

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования
Тарасовский Дом детского творчества**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета протокол № 1
« 27 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУДО
Тарасовского Дома детского
творчества
_____ Т.И. Хлопонина
Приказ № 143
« 1 » августа 2021 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Искусство танца»
для детей 7-18 лет**

Срок реализации программы: 3 года

Педагог дополнительного образования: Ефремова Анастасия Сергеевна.

**п. Тарасовский,
2021 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно-правовая база

Основанием для реализации в образовательных организациях дополнительного образования обучающихся являются следующие нормативные правовые акты:

- Конституция Российской Федерации;
- Гражданский кодекс Российской Федерации; – Трудовой кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения 9 организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.

2. Направленность программы. Программа имеет художественную направленность, способствует эстетическому воспитанию обучающихся, привлечению наибольшего количества детей к художественному образованию. Настоящая программа обеспечивает развитие значимых для образования, социализации, самореализации подрастающего поколения интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его личностных и духовных качеств и реализуются посредством: – личностно-ориентированного образования, обеспечивающего творческое и духовно-нравственное самоопределение ребенка, а также воспитания творчески мобильной личности, способной к успешной социальной адаптации в условиях быстро меняющегося мира; вариативности образования, направленного на индивидуальную траекторию развития личности; – обеспечения для детей свободного выбора программы в области хореографического искусства, а также, при наличии достаточного уровня развития творческих способностей ребенка, возможности его перевода с дополнительной общеразвивающей программы в области искусств на обучение по предпрофессиональной программе в области искусств.

3. Вид образовательной программы – модифицированная.

Уровень

1) Стартовый уровень – начальные навыки исполнения элементов народного танца (1 год обучения).

2) Базовый уровень - базовые навыки исполнения элементов и народного танца (2-3 года обучения).

4. Новизна программы заключается в авторском подходе, основанном на приобщении подрастающего поколения к народному танцевальному искусству. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

5. Актуальность программы состоит в том, что детская хореография является одним из действенных средств приобщения подрастающего поколения к богатству танцевального и музыкального творчества. Хореография является неотъемлемой частью народного наследия и несет в себе неповторимый отпечаток каждого народа. Таким образом, сохранение богатства и традиций детского танцевального искусства, является

необходимым условием для полноценного развития личностного потенциала ребенка.

6. Педагогическая целесообразность объясняется спецификой ее направленности, хореографического искусства и авторским подходом, основанным на работе с детьми и развитии у детей творческих танцевальных способностей и формировании интереса к народному танцу. Также педагогическая целесообразность определена тем, что направлена на приобщение каждого ребенка к танцевально- музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной жизни, улучшении своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическому образованию и воспитанию ребенок приобретает эстетическую и танцевальную культуру, развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства, формируется чувства ответственности в исполнении своей индивидуальности в коллективном процесс (общий танец), проявляется творческий потенциал при выполнении индивидуальных партий (соло) в коллективном постановочном процессе при создании танцевального номера.

7. Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-18 лет.

8. Цель - воспитание гуманистической, интеллектуальной и художественно-эстетически развитой социализированной личности в условиях детского фольклорного коллектива.

9. Задачи программы:

Личностные:

- формировать у детей уважительное отношение к танцевальной культуре своего народа и других стран, посредством изучения различных танцевальных народных направлений;
- воспитывать в детях аккуратность, трудолюбие, самоконтроль;
- развивать у детей коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в коллективе;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- развивать чувство ритма ребенка;
- совершенствовать координацию движений ребенка;
- формировать у обучающихся потребность в творческой реализации. предметные (образовательные);

- приобретение знаний в области хореографического народного искусства: обучающиеся должны освоить технику выполнения хореографических движений разных танцевальных направлений;
- обучающиеся должны усвоить термины классического экзерсиса, народно-сценического и эстрадного танца.

10. Объем программы:

I этап - первичное освоение.

1 год обучения

Дети 7-8 лет, 15-17 человек в группе, форма занятий групповая, занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

II этап – основное обучение

2-3 год обучения.

Дети 9-11 лет, 12-15 человек в группе, форма занятий групповая, занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Начиная со второго года обучения проводятся специальные занятия, где осуществляется постановочная работа, как одно из творческих направлений в работе над танцами. В коллектив объединения «Искусство танца» принимаются все желающие дети без конкурсного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний. Перевод детей с одного этапа обучения на другой происходит в конце года по итогам зачетных уроков или в течение года, если обучающийся опережает темпы усвоения программы, а также возможно повторное прохождение программы одного и того же года, если в этом есть необходимость. Добор обучающихся возможен как на первом году обучения, так и на последующих этапах, но с учетом возможностей детей.

11. Формы организации образовательного процесса.

Формы проведения занятий.

Программа содержит следующие формы занятий:

- азбука музыкального движения (разминка);
- элементы сценического и народного танцев;
- танцевальные композиции (историко–бытовой танец);
- репетиционная и постановочная работа;
- концертная деятельность.

Основные направления и содержание деятельности

Партерная гимнастика

- растягивание мышц
- исправление физических недостатков (сутулость, косолапость)

- начальное изучение элементов классического танца
- упражнения на развитие силы (броски, закачивание пресса)
- упражнения для развития гибкости
- развитие внимательности и собранности
- умение справляться с неприятными ощущениями (беседы)

Ритмика

- сильная и слабая доли
- размер музыкальный 2/4, 3/4, 4/4
- синкопированный счет
- двойные удары, триоли
- умение чувствовать темп музыки

Классический танец

- основные позиции рук, ног
- выработка осанки
- поэтапное освоение классического экзерсиса
- изучение классических прыжков
- изучение вращения
- упражнения на развитие устойчивости
- работа у станка и на середине
- грамотное исполнение движений в танце

Народно-сценический танец

- знакомство с русской культурой
- знакомство с культурой других народов (молдаване, украинцы, казаки, цыгане, белорусы и другие)
- изучение дробей
- изучение присядок, хлопушек
- хороводный шаг
- исполнение сложных технических элементов в танце (трюки)
- исполнение движений в сочетании с позами рук
- техника ног

Детский эстрадный танец

- ритмические движения
- движения на развитие координации
- прыжковые комбинации
- танец в паре
- исполнение элементарных движений (подскоки, галоп)
- различные виды прыжков и бега
- изучение рисунка танца

Актерское мастерство

- овладение элементами актерского мастерства
- разбор, анализ несложных музыкальных произведений и создание этюдов

- упражнения на воображение, внимание; отношение к факту
- работа над групповыми, массовыми сценами
- упражнения на развитие мимики лица
- упражнения-этюды на жесты, походку, бег, позы
- действия с несуществующими предметами
- упражнения на развитие хореографического мышления

Акробатика

- упражнения на координацию (прыжки на батуте)
- акробатические элементы на дорожке (перевороты, колесо, рондат фляк)

- работа с предметами (мячи, кольца)
- комбинационные прыжки
- сочетание акробатических элементов с хореографией
- упражнения на развитие силы (отжимания, подтягивания, канат)

Репертуар

- репетиции
- постановки

Концертная практика

- концерты
- конкурсы

Социальная практика

- собрания коллектива
- праздничные «Огоньки» и чаепития
- поздравления с премьерой, дебютом, днем рождения
- проводы выпускников

12. Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании реализации данной программы обучающиеся должны

знать:

- Как вести себя на сцене;
- Как правильно держать корпус;
- Позиции рук и ног;
- Как выполнять танцевальный шаг, бег, прыжки, поклон;
- Технику выполнения упражнений на середине зала, по кругу.

уметь:

- Выполнять ритмические хлопки; выполнять танцевальный шаг; прыжки;

- Выполнять упражнения сидя (работа стопы, «Складочка», «Уголок», «Горка сидя», «Клубочек-ниточка» батман тандю жете); на спине: («Горка лежа», «Березка»); на животе: («Лодочка», «Сфинкс», «Лягушка», «Мостик», «Солдатик»);

- Исполнить этюды: сюжетно-бытовые; мужские и женские переплясы;

- Исполнить песенно-танцевальные композиции.

Результатами обучения детей по программе будут являться:

- формирование у детей уважительное отношение к танцевальной культуре своего народа и других стран по средствам изучения различных танцевальных направлений;

- воспитание в детях аккуратности, трудолюбия, самоконтроля;

- развитие у детей коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную деятельность в коллективе;

- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

- развитие чувства ритма ребенка;

- совершенствование координации движений ребенка;

- формирование у обучающихся потребность в творческой реализации.

13. Формы подведения итогов.

- Вводный контроль (просмотр начальных данных детей: чувство ритма, наличие музыкального слуха);

- Промежуточный контроль (диагностика уровня освоения программы за I первое полугодие учебного года) проводится в декабре.

- Итоговый контроль: (открытые занятие, творческих отчёт коллектива. творческие задания; тестирование). Проводится в конце учебного года, учитывается участие в мероприятиях и в поселковых концертах, на выездах, конкурсах, фестивалях, смотрах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
1.	Раздел 1 «Вводное занятие»	2	2	-	лекция	тестирование
2.	Раздел 2 «Элементы классического	95	15	80	занятие	показ

	танца»					
3.	Раздел 3 «Элементы народно- сценического танца»	13	3	10	занятие	показ
4.	Раздел 4 «Партерная гимнастика»	12	2	10	занятие	показ
5.	Раздел 5 «Репертуарная практика»	18	-	18	занятие	показ
6.	Итоговое занятие	4	-	4	Открытое занятие	показ
	Итого часов	144	22	122		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 этап (1 год обучения)

Задачи

1. Знакомство с терминологией классического, народного и детского танца. Музыкальная грамота: «музыкальный квадрат», ритм 2/4.
2. Выработка правильной осанки. Развитие гибкости, координации, пластики движений.
3. Формирование ориентировки в пространстве, умения исполнять движения в комбинации. Развитие памяти движений.
4. Воспитание интереса и любви к искусству народного танца и хореографии вообще. Формирование духовной культуры и этики поведения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с обучающимися. Беседа о значении народного танца в жизни людей разных национальностей. Выявление интересов ребят, уровня из знаний, возможностей. Введение в курс обучения по данной программе, ознакомление с планами работы на 1 год обучения. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка в МБОУДО Тарасовский ДДТ.

Раздел 2. Элементы классического танца.

Теория. Пояснение понятия «Классический танец». Показ основных элементарных позиций рук и ног, постановку корпуса, головы. Понятие «красота» в применении к искусству танца. Беседа с показом видеоматериала о балете.

Практика.

Изучение подготовительной I, II, III позиций рук; изучение I, II, III, IV позиций ног. Plie у станка, battement tendu, releve, адажио на 45 градусов. Прыжки по 1 позиции. Начало изучения tours chaines. Приобретение

устойчивости, умение распределять центр тяжести корпуса равномерно на одну или две ноги. Упражнения у станка и на середине: приседания *plie*, *tendu*, *releve*, *jete*, *port de bras*, *grand battement*.

Раздел 3. Элементы народно-сценического танца

Теория. Знакомство с разнообразием русских народных танцев. Сюжеты и темы: «хоровод», «кадриль». Изучение рисунков: линий, диагонали, круги в русских движениях в сольном и групповом танцах. Особенности открывания и закрывания рук. Прослушивание русской фольклорной музыки, песен: «Во поле березка стояла», «Во саду ли в огороде» и т.д.

Практика. Изучение женского и мужского поклонов «в пояс». Основные движения русских народных танцев: «ковырялочка», «гармошка», «веревочка», «хлопушки», «присядки», «ключ». Оттачивание умения стучать об пол четко, отрывисто, легко. Удары полной стопой, каблуком, носком, в медленном, умеренном и быстром темпе, в продвижении. Русский шаг с каблука; припадание, «бегунок»; дробь с подскоком. Присядки в продвижении в сторону: присядка с «ковырялочкой», с «хлопушкой», с опусканием ноги на каблук. Соединение движений с руками и головой. Постановка корпуса в хороводе. Изучение вращательных упражнений.

Раздел 4. Партерная гимнастика.

Теория. Знакомство с названиями отдельных технических движений: подъем ноги, стопа, пальцы, пах, поясница, «птичка», пресс. Название и особенности движений на полу. Объяснение необходимости терпения. Психологический настрой на неприятные ощущения при растягивании мышц. Изучение ступеней I; II; III; IV; V; VI; VII; VIII.

Практика. Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость колена и стопы ноги: упражнение сокращение и вытягивание. Вращательные движения стопой. Чувствование напряжений мышц ног, в чередовании с полным расслаблением мышц. Приобретение эластичности седалищных мышц и голеностопа с помощью складки («щучка») к ногам. Выворачивание паховых связок («лягушка» на спине; сидя; на животе). Изучение правильности исполнения «шпагатов» — прямых и боковых. Закачивание пресса с помощью поднятия ног на I, II, III, IV, V, VI, VII и VIII ступени по одной ноге или двумя; «березка». Растяжение связок спины посредством упражнений: «лодочка», «колечко», «мостик». Растяжение шейных и плечевых мышц при этом движении. У мальчиков присутствие силовых упражнений на полу - отжимание на руках, которое способствует укреплению мышц рук (для последующего применения этой силы в дуэтном танце).

Раздел 8. Репертуарная практика.

Теория. Увлекательный рассказ о концертных выступлениях, вмещающих в себя сведения о значимости концертов и всякого рода творческих мероприятий. Значение зрителя в зале, умение вести себя на сцене и за кулисами. Просмотр выступлений других детских и взрослых коллективов и информация о них. Формирование умения работать в паре и в «ансамбле».

Практика. Открытые уроки; участие с небольшими выступлениями на праздниках ЦО и огоньках. Приобретение свободного, но сконцентрированного умения вести себя на сцене во время исполнения.

Итоговое занятие

Прогнозируемые результаты 1 года обучения

Знать:

- классические позиции рук и ног(1,2,4) и их названия;
- постановку спины и головы

Уметь:

- выполнять простейшие классические движения у станка и на середине: plie, tendu, releve, jete, port de bras, grand battement, адажио;
- простейшие движения народных танцев: подскоки, присядка, галоп, шаг по 1-й позиции, «ковырялочка», гармошка, верёвочка, топотушки по диагонали (на plie), шпагаты всех видов, «ключ».

Личностные качества — формирование внутренней самодисциплины: умение подчиняться требованиям педагога и коллектива, соблюдать культуру поведения в зале и на сцене, умение работать в паре и в ансамбле, улыбка во время исполнения, внимание друг на друга.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия
1.	Сентябрь	Упражнения	8	Позиции ног I, II, III, IV, V.	показ
2.	Сентябрь	Упражнения	8	Demi-plies в I, II, III, IV, V позициях.	Показ
3.	Октябрь	Упражнения	4	Battements tendus: • из I,V позиции в сторону, вперед, назад;	Показ
4.	Октябрь	Упражнения	4	Battements tendus: • с demi-plie по I,V позиции в	Показ

				сторону, вперед и назад;	
5.	Октябрь	Упражнения	4	Battements tendus: • passé par terre проведение ноги вперед и назад через I позицию.	показ
6.	Октябрь	Элементы танца	3	Постановка номеров	показ
7.	Октябрь	Итоговые занятия	1	Открытый урок	показ
8.	Ноябрь	Упражнения	8	Понятие направлений en dehors и en dedans.	показ
9.	Ноябрь	Упражнения	8	Demi rond de jambe par terre и rond de jambe par terre en dehors и en dedans.	показ
10.	Декабрь	Упражнения	6	Battements tendus jetés: из I,V позиций в сторону, вперед и назад.	показ
11.	Декабрь	Упражнения	6	Положение ноги sur le cou-de-pied, вперед, назад и обхватное.	показ
12.	Декабрь	Элементы танца	3	Постановка номеров	показ
13.	Декабрь	Итоговые занятия	1	Открытый урок	показ
14.	Январь	Упражнения	8	Releve на полупальцах по I,II,V позициям с вытянутых ног и с demi-plie.	показ
15.	Январь	Упражнения	8	Battements tendus soutenus вперед, в сторону и назад.	показ
16.	Февраль	Упражнения	6	Preparation для rond de jambe.	показ
17.	Февраль	Упражнения	7	Battements fondus в сторону, вперед и назад носком в пол.	показ
18.	Февраль	Элементы танца	3	Постановка номеров	показ
19.	Март	Упражнения	6	Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	показ
20.	Март	Упражнения	6	Battements frappés в сторону, вперед и назад носком в пол.	показ
21.	Март	Элементы танца	3	Постановка номеров	показ
22.	Март	Итоговые занятия	1	Открытый урок	показ
23.	Апрель	Упражнения	4	Позиции рук: I,II,III; подготовительное положение.	показ
24.	Апрель	Упражнения	4	Поклон.	показ
25.	Апрель	Упражнения	5	I port de bras.	показ

26.	Апрель	Элементы танца	3	Постановка номеров	показ
27.	Май	Упражнения	6	Temps leve sauté по I,II,V позициям.	показ
28.	Май	Упражнения	6	Changement de pieds.	показ
29.	Май	Элементы танца	3	Постановка номеров	показ
30.	Май	Итоговые занятия	1	Открытый урок	показ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1 «Вводное занятие»	1	1	-	лекция	тестирование
2	Раздел 2 «Классический танец»	24	8	16	Занятие	показ
3	Раздел 3 «Народно-сценический танец»	57	14	43	Занятие	показ
4	Раздел 4 «Акробатика»	34	4	30	Занятие	показ
5	Раздел 5 «Дуэтный танец»	20	10	10	Занятие	показ
6	Раздел 6 «Партерная гимнастика»	34	10	24	Занятие	показ
7	Раздел 7 «Актерское мастерство»	20	2	18	Занятие	показ
8	Раздел 8 «Репертуарная практика»	22	-	22	Занятие	показ
9	Итоговое занятие	4	-	4	занятие	показ
	Итого часов	216	49	167		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

II этап (2 и 3 год обучения)

Задачи II этапа

1. Расширение знаний по истории и особенностям народного танца. Овладение основами актерского мастерства в танцах.

2. Овладение более сложными техническими элементами и движениями, характерными для танцев разных народов. Отработка правильности и четкости движений.
3. Развитие танцевальных и творческих способностей с учетом возможностей каждого ребенка. Введение детей в репертуар ансамбля.
4. Формирование детского коллектива.

Содержание программы 2-3 годов обучения

Раздел I Вводное занятие.

Повторение пройденного за 1-й год обучения. Рассказ о том, что нового мы выучим в этом году. Повторение правил техники безопасности.

Раздел 2. Классический танец.

Теория. Рассказ о Московском, Ленинградском и других хореографических училищах и школах. Показ педагогом отдельных простых движений выразительность движений корпуса, заключающуюся в его свободных наклонах, перегибах, в гармоничных переходах из одной позы в другую, в сочетании с движениями рук и головы. Беседы на этические и эстетические темы.

Практика. Развитие элементарных навыков координации движений, с помощью разнообразия работы рук и ног у станка. Plie соединяем с port de bras; tendu в сочетании с plie, jete, pike. Изучение с руками port de bras (первое) и (второе). Выполнение полностью экзерсиса у станка. Изучение новых позиций ног III и V, применением их в движении. Отработка положений ног sur le cou-de-pied и passe для последующего использования в движениях: adagio pas de bourree (подготовка к пируэтам). Исполнение прыжков по I, II и III позиций. Формирование навыков развития «баллона», то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Новые прыжки, такие как pas echarpe (с двух на две ноги), changement de pieds, с поджатыми ногами, и их роль в развитии прыжка. Приобретение красивой формы рук и спины во время вращения: подскоки в повороте, туры chaines, как вправо, так и влево. Совершенствование исполнения «полочки», подскоков и галопа.

Раздел 3. Народно-сценический танец.

Теория. Беседы по истории традиций и обрядов. Рассказы о танцевальном народном русском творчестве, о характерности танцев других народов, их отличие от исполнения русских движений. Значение знаний о культуре других стран. Показ педагогом простейших элементов разных танцев. Показ костюмов и рассказ о значении сценического костюма.

Знакомство с творчеством ансамбля им. Пятницкого и ансамбля Игоря Моисеева. Посещение концертов с участием детских народных коллективов.

Практика. Соединение выученных за 1-й год обучения движений в танцевальные комбинации. Усовершенствование исполнения дробей; двойные дробь, дробь в продвижении; присядок и вращений: бегунок, «поджатие». «Веребочка» комбинируется с другими движениями: притопы, ковырялочка, переступания. Использование рук во время исполнения того или иного элемента. Приобретение манеры исполнения в «кадрильном» шаге и хороводных элементах. Изучение простейших движений из белорусских танцев: «крыжачок», «лявониха»; из украинских танцев: «гопак», «ползунец». Работа с кистями рук для использования в восточных и цыганских танцах. Знакомство с простейшими элементами характерного экзерсиса у станка: plie (русское) и tendu (русское). Исполнение движений на середине в повороте. Усложнение хлопущек у мальчиков, их усовершенствование. Обращение внимания на характер исполнения. Этика общения с партнером.

Раздел 4. Акробатика

Теория. Объяснение необходимости присутствия акробатических и трюковых элементов в народном танце, их четкое исполнение и аккуратность, дисциплина при изучении. Обязательный показ педагогом всех изучаемых движений.

Практика. В подготовку, к исполнению сложных трюковых элементов, входит закаливание мышц рук и ног, с помощью партерной гимнастики. Исполнение силовых больших прыжков «стульчик»; «ножницы»; «поджатые» по диагонали и на месте. Изучение движения «колесо» и его усовершенствование в течение учебного года. Приобретение резкости и четкости в исполнении движения «ползунок» на одной, двух ногах и без рук, прыжки из присядки для укрепления коленных суставов и развития «баллона», а также для дальнейшего изучения в конце года движений: «разножка» снизу-сверху; «щучка» снизу, сверху. Обучение движению «бочонок» по диагонали. Для укрепления пресса - движение «уголок» и «отжимания» на кулаках.

Раздел 5. Дуэтный танец.

Теория. Знакомство с партнерами. Показ движений двумя педагогами. Просмотр концертных номеров в исполнении друг друга во время исполнения движений в паре. Игры.

Практика. Приобретение навыка чувствовать партнера. Умение исполнять движения: полечка, подскоки, галоп, в паре одновременно, не обгоняя и не мешая друг другу. Изучение того, как правильно держаться

руками в этих движениях. Постановка корпуса и головы по отношению к партнеру. Русские движения на середине: ковырялочка на воздух, притопы, лицом друг к другу. Держась за руки. Игровые «кадрильные» элементы в паре, например: девочка идет «кадрильным» шагом, а мальчик за ней в присядке, изображая отношение к партнерше.

Раздел 6. Партерная гимнастика.

Теория. Классические и русские движения у станка, на середине, по диагонали, на полу. Постепенная подготовка мышц к работе с помощью партерной гимнастики. Объяснение необходимости усовершенствования движений. Обязательная помощь педагога при растягивании. Поощрение детей за их достижения в процессе растягивания. Показ - в каких танцевальных движениях используется та или иная эластичная мышца.

Практика. В основе упражнений на полу лежит пройденный материал за 1-й год обучения. Нажим на мышцы подъема при исполнении «лягушки», «щучки» - идет сильнее. Использование движений, исполняемых у станка, например: *tendu, passe, sur le cou-de-pied, grand battement*,. Исполнение кругов ногами для укрепления мышц живота. Усиленные занятия с применением «шпагатов». Разрабатывание мышц стопы. Умение напрягать и расслаблять все мускулы сразу. Поднятие ног по ступеням с исполнением на каждой ступени разнообразных движений: «ножницы», дуговые движения стопой, вытягивание и сокращение подъема. Продолжение развития гибкости спины при исполнении «лодочки», «мостика», «колечка».

Раздел 7. Актерское мастерство.

Теория. Посещение спектаклей. Рассказ и показ педагогом характера, мимики и жестов при исполнении характерных движений. Знание истории некоторых танцев с игровыми, театральными элементами. Важность улыбки на сцене.

Практика. Формирование умения следить за выражением лица, во время исполнения движений, улыбаться на сцене с помощью постоянных напоминаний об этом педагогом. Использование упражнения - простой шаг по диагонали - для приобретения умения грустить или улыбаться. Выработывание умения чувствовать и исполнять движения в манере деревянных игрушек, разнообразных зверей: кошек, собак, львов, слонов, медведей и т.д. Выражение отношения к тому или иному человеку или предмету: неприязнь, безразличие, симпатия. Проигрывание небольших сценок, чтобы прочувствовать разные ощущения, например: «На рыбалке рыбак поймал очень большую рыбу или очень маленькую, или ничего не поймал...». Все это выражается с помощью мимики и жестов. Применение разнообразных игр, например: «Море волнуется – раз...».

Раздел 8. Репертуарная практика.

Теория. Посещение репетиций старших групп ансамбля. Посещение концертов и спектаклей, просмотр видеокассет. Рассказ о характере танцев коллектива, в котором дети занимаются. Показ педагогом или детьми старших групп элементов из этих танцевальных номеров. Умение обращаться с костюмами.

Практика. Постоянное изучение элементов танцев для детей, вновь включенных в репертуар. Участие в концертах.

Итоговое занятие

Прогнозируемые результаты 2- 3 года обучения.

Знать:

- простейшие особенности и отличия лексики танцев разных народов, различать на слух их музыкальное сопровождение,

Уметь:

- выполнять движения в ритме мелодии, соединять танец и музыку; русский лёгкий шаг с движениями рук, бег с элементами дроби, кадрильный шаг по диагонали, подскоки по диагонали, полечку с подскоками, прыжки поджатые в «лягушке»;
- исполнять характерный танец «Кадриль»;
- передавать выразительность танца, владеть первоначальным актёрским мастерством;
- реализовывать навыки пространственной ориентации: держаться на сцене, танцевать в паре, в линии, в кругу и в других рисунках.

Личностные качества — повышение интереса к занятиям по народному танцу и развитие желания добиваться хороших результатов, проявляя упорство и настойчивость; стремление систематически овладевать теоретическими и практическими знаниями и навыками; активно участвовать в общественной и культурной жизни коллектива.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия
1	Сентябрь	Упражнения	12	Упражнения для стоп. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах; Сидя на полу, сократить и	показ

				вытянуть стопы по VI позиции.	
2	Сентябрь	Упражнения	12	Releve на полупальцах в VI позиции у станка.	Показ
3	Октябрь	Упражнения	8	Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.	Показ
4	Октябрь	Упражнения	6	Упражнения на гибкость вперед. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы; "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются	Показ
5	Октябрь	Упражнения	6	Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса»	показ
6	Октябрь	Элементы танца	2	Постановка номеров	показ
7	Октябрь	Итоговые занятия	2	Открытый урок	показ

8	Ноябрь	Упражнения	12	Лежа, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз	показ
9	Ноябрь	Упражнения	12	Battements tendu jete с V позиции. Повторение положения sou-de-pied.	показ
10	Декабрь	Упражнения	8	Grand battement в сторону. 6.Комбинация на растяжку. На середине зала	показ
11	Декабрь	Упражнения	8	Allegro: Temps saute по I, II, V позициям в комбинации и с увеличением темпа.	показ
12	Декабрь	Элементы танца	5	Постановка номеров	показ
13	Декабрь	Итоговые занятия	2	Открытый урок	показ
14	Январь	Упражнения	12	Allegro: Changement de pieds.	показ
15	Январь	Упражнения	10	Вращения. Шене, шаг поворот по 6 позиции.	показ
16	Февраль	Упражнения	8	Preparation для rond de jambe.	показ
17	Февраль	Упражнения	9	Battements fondus в сторону, вперед и назад на воздух.	показ
18	Февраль	Элементы танца	5	Постановка номеров	показ
19	Март	Упражнения	8	Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari.	показ
20	Март	Упражнения	10	Battements frappes в	показ

				сторону, вперед и назад на воздух.	
21	Март	Элементы танца	8	Постановка номеров	показ
22	Март	Итоговые занятия	2	Открытый урок	показ
23	Апрель	Упражнения	6	Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.	показ
24	Апрель	Упражнения	6	Поклон.	показ
25	Апрель	Упражнения	6	I port de bras.	показ
26	Апрель	Элементы танца	5	Постановка номеров	показ
27	Май	Упражнения	8	Flat back вперед, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.	показ
28	Май	Упражнения	8	Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll	показ
29	Май	Элементы танца	8	Постановка номеров	показ
30	Май	Итоговые занятия	2	Открытый урок	показ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1 «Вводное занятие»	1	1	-	лекция	тестирование
2	Раздел 2 «Классический танец»	24	8	16	Занятие	показ
3	Раздел 3	57	14	43	Занятие	показ

	«Народно-сценический танец»					
4	Раздел 4 «Акробатика»	34	4	30	Занятие	показ
5	Раздел 5 «Дуэтный танец»	20	10	10	Занятие	показ
6	Раздел 6 «Партерная гимнастика»	34	10	24	Занятие	показ
7	Раздел 7 «Актерское мастерство»	20	2	18	Занятие	показ
8	Раздел 8 «Репертуарная практика»	22	-	22	Занятие	показ
9	Итоговое занятие	4	-	4	занятие	показ
	Итого часов	216	49	167		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия
1	Сентябрь	Упражнения	12	Battement tendu jete.	показ
2	Сентябрь	Упражнения	12	Grand battement jete	Показ
3	Октябрь	Упражнения	8	Relevelent	Показ
4	Октябрь	Упражнения	6	Allegro-Echappe.	Показ
5	Октябрь	Упражнения	6	Allegro-Jete	показ
6	Октябрь	Элементы танца	2	Постановка номеров	показ
7	Октябрь	Итоговые занятия	2	Открытый урок	показ
8	Ноябрь	Упражнения	12	Освоение хороводных рисунков: «круг», «двойной круг», «звездочка», «карусель». Разновидности хороводов.	показ
9	Ноябрь	Упражнения	12	освоение дробных упражнений. Разновидности дробей,	показ

				переборов. Похлопывание, потом протаптывание ритма. Упражнения «Ключ», «Притоп», «Трилистник», «Синкопированная дробь».	
10	Декабрь	Упражнения	8	Обрядовые хороводы	показ
11	Декабрь	Упражнения	8	Танцевальные этюды «Этюд мячом», «Морская азбука», «Платочек», «В мечтах»	показ
12	Декабрь	Элементы танца	5	Постановка номеров	показ
13	Декабрь	Итоговые занятия	2	Открытый урок	показ
14	Январь	Упражнения	12	Разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Полонез»	показ
15	Январь	Упражнения	10	Знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Английский танец «Контрданс»	показ
16	Февраль	Упражнения	8	Знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Французский танец «Бранль»	показ
17	Февраль	Упражнения	9	Упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Складки по позициям», «Бревнышко», «Хлопки», «Струна».	показ

				Игра «Строим плот»	
18	Февраль	Элементы танца	5	Постановка номеров	показ
19	Март	Упражнения	8	Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения. Упражнения: «Батманы», «Стрела», «Краски»	показ
20	Март	Упражнения	10	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника. Комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста». Этюд «Юные гимнасты».	показ
21	Март	Элементы танца	8	Постановка номеров	показ
22	Март	Итоговые занятия	2	Открытый урок	показ
23	Апрель	Упражнения	6	Упражнение на развитие подвижности стопы	показ
24	Апрель	Упражнения	6	Бег на месте с продвижением вперед и назад на	показ

				полупальцах, в сторон	
25	Апрель	Упражнения	6	Мелкий дробный ход, каблучная дробь	показ
26	Апрель	Элементы танца	5	Постановка номеров	показ
27	Май	Упражнения	8	«Ковырялочка» и её разновидности	показ
28	Май	Упражнения	8	«Моталочка» и её разновидности	показ
29	Май	Элементы танца	8	Постановка номеров	показ
30	Май	Итоговые занятия	2	Открытый урок	показ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. «Методическое сопровождение программы»

Занятия на каждом этапе обучения строятся последующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

На первых годах обучения преобладает подражательный характер усвоения программы, тогда как на третьем и четвёртом годах - поисковый, коммуникативный.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала /историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре/.

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Основная часть занятия — разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности.

Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности, в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент танца. С целью развития эмоциональности, выразительности в исполнительской деятельности, творческих способностей и актёрского мастерства используется просмотр видеоматериала занятий и концертов ансамбля «Ожерелье» с последующим их анализом и обсуждением с участниками студии.

Вся работа, по индивидуализации процесса обучения, строится в тесной взаимосвязи с родителями, т.к. многое в характере того или иного обучающегося открывается в беседах с членами семьи ребёнка, в период совместной творческой деятельности с коллективом педагогов ансамбля по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участию в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Занятия проводятся по группам, и в зависимости от цели и задач занятия обучение проводится совместно или раздельно - мальчики и девочки. Группы формируются по годам обучения с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Коллективная форма проведения занятий и разно уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий хореографией.

Это творческие ситуации, творческие и проблемные задания, игровые приёмы (индивидуальные и коллективные).

Воспитательная работа в коллективе, массовые мероприятия

В целях сплочения коллектива детей и взрослых проводится разнообразная и систематическая работа совместно с родителями:

- посещение выступлений профессиональных танцевальных ансамблей и самодеятельных коллективов;
 - посещение выставочных залов, концертов, театров;
 - просмотр видеофильмов с записями выступлений и репетиционных моментов ансамблей народного танца;
- организация семейных и общественных праздников («Огоньки», «Творческие встречи» и другие культурно – досуговые мероприятия).

Условия реализации программы

Специально оборудованный зал:

- зеркальная стена, станок (площадь зала, освещение и количество занимающихся в них детей должны соответствовать санитарно-медицинским нормативам);
- специальные помещения для переодевания (для девочек и мальчиков);
- видео и аудио аппаратура, кинокамера;
- два педагога - хореографа, балетмейстер;
- концертные костюмы.

II. «Диагностические материалы»

Отслеживание результативности освоения программы

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые.



Высокий уровень освоения программы (отлично)

- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения;

- Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;
- Умение работать в ансамбле и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов;
- Полное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения;

Средний уровень освоения программы (*хорошо*)

- Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения;
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;
- Умение работать в ансамбле;
- Неполное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения;

Низкий уровень освоения программы (*удовлетворительно*)

- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения;
- Неточное исполнение танцевальных комбинаций;
- Не достаточная сформированность навыков работы в ансамбле;
- Частичный ввод в репертуар ансамбля.

Проверка освоения программного материала проводится по всем направлениям образовательной программы и ее результаты фиксируются в диагностических картах и протоколах, в журнале.

При оценке результативности освоения образовательной программы учитывается участие детей в концертных программах, конкурсах и фестивалях детского творчества.

III. «Дидактические материалы»

Весь процесс обучения строится на сотрудничестве педагога и ребенка, в такой среде дети не являются внешними наблюдателями, а реально действуют в живом процессе общения и познания. Занятия должны идти в хорошем темпе, избегая однообразия, необходимо вносить элемент новизны, кроме этого любое задание, должно соответствовать степени подготовленности к нему. Ребенку предъявляются ясные и четкие эталоны его действий. Система упражнений, выстроенная по принципу от «простого к сложному», с учетом всех необходимых правил и навыков при условии многократного повторения, соблюдая систематичность и постепенность занятий, поможет успешному выполнению требований программы.

Репертуар коллектива

Название танца	Особенности освоения элементов танца и отработки танца в целом
Казачий пляс	Знакомство с казачьим фольклором. Усвоение характера танца; элемент - дробь. Формирование умения улыбаться на сцене.
На лавочке /шуточный русский танец; мини – спектакль/	Выполнение движений с использованием мимики и жеста. Отработка сложных танцевальных элементов: поддержки, колесо, разножка, ползун.
Чебатуха (сценический русский танец)	Развитие ритмического слуха. Отработка техники исполнения дробей, работа над постановкой корпуса, отработка движений ног.
Недотрога (шуточный танец)	Исполнение классических элементов танца; выполнение элементов поддержек; развитие физических сил у мальчиков и освоение легких, высоких прыжков у девочек. Освоение сценического пространства, решение игровых хореографических сценок. Актерское мастерство: вхождение в образ, отработка умения передавать зрителю обстановку в танце.
Сударушка (русский танец)	Знакомство с русским народным фольклором. Овладение приемами актерского мастерства, развитие мимики лица. Воспитание у мальчиков доброжелательного отношения к девочкам. Отработка навыков исполнения сольных партий.
Русские узоры (хоровод с платками)	Знакомство с творчеством ансамбля « Березка». Отработка техники движений ног и умения координировать движения с использованием реквизита.
На улицах Чикаго /эстрадный танец с элементами акробатики/	Изучение элементов современного танца.
Дыхание любви (вальс)	Выработка правильной осанки. Актерское мастерство (вхождение в образ).Взаимные отношения в парах. Сложные поддержки.
Веселый Рок-н-рол (эстрадный танец)	Освоение сложных акробатических движений.
Лебедушки (лирический , стилизованный русский танец)	Освоение техники вращений у девочек .Подражание плавным движениям лебедей.
Сороконожки (эстрадный танец)	Детский, игровой, сюжетный танец. Воспитание уважения к зрителю. Введение в танец игровых элементов. Развитие умения держаться на сцене. Работа с предметами.
Немецкая полька.	Народный танец. Отработка четкости исполнения движений. Работа в парах.
Полонез (историко-бытовой танец)	Освоение танцевальных элементов 18- 19 веков, отработка техники движений ног. Отработка постановки корпуса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асафьев Б. Статьи, рецензии, воспоминания. М., 1974.
2. Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2002.
3. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. М., 1980.
5. Васильева Е. Танец. М., 1968
6. Головина С.Н., Григорович Ю.Н. Там, где рождается танец. М., 1977.
7. Заикин Н. Областные особенности русского народного танца. М., 2002.
8. Захаров Р. Слово о танце. М.Д979.
9. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002.
- 10.Климов А. Русский народный танец. М., 2002.
- 11.Костровицкая В. 100 уроков классического танца. М., 1981.
- 12.Советский балетный театр. М., 1976.
- 13.Тейдер. В. Александр Лапаури. М.,1980.
- 14.Устинова Т.А. Избранные русские народные танцы. М.,1996.
- 15.Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000