника для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года обучения.

Изоляция. Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров следить за тем, чтобы движения у воспитанников были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему учащимся необходимы знания анатомии человека.

Упражнения для позвоночника. Основой техники этой части занятия служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у воспитанников подвижность во всех его отделах и укрепить мышцы спины, что позволит детям избежать травм и улучшить arlomb.

Уровни. Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются движения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, т.к. нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения stretch-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа»(floor work) достаточно много упражнений на contracion и release, спирали и твисты торса. И, наконец, смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – это дополнительный тренаж для развития координации.

Кроссы. Передвижение в пространстве. Этот раздел занятия развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения модерн-джаз танца,

contemporary dance. Учащиеся должны уметь передвигаться в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. В этом разделе занятия учащиеся осваивают различные прыжки с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

Комбинация и импровизация, партнёринг. Последним, завершающим разделом занятия, является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Однако главная задача педагога научить учащихся танцевальности, умению слушать музыку (развитие музыкальности), умению использовать определенный рисунок, заданный педагогом (ориентация воспитанника в пространстве), четко исполнять направления и ракурсы, правильно дышать во время исполнения комбинаций (связь движения с дыханием), а также, самое главное, научить ребят использовать средства танцевальной выразительности. Партнёринг делает танец более интересным, развивает пространственное мышление, умение работать в паре, в тройке, в группе; дает свободу движения и возможность применить все те знания, которые учащиеся получают на занятиях, посвященных современному танцу.

Направление работы и задачи объединения определяют выбор методов и приемов обучения, индивидуальный состав и подготовленность учащихся вносят коррективы в работу.

Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Наибольшую сложность представляет работа с подготовительными группами (начинающими). Они быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, быстро забывают пройденный материал. Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании, используются приемы, которые делают занятие интересным, концентрируют внимание учащихся.

Занятия разнообразны как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный ее разбор, наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев.

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи. Любое задание, которое предлагается выполнить учащимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия проводят в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец. На занятии закрепляются все навыки, которые вырабатывались ранее, повторяются пройденные движения и фигуры, уточняется освоенное не до конца.

Разучивание танцев проводится в следующей последовательности:

Вводное слово педагога. Перед разучиванием нового танца сообщаются некоторые сведения о нем, дается объяснение к названию (например, полонез — старинный танец польского происхождения). Затем дается общая характеристика танца — говорится об истории его возникновения, отмечаются характерные особенности музыки и хореографии.

Слушание музыки и ее анализ. Затем предлагается прослушать музыку к танцу, определить ее характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок, определить строение (части музыкального предложения, фразы).

Следующий этап — ***разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца.*** Особое внимание педагог уделяет рисунку танца, т.к. он

организует движение танцующих, систематизируя их различные построения и перестроения, оказывает на зрителя определенное психическое воздействие, и задача педагога добиться, чтобы рисунок танца наиболее полно выражал ту мысль, и тот характер, которые заложены в номере.

Приступая к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка, педагог объясняет и показывает их сам, за тем то же повторяют ученики. Этот метод является традиционным и широко используется при обучении.

При разучивании движений хорошие результаты дает метод, при котором обучающиеся повторяют движение вместе с объяснением и показом, и лишь затем исполняют движение самостоятельно. Это позволяет фиксировать внимание на тех частях движения, где чаще всего допускаются ошибки, своевременно поправлять их, а учащиеся имеют возможность лучше разобраться в структуре движения, мышечно почувствовать его, быстрее запомнить.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет ребенку лучше запоминать движения. Но необходимо также развивать способность учащегося самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться). При разборе ошибок учащихся, нужно учитывать, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

Существует несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности танца, его структуры и входящих в него элементов.

Метод разучивания *по частям* сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое. Этим методом разучивается, например, шаг польки, который можно разложить на две части: подскок и тройное переступание

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Этим методом удобно разучивать простые движения, например такие, как боковой галоп, русский переменный шаг, а также сложные движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части, например шассе, балансе и др.

Для разучивания особенно сложных движений может быть применено *временное упрощение*; этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме. Этот метод широко применяется при разучивании таких танцевальных движений, как шаг польки, па вальса и др. Так, например, шаг польки можно разучивать как приставной шаг, затем приставной шаг исполнять на полупальцах, без подскока на «и» при подъеме ноги вперед и в окончательном виде — с подскоком.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец "начинается от пола", и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Дети старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: "В танцах ничего не бывает просто так". Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций.

Параллельное изучение сразу 2—3 танцев делает занятие более разнообразным, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому "растанцовыванию" учащегося.

На занятии свободно общаясь с детьми на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, реагируя на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, педагог побуждает учащихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь — жест — музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации преимущественно на занятиях младших групп используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Непосредственная связь танца с музыкой прослеживается в успешном усвоении детьми понятий "ритм", "счет", "размер". При изучении общих понятий в танцах учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения" (по линии танца, диагонально), "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.).

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между танцами и физкультурой: и по строению занятия, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое занятие имеет конкретную цель — натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего времени обучения программой предусмотрены просмотры фрагментов балетов, выступлений известных ансамблей народного танца, прослушивание музыкальных фрагментов балетов и мюзиклов. В целях развития общего кругозора учащихся, в специально отведенные учебные часы, проводятся циклы ознакомительных бесед о хореографическом искусстве.

Так же в начале, середине года проводятся беседы о нормах и правилах поведения в коллективе: прежде всего на занятиях, репетициях и за кулисами во время выступлений; о необходимости бережного отношения к окружающим материальным ценностям, в том числе к костюмам и реквизиту. В процессе мероприятий воспитательного характера, которые проводятся во внеурочное время, организуются экскурсии в художественный музей; посещение мастер – классов; поход на спектакли и концерты известных исполнителей.

Большую роль в процессе обучения играет и работа с родителями. Сотрудничество педагога с родителями учащегося помогает определить пути воздействия на учащегося. Предусматриваются следующие варианты взаимодействия с родителями:

- предоставление возможности в начале учебного года познакомиться с программным материалом, условиями работы и деятельностью работы объединения;
- информирование о достижениях учащегося через выступления педагога на родительских собраниях, через систему открытых занятий, индивидуальную работу.

Беседуя с родителями, детьми, наблюдая за общением учащихся и родителей, можно быстрее и точнее определить пути воздействия на учащегося, создать условия доверия и взаимопонимания, что положительно сказывается на результатах учащегося.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном, чистом зале со специализированным напольным покрытием, оснащенном хореографическими станками и зеркалами.

Оборудование, необходимое для проведения занятий:

- Гимнастические коврики;
- Блоки для йоги;
- Теннисные или каучуковые мячи;
- Скакалки, специальная эластичная резина.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер (ноутбук);
- аудиокolonки;
- мультимедийный проектор и экран;

- аудио- и видеозаписи.

Демонстрационный, наглядный материал:

- фотографии исполнителей разных танцевальных жанров мирового уровня;
- книги с иллюстрациями к классическим балетным постановкам.

Требования к внешнему виду учащихся:

- тренировочная одежда (купальник, трико, футболка);
- специальная танцевальная обувь (балетки, джазовки, джазовые кроссовки).

**Примерный репертуарный план
подготовительного этапа**

1 год обучения

1. На первом году обучения предусмотрено разучивание небольших этюдов и танцевальных связок, которые войдут в постановки следующего года обучения.

2 год обучения

1. Танец-дефиле «Северные ягоды»
2. «Матрешки»

3 год обучения

1. «Заводила»
2. «Поварята»
3. «Айда в бассейн!»

Примерный репертуарный план основного этапа

4 год обучения

1. «Северное сияние»
2. «Ягодный край»

5 год обучения

1. «Девчонки нашего двора»
2. «Чахкли»

6 год обучения

1. «Пыльца»
2. «Оленьи упряжки»

7 год обучения

1. «Салют победы»
2. «Mambo №5»

8 год обучения

1. «По морям, по волнам»
2. «Море»
3. «Вспоминая Андерсена»

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Базарова Н. Азбука классического танца – М.: Просвещение, 1964.
3. Бардина Р.А. «Здоровье и физическая культура», «Олимп», 2001 год.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
5. Богаткова Л. Танцы народов разных стран. – М.: Просвещение, 1956.
6. Богданов Г.П. Несколько шагов к фольклорному танцу. – М., 1987.
7. Боголюбская М. «Кружки хореографии» сборник типовых программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ – М.: Просвещение РФ, 1996.
8. Богомякова С.Г. Упражнения партерной гимнастики для красивого движения: методическое пособие/ С. Г. Богомякова. - Братск, 2018.
9. Буренина А.И. Ритмическая мозаика.- СПб, 2000.
10. Бухвостова Л.В., Щекотина А.С. Композиция и постановка танца.- Орел, 2001.
11. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л., 1963.
12. Васильева Е.Ю. Педагогическая мастерская: опыт проектирования образовательной программы.- Архангельск, 1999.
13. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. - М.: Искусство, 1987.
14. Выготский Л.С. Психология искусства. – М., 1986.
15. Гастровицкая Д., Писарев А. Школа классического танца. - Л., 1976.
16. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. - М., 2002.
17. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. Новое слово, 2007.
18. Жданов Л. Вступление в балет. – М: Планета, 1986.
19. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца.- Орел, 2003.
20. Заикина Е.А. Быть здоровым непросто. Формирование культуры здоровья у старшеклассников. – М.: Чистые пруды, 2008г. Вып. 19.
21. Казакова Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении. – М.: Чистые пруды, 2007г. Вып. 4(16).
22. Каплунова И., Новоскольцева И., Алексеева И. Топ – топ каблучок.- СПб, 1998.
23. Климов А.А. Русский народный танец Севера. - М.: Педагогика, 1998.
24. Кочеткова Т.И. Комплекс упражнений лечебной гимнастики для школьников.// «Практика», №8, 2005, с.41.
25. Красовская В., Западноевропейский балетный театр.- Л., 1979.
26. Лопухов Ф. Шестьдесят лет в балете. - М.: Искусство, 1966.
27. Мессерер А.А. Танец. Мысль. Время.- М.: Педагогика, 1989.
28. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства,- Орел, 2003.
29. Мочалов Ю.Н. Композиция сценического пространства.- М.: Музыкальная литература, 2001.
30. Музыкально - двигательные упражнения в детском саду.- М., 1991.
31. Никитин В. Ю. Contemporary dance как направление хореографического искусства//Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. – 2015.- № 1(37).- С. 56-60.
32. Никитин В. Ю. Современный танец в России: тенденции и перспективы // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. — 2013. — № 2 (52). — С. 232—238.
33. Никитин В.Ю. Джаз – танец, модерн–методика преподавания.- М.: Педагогика, 2000.
34. Постановление администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск».
35. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи»

36. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21.гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

37. Прибылов И.Г. Методические рекомендации для руководителей самодеятельных коллективов.- М.: Педагогика, 1998.

38. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

39. Распоряжение Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области»

40. Розенбаум Д.А. Когнитивная психология и управление движением: сходство между вербальным и моторным воспроизведением//управление движениями.-М.,1990.

41. Секрет танца.- СПб, 1997.

42. Стриганова В.М., Уральская В.И. Современный балетный танец. – М.,1978 .

43. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика.- СПб, 2004.

44. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. – М., 1985.

45. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967.

46. Ткаченко Т. Детский танец.- М.: Искусство,1962.

47. Товстоногов Г. А. Зеркало сцены.- М.: Музыкальная литература, 1999.

48. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

49. Фомин А.С. Детский танец в системе воспитания и образования.- М.: Педагогика, 1998.

50. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия учащихся и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.

51. Шереметьевская Н. Танец на эстраде.- М., 1985.

52. Шмельёва Н.В. Для профилактики нарушений осанки //«Начальная школа», №7, 2007, с.55.

53. Эльян Н.М. Образы танца.- М.: Музыкальная литература, 1999.

Список литературы для учащихся

1. Андреева Л.Д. Мир Терпсихоры.- М.: Музыкальная литература, 1980.

2. Балет: Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия,1981.

3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.

4. Ваганова А.Я. Классический танец.- М.: Музыкальная литература, 1973.

5. Ваганова Л.Д. Основы классического танца.- М.: Детская литература, 1988.

6. Жданов Л. Вступление в балет. – М: Планета, 1986.

7. Захаров Р.С. Композиция, постановка танца.- М.: Музыкальная литература, 1989.

8. Канн А. Дни с Улановой.- М., 1963.

9. Климов А.А. Русский народный танец Севера. - М.: Педагогика, 1998.

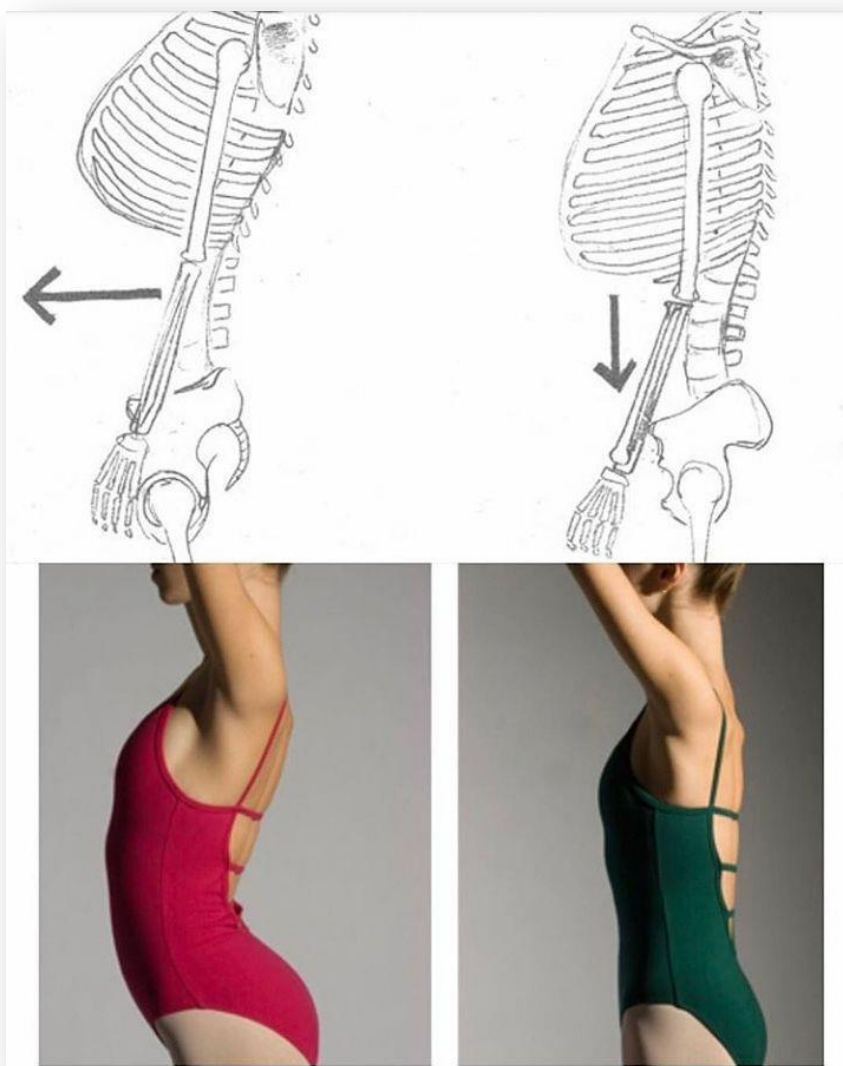
10. Красовская В., Западноевропейский балетный театр.- Л.,1979.

11. Резникова З.П. Приглашение к танцу.- М.: Музыкальная литература,1996.

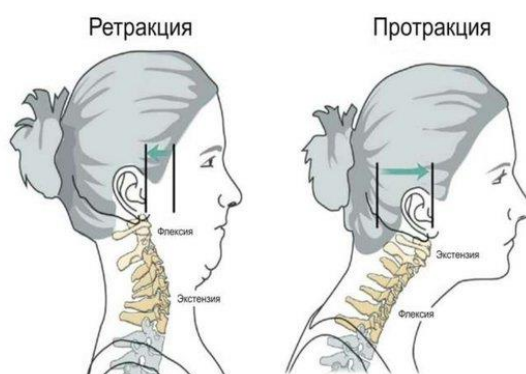
12. Металлиди Ж.Ж. Мы играем, сочиняем и поем.- М.: Музыкальная литература, 2003.

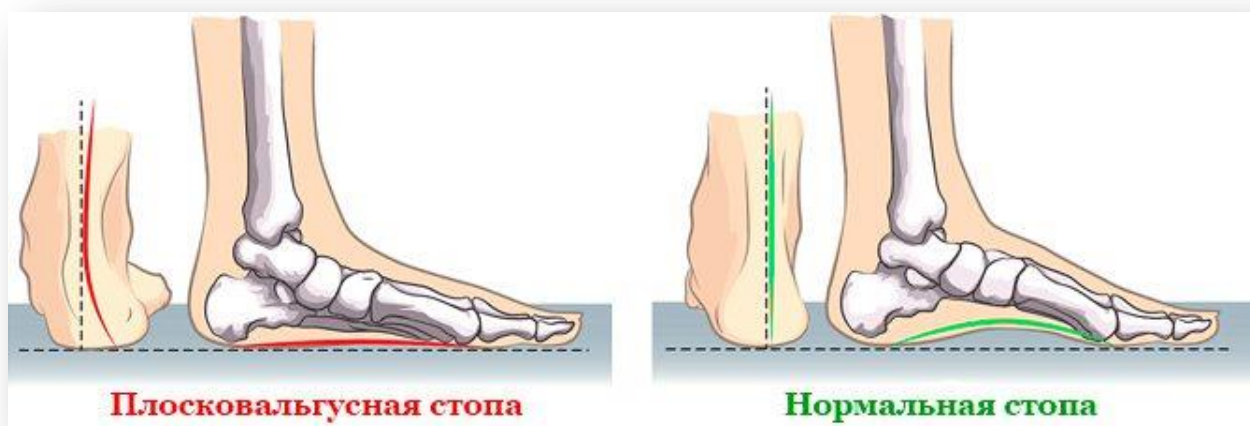
13. Секрет танца.- СПб, 1997.

14. Товстоногов Г. А. Зеркало сцены.- М.: Музыкальная литература, 1999.

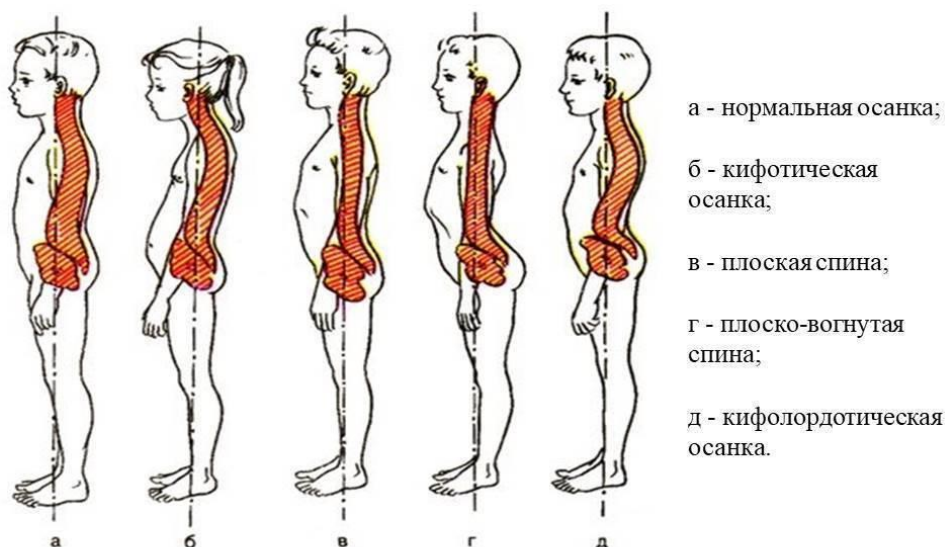


Шейный отдел позвоночника Биомеханика





Нарушения осанки



Приложение №2

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития учащегося (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара).

Качественный анализ осуществляется по методике А.И. Бурениной (Буренина А.И. Ритмическая мозаика.- С.-Пб.: Ленинградский институт развития образования, 2000.) Предложенная в данной книге методика касается в основном ритмической пластики, поэтому, взяв за основу данные методики, была разработана индивидуальная диагностика для хореографического объединения «Аллегро», с учетом поставленных образовательных задач и специфики работы хореографического объединения.

	Отлично (5 баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетворительно (3 балла)
Обучение	музыкальность		
	Умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движения вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.	В движениях выражает общий характер музыки, темп. Начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.	Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.
	Артистичность		

	Умеет передать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции. Умеет выразить свои чувства не только в музыке, но и в слове	Не всегда умеет передать гамму чувств через мимику и пантомиму. Движения не всегда эмоциональны.	Мимика бедная, движения невыразительные.
	Пластичность, гибкость		
	Движения рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения, мягкие, плавные и музыкальные.	Несложные акробатические упражнения выполняет недостаточно плавно, гибко, музыкально.	Низкий уровень мягкости, плавности, музыкальности.
	Координация движений		
	Обладает точностью исполнения упражнений, правильным сочетанием рук и ног при танцевальных видах движений. Правильное и точное исполнение ритмических композиций в быстром и медленном темпе.	Недостаточно точно исполняет танцевальные упражнения, ритмические композиции в быстром и медленном темпе.	Низкий уровень точности исполнения упражнений, правильности сочетания рук и ног при танцевальных видах движения, исполнения ритмических композиций в разном темпе.
	Память		
	Способен запоминать музыку и движения, активно проявляет разнообразные виды памяти: музыкальную, двигательную и зрительную.	Способен запомнить последовательность упражнений в полном объеме при выполнении движений педагогом.	Не способен запомнить последовательность движений или требует большого количества повторений.
Развитие	Проявление активности, самостоятельности, творчества		
	Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, легко увлекается творческим процессом	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива, периодически инициативен, может предложить интересные идеи, но не всегда может оценить их и выполнить.	Инициативу проявляет редко, не испытывает радости при успешном выполнении задания, способен выполнять действия, но только при помощи педагога.
	Культура суждения о работе других		
	Обладает способностью объективно оценивать работу партнёров	Не всегда способен объективно оценить деятельность партнёров.	Негативно реагирует на успех партнёра, не способен оценить работу других.
Мотивация к занятиям, эмоциональная настроенность			

	Чётко выраженные потребности. Стремление изучит предмет как будущую профессию.	Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный, общения, добиться высоких результатов.	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес иногда поддерживается самостоятельно.
Воспитание	Проявление самостоятельности учащихся		
	Самостоятелен на занятиях.	Способен к самостоятельной деятельности, но не всегда её проявляет. Работоспособен при помощи преподавателя.	Не способен работать самостоятельно.
	Способность к коллективному творчеству		
	Соблюдает нормы коллективных отношений. Умеет работать в коллективе, группах, паре.	Не всегда испытывает потребность и стремление работать в коллективе.	Может пренебрегать нормами коллективных отношений. Не испытывает стремления работать в коллективе, группе, паре.
	Способность к адекватной самооценке. Уверенность в своих силах и возможностях		
	Способен правильно воспринимать критику и самокритичен. Доброжелательно относится к партнёру. Уверен в своих силах и возможностях.	Не всегда может адекватно оценить себя. Не всегда уверен в своих силах и возможностях.	Неадекватно реагирует на критику. Не уверен в своих силах и возможностях.

В процессе оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития, используется 5-балльная шкала.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что — то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных учащихся мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности учащегося. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности учащегося самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень

выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 3 – 0 баллов.

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("корзинка", "полушпагат" и др.).

Карта диагностики

Ф.И. учащегося _____

Год рождения _____

Год обучения _____

Дата проведения диагностики _____

№	параметры	начало года	середина	конец года
1	Музыкальность			
2	Артистичность			
3	Пластичность, гибкость			
4	Координация движений			
5	Память			
6	Проявление активности, самостоятельности, творчества			
7	Культура суждения о работе других			
8	Мотивация к занятиям, эмоциональная настроенность			
9	Проявление самостоятельности учащихся			
10	Способность к коллективному творчеству			
11	Способность к адекватной самооценке			

Педагог дополнительного образования

Содержание инструктажа по технике безопасности:

1. профилактика правонарушений среди несовершеннолетних,
2. пожарная безопасность,
3. электробезопасность,
4. правила дорожно-транспортной безопасности,
5. правила безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды,
6. профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах,
7. техника безопасности при проведении прогулок и экскурсий,
8. техника безопасности при проведении занятий в хореографическом зале,
9. бережное отношение к сценическим костюмам и имуществу Дома детского творчества.