

Администрация города Вологды
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр
дополнительного образования детей»
города Вологды

Принято на заседании
педагогического совета
от « 31 » 05 2019 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦДО»
г. Вологды
Е.В. Кустова
« 06 » июня 2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности
**«ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И РАЗВИТИЕ ИХ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ С
ПОМОЩЬЮ ИНТЕГРАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ИСКУССТВ»**
возраст обучающихся: 6 -15 лет
срок реализации - 8 лет

АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ:
РОМАЩЕНКО ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ;
ПЕТРЯЕВА НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ;
ЛЕБЕДЕВА НАТАЛЬЯ ВАЛЕРЬЕВНА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ;
ФЕДОТОВСКАЯ ЕКАТЕРИНА АНДРЕЕВНА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ.

Вологда
2014

Введение

Мир детства - таинственный и чудесный остров, жители которого многое знают, понимают, чувствуют, но у них мало жизненного опыта. И они приобретают этот опыт в своей творческой деятельности.

Образцовый коллектив школа-студия танца “Вологодские узоры” создан в 1990 году.

“Вологодские узоры” - это вихрь современных танцевальных стилей и популярных техник. Это перспективные проекты в области современной хореографии для любителей, детей и взрослых.

“Вологодские узоры” - это постановка спектаклей, танцевальных программ, концертных номеров; организация и проведение мастер-классов, семинаров, стажёрских площадок, конкурсов.

“Вологодские узоры” - это целая школа эстетического воспитания, где юные таланты не только осваивают классический, народный, джазовый танцы, но и соприкасаются с миром музыки, изобразительного искусства, театра.

В большом творческом коллективе занимаются дети разные по возрасту, способностям, характеру, темпераменту и поэтому главным в работе педагогов студии является создание атмосферы взаимопонимания, творчества, высокой организации учебного процесса. Принцип работы педагогов - “каждый ребёнок талантлив”.

Коллектив часто гастролирует по области и Российским городам, побывал в США, Германии, Финляндии, Швеции, Франции, Чехии, стал Лауреатом многих Российских и Международных фестивалей хореографического искусства: “Тихвинский Лель”, “Орлята России”, “Роза ветров”, “Единство России”, «Цветущая Чехия» и др. Был участником Первых Российских молодёжных Дельфийских игр. В репертуаре студии более 100 хореографических номеров, сюиты, спектакли.

В школе много добрых традиций - вечера, капустники, праздники, конкурсы. Инициативная творческая группа родителей вместе с педагогами делают их ярче и богаче.

Ежегодно в школе проходит “Неделя открытых дверей”, когда родители могут посмотреть занятия всех педагогов и увидеть детей в работе. Интересны и семейные праздники, а школа танца - это одна большая семья: “Новый год всей семьёй”, “Закрываем сезон”, чествования выпускников и др.

Ярко, весело, с большим юмором проходит закрытие сезона. На сцене места занимают родители, а дети становятся благодарными зрителями. В каждом номере мы видим потрясающую пародию на самый яркий танец сезона.

За последние годы интересной формой работы стал конкурс авторских детских и юношеских работ “Весенние мотивы”. Это настоящий творческий процесс создания собственного целостного, осмысленного номера. Здесь отрабатывается система выявления одарённости детей. В процессе работы происходит постижение мира, красоты. Главная

задача конкурса - приобщить юные дарования к самостоятельному творчеству, к самореализации своего “я”.

В 2003 году у “Вологодских узоров” появилась ещё одна интересная традиция - открытие выставки детского рисунка и фотовыставки о жизни школы танца.

“Воспитание детей и развитие их творческих способностей с помощью интеграции различных видов искусств” - это дополнительная образовательная программа, целью которой является развития способностей и самореализации детей. Она обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, гуманитарное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения в разнообразную деятельность и представляет собой программу сотрудничества, содружества и сотворчества педагогов и воспитанников.

Программа основана на межпредметных связях и состоит из 3-х частей: хореографический цикл “Волшебный мир танца” (музыкальное движение, классический, историко-бытовой, народно-сценический танцы, танец-модерн, постановка и композиция танца), музыкальный цикл “Музыкальная мозаика” (“Музыка. Танец. Театр”, история танца и музыкального театра), развивающий цикл “Я и мы” (гимнастика, сценическое движение - ушу, актёрское мастерство, изобразительное искусство, психология общения).

Основной задачей работы школы танца является начальное хореографическое образование и эстетическое воспитание средствами танцевального искусства. Школа не ставит своей целью подготовку профессиональных артистов. Основная часть обучающихся должна получить возможность раскрыть заложенные творческие задатки и реализовать их в соответствующем репертуаре за период обучения.

Таким образом, одной из специфических особенностей работы школы является сочетание одновременно учебной и исполнительской деятельности. Учебный план составлен исходя из психологических и физиологических возрастных особенностей развития ребёнка. Главной задачей в организации образовательной деятельности школы стало создание оптимальной структуры учебного плана комплексной программы художественно –эстетической направленности.

Учебный план

Предмет	1 год			2 год			3 год			4 год			5 год			6 год			7 год			8 год		
	часы	КОЛ-ВО г.о.	в ГОД	часы	КОЛ-ВО г.о.	в ГОД	часы	КОЛ-ВО г.о.	в ГОД	часы	КОЛ-ВО г.о.	в ГОД	часы	КОЛ-ВО г.о.	в ГОД	часы	КОЛ-ВО г.о.	в ГОД	часы	КОЛ-ВО г.о.	в ГОД	часы	КОЛ-ВО г.о.	в ГОД
Ритмика и танец	1	1	37	2	1	74																		
Классический танец							1	1	74	2	1	74	2	2	74	1	1	74	2	1	74	2	2	74
Народно-сценический танец							1	1	37	1	1	37	2	1	74	2	1	37	1	1	37	2	2	74
Музыка	1	1	37	1	1	37	1	1	37	1	1	37												
Гимнастика	1	1	37	1	1	37	1	1	37	1	1	37	1	2	37	1	1	37	1	1	37	1	2	37
Предмет по выбору*													1	1	37									
Предмет по выбору*													1	1	37									
Всего:	3			4			4			5			4/6			4			4			5		

* часы предметов по выбору могут распределяться на следующие предметы: акробатика 5 г.о. по 1ч., эстрадный танец 5, г.о. по 1ч..

Обучение по программе «Воспитание детей и развитие их творческих способностей с помощью интеграции различных видов искусств» художественной направленности рассчитано на 8 лет (базовый уровень).

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4.09 2014г №1726-Р);
- Планом мероприятий на 2015-2020 гг. по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённого распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014г № 1726-р;
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025г (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015г № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014г №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа включает несколько основных предметов (ритмика и танец, классический танец, народно-сценический танец, гимнастика, музыка) и предметов по выбору джаз-модерн, акробатика, народный и эстрадный танцы. Программы предметов рассчитаны на срок обучения от 1 до 8 лет.

Ритмика и танец включает все виды деятельности: ритмику, слушание и анализ музыки, элементы классического, народного танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев.

Классический танец знакомит с достижениями различных танцевальных культур, совершенствует внешний облик человека, воспитывает волю к преодолению трудностей, дисциплинированность, самоконтроль.

На **народно-сценическом танце** обучающиеся узнают танцы различных национальностей, народную хореографию. Здесь заложен принцип народности, интернационального и патриотического воспитания, развивается любовь к культуре своего народа и уважение к национальным особенностям других народов.

Гимнастика раскрывает потенциал ребёнка в грациозности, пластике, ритмике движений и гимнастических упражнений.

Музыка знакомит воспитанников с мировой музыкальной культурой.

Цель программы:

Сформировать гармонично развитую личность способную проявить свою индивидуальность через творческие виды деятельности, с устойчивой потребностью к внутреннему самоопределению.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить обучающихся с различными видами искусств;
- обучить навыкам групповой работы.

Развивающие:

- развить чувство ритма и сформировать интонационно-слуховой словарь, творческую фантазию, музыкальный вкус;
- развить творческое воображение, мышление, память, внимание;
- сформировать у обучающихся целостное представление о музыкальном и хореографическом искусстве;
- развить индивидуальные творческие способности и познавательный интерес в разных видах деятельности;
- развивать коммуникативную культуру;
- развивать самостоятельную познавательную деятельность обучающихся самосовершенствование и самообразование.

Воспитательные:

- воспитать творческую активность, интерес и общую культуру;
- воспитать чувство ответственности за успешную реализацию в творческой и учебной деятельности;
- приобщать к культуре разных народов;
- воспитывать собственное достоинство как мастера и неповторимой личности;
- подготовить ребёнка к самоопределению с учётом интересов к хореографии и другим видам искусства;
- ввести ребёнка в мир искусства с его индивидуальным почерком и манерой творчества;
- сформировать положительное отношение и восприятие нравственно-этических ценностей общества.

Ожидаемые результаты реализации программы

Реализация программы “Воспитание детей и развитие творческих способностей с помощью интеграции различных видов искусств” призвана способствовать:

- расширению возможностей для творческого развития личности ребёнка, реализации его интересов;
- выявлению ранней одарённости детей;
- использованию собственного потенциала детей в достижении поставленных целей;
- стремлению ребёнка к развитию, совершенствованию своей личности;

- укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни;
- распространению инновационного опыта работы по данному виду деятельности;
- интеграции дополнительного образования;
- адаптации детей к жизни в обществе.

Анализ результатов при реализации программы показал следующее: дети комфортно чувствуют себя в объединении, им нравится посещать разные занятия, раскрывать необычное в обычном, творить красоту своими руками, совершенствовать себя физически и духовно, общаться со своими сверстниками и старшими друзьями. У детей вырабатывается высокое чувство ответственности, они с большим желанием занимаются самовоспитанием, самосовершенствованием, в построении себя как личности; средние и старшие учащиеся умеют преодолевать трудности и адекватно оценивать поступки. В студии созданы благоприятные условия для проявления и роста положительных качеств, развития интересов, способностей, для накопления опыта положительных переживаний и уверенности в себе, максимальное удовлетворение творческого интереса детей.

Всё достигнутое подкрепляется положительными оценками (“хорошо”, “отлично”), оценочным суждением “молодец!”; “так держать!”, “это здорово придумано”, “интереснейшая мысль”, но особо награждаются воспитанники только за достигнутые успехи, трудные победы и победы каждого над собой.

Традиционно, по окончании творческого сезона, обучающимся вручаются дипломы, благодарственные письма, памятные свидетельства.

Интеграция различных видов искусства.

Методические приёмы осуществления межпредметных связей на занятиях.

Возможности творческого мышления, поиска и развития способностей детей студии расширяются за счёт интеграции, т. е. объединения в одно целое различных видов искусства.

Благодаря интегрированному обучению, расширяют русло для потока творческих идей, фонда знаний, развивают воображение, фантазию, повышают чувствительность, широту и насыщенность восприятия окружающего мира. Это объединение различных видов искусств помогает детям видеть смысл, общую направленность их творческой деятельности. Дети учатся комбинировать элементы танца, музыки, живописи, получая в результате целое, обладающее новизной, а именно: мини-зарисовку, этюд или целый спектакль. Ребёнок использует знания из разных областей, создавая самостоятельно творческий образ во время учебно-познавательной деятельности.

Интеграция различных видов искусств направлена на достижение творческого результата и творческого роста обучающихся.

Одним из принципов обучения по программе являются **межпредметные** связи, которые оказывают существенное влияние на характер самостоятельной, творческой работы, систематизируют знания, развивают мышление и воображение, способствуют гармоничному развитию личности. Изучение

предметов строго продуманной взаимосвязи формируют не только исполнителей-танцоров, но самое главное - счастливого человека.

Приёмы осуществления межпредметных связей можно условно разделить на две группы: обычные методы и приёмы, но ориентированные на установление межпредметных связей, и новые, специфичные для межпредметных связей, обогащающие сложившуюся систему обучения.

К первой группе относятся:

- включение в изложение педагога учебного материала другого предмета;
- применение наглядных пособий, слайдов, видеофильмов по другим предметам;
- постановка проблемных вопросов;
- решение познавательных задач и кроссвордов межпредметного содержания;
- сообщения обучающихся по материалам другого предмета.

Ко второй группе относятся следующие методические приёмы:

- изготовление и использование комплексных наглядных пособий, обобщающих материал нескольких предметов;
- межпредметные тексты;
- комплексные задания.

Самыми интересными считаются те занятия, в которых заложен эксперимент. Например, оригинальным занятием можно назвать занятие, подготовленное двумя педагогами - изобразительного искусства и музыки “Я вижу музыку и слышу живопись”, где каждый ребёнок по своим рисункам (а не по нотам!) сочинял и играл свою музыку на рояле. Эксперимент показал не только тесную межпредметную связь, но и доказал, насколько талантливы дети, раскрыл творческую индивидуальность каждого, вызвал у него удивление “какой я” и помог познать самого себя.

Главное на межпредметном занятии - опора на интересы ребёнка к другим предметам, их развитие и укрепление в процессе индивидуальной работы с воспитанниками. Межпредметные связи помогают увидеть окружающий мир в движении и развитии.

Важную значимость имеют **основные принципы дидактики** в образовании и воспитании по программе:

- принцип взаимосвязи образов с практикой (содержание обучения и воспитания готовит ребёнка к практической деятельности в реальной жизни);
- принцип самостоятельности и последовательности (от простого к сложному);
- принцип доступности, учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (дифференцированное обучение и воспитание с учётом индивидуальных качеств и их интересов);
- принцип самостоятельности, активности и сознательности образования (обучение самостоятельной творческой работе и развитие мотивации к учебной деятельности);
- заинтересованность в результатах своего труда;

- занятость каждого в процессе создания хореографического спектакля, концерта;
- принцип наглядности;
- принцип рационального сочетания индивидуального и коллективного образования (сочетание индивидуальных и коллективных форм образования с учётом психологических особенностей);
- принцип успеха;
- единство взаимодействия педагога и детей;
- развивающий характер обучения, направленный на разностороннее развитие личности;
- межпредметные связи;
- опора на интересы детей к разным предметам эстетического цикла, их развитие и укрепление в процессе индивидуальной работы с детьми;
- формирование системности знаний, динамичности мышления, творческих способностей познавательной деятельности и ценностных ориентаций обучающихся.

Формы организации обучения:

- занятие-лекция, игра, конкурс, занятие-концерт, занятие-путешествие, диспут, викторина, экскурсия, семинар, капустник;
- индивидуальное обучение (работа с солистами и одарёнными детьми);
- групповые занятия (занятия, постановочная работа, сводные репетиции всего состава);
- массовая форма (участие в отчётных концертах, праздничных мероприятиях гастрولي, участие в фестивалях и конкурсах хореографического искусства).

Методы работы.

Весь опыт человеческой деятельности, в том числе и в области театра, музыки и танца, можно разместить в четырёх главных структурах:

- 1 - знания, постоянно накапливающиеся и изменяющиеся;
- 2 - способы деятельности и опыт их осуществления;
- 3 - опыт творческой деятельности;
- 4 - опыт эмоционально-ценностного отношения к миру.

Педагог, передающий этот опыт своим ученикам, какому бы предмету он не учил, использует для этого показ и объяснение, поощрение и одобрение, постановку задач и предъявление требований, проверку работы и её исправление.

На занятиях имеют место следующие методы работы:

- репродуктивный (готовые знания, повторение, закрепление);
- проблемного изложения материала (от исполнителя к творческой самостоятельной деятельности);
- дидактические (наглядные пособия, музыкальные фонограммы, технические средства);

- проявление на занятиях личного, эмоционального, художественного, музыкального и хореографического опыта детей.

В зависимости от приоритета обозначенных целей, все занятия разделены на собственно обучающие, общеразвивающие и воспитательные.

Собственно обучающие занятия преследуют образовательные цели, передают обучающимся знания, формируют и отрабатывают умения и навыки, систематизируют, закрепляют и обобщают полученные знания, применяя их на практике.

Общеразвивающие и воспитательные занятия формируют и развивают личностные качества ребёнка, приобщают к культурным и нравственным ценностям.

Развитию личности учащегося способствует межличностный и демократический стиль общения, когда создаются благоприятные возможности не только для профессионального роста воспитанника, но и для его личностного развития, когда педагоги признают права ребёнка на собственную точку зрения, на самостоятельность суждений и поощрение такой самостоятельности, тем самым, формируя высокую самооценку и веру в свои силы.

Критерии оценки результатов деятельности обучающихся

Удовлетворительный - воспитанник посещает занятия предусмотренные программой, занимается творческой деятельностью в семье, участвует в разовых хореографических постановках.

Хороший – обучающийся посещает занятия, самостоятельно занимается творческой деятельностью: сочиняет хореографические и гимнастические этюды, композиции; создаёт образ в танце, разрабатывает сценический костюм, пишет либретто для мини-спектаклей. Участвует в хореографических постановках студии.

Высокий - полная включённость в деятельность, выполняемую в определённый момент; концентрация внимания, мыслей и чувств на деле. Психологическое слияние с выполняемым действием. Обучающийся представляет свою творческую авторскую работу “Я - балетмейстер и исполнитель” на конкурс авторских работ по хореографии (сюжет, идея танца, образ, музыкальное сопровождение, сценический костюм). Участвует в областных, Российских и Международных конкурсах хореографического искусства, отчётном концерте, гастрольных программах, в постановке мини-спектакля на закрытие сезона; спортивных соревнованиях по ушу, танцует в хореографических сюитах, спектаклях, сольных номерах.

Очень высокий - ясное осознание целей работы и конкретных средств и путей, ведущих к их достижению на каждом этапе; чёткое осознание результатов работы на основе ясной и определённой обратной связи. Обучающийся в течение многих лет (от 7 и более) участвует в конкурсах, фестивалях, концертах, творческих отчётах, готовится к профессиональному

совершенствованию - поступлению в институт культуры, колледж культуры, театральные вузы, участвует в хореографических спектаклях и спектаклях профессиональных театров.

Формы подведения итогов:

По программе проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Проводится живой обмен мнениями; оформление альбомов с фотографиями, дипломами, наиболее значимыми результатами ежегодных творческих сезонов; анкетирование, карты самореализации и самооценки обучающихся; занятия-зачёты, творческие занятия, занятия-путешествия, занятие-олимпиада; конкурс авторских работ по хореографии среди обучающихся 3 - 8 годов обучения - "Весенние мотивы".

Психологическая и анатомо-физиологическая характеристика возрастных групп.

Группа 1-2 год обучения, /дошкольный возраст 6-7 лет/.

Для овладения искусством танца нужно обладать определёнными способностями, такими как выворотность ног, состояние стоп, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок. Правильный отбор детей для обучения танцу и успешное решение задач учебно-воспитательной работы возможно только при тщательном изучении анатомо-физиологических и психологических особенностей.

Дошкольный возраст характеризуется развитием личности, любознательностью. Это ступень выявления способностей, необходимых для успешных занятий музыкой, танцем, изобразительным искусством, прикладным творчеством. Развитие творчества и духовных качеств на этом этапе проходит в игровой форме. В результате этих занятий способности формируются, складываются, развиваются под влиянием обучения и воспитания. Внимание в этом возрасте становится более устойчивым и длительным, у детей развивается в известных пределах способность планировать свою деятельность организовывать её. Мышление - конкретно и наглядно. Ребенок эмоционально переживает оценку своей деятельности и своих поступков со стороны взрослых, под этим влиянием у него развивается способность к самооценке, критическое отношение к собственным действиям и результатам.

Группа 3-4 год обучения, /8-11 лет, младший школьный возраст/ - (препубертатный период).

Костная система в этом возрасте ещё окончательно не сформировалась. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, при длительном неправильном положении тела, возможно, его искривление. Поэтому необходимо следить за правильной осанкой и походкой. Данному возрасту характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций.

Дети обладают наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен. У младших школьников успешнее происходит художественно-эстетическое развитие. Они активно интересуются музыкой, танцами, изобразительным искусством. Все, что дети наблюдают, о чем думают, что делают, вызывает эмоционально-

окрашенное отношение. Дети непосредственны и откровенны в выражении радости, горя, печали, удовольствия. Именно в этом возрасте успешнее происходит их художественно-эстетическое развитие. Важно формировать у них правильное отношение к своим способностям, успехам и достижениям. Необходимо, чтобы способный ребёнок хорошо понял, что его способности не дают ему права ставить себя в какое-то особое положение по отношению к окружающим. Наоборот, к нему, предъявляются повышенные требования именно потому, что он способный.

Младшие школьники, как правило, отличаются бодростью, жизнерадостностью; они общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы.

В младшем школьном возрасте происходят серьезные сдвиги в психологическом развитии детей, что подготавливает их к вступлению в самый сложный и ответственный период их жизни - подростковый возраст.

Группы 5-6 год обучения, подростковый /12-15 лет/ переходный возраст (пубертатный период).

Это период полового созревания детей. В организме происходят резкие эндокринные сдвиги, меняется функциональное состояние всех органов, в том числе и пропорции тела. У девочек начинается увеличение поперечника таза и ширины грудной клетки, у мальчиков - максимальное увеличение поперечника таза, окончательное вытягивание туловища, увеличение объёма грудной клетки. Кости утолщаются, устанавливаются изгибы позвоночника, нарастает мышечная масса, увеличивается сила и выносливость мышц.

У ребят в этом возрасте проявляется стремление к самопознанию и самоутверждению. Это время активного становления личности. Наиболее благоприятный возраст для восприятия движения в хореографии - 10 - 11 лет, 15 - 16 лет. Педагогу-хореографу необходимо знать, какому типу сложения отдаётся предпочтение в хореографии:

- долихоморфное (относительно узкое туловище, плечи и таз, относительно длинные ноги и руки и сравнительно короткое туловище);
- мезоморфное (средняя форма строения тела).

Для занятий танцем важно иметь и правильную осанку. Такие отклонения, как асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лордоз), сутулость (кифоз) могут быть исправлены в процессе занятий хореографией.

Серьёзный недостаток - плоскостопие, при котором занятия классическим танцем противопоказаны. Стопа является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в классическом танце играет немалую эстетическую роль, создавая вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

Для успешного занятия народным, бальным и классическим танцами важно иметь выворотность ног (способность развернуть бёдра, голени и стопы) в положении en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бёдра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Выворотность зависит от строения тазобедренного сустава. У детей с

природной выворотностью вертлужная впадина неглубокая и связки эластичные. Если же вертлужные впадины обращены вперёд, близки друг к другу и головки бедренных костей посажены в них глубоко, то такое анатомическое строение ног делает детей профессионально непригодными для занятия хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограничена.

Необходимо также учитывать зрение, работу вестибулярного аппарата, координацию, общее физическое развитие, тип нервной системы.

В этом возрасте подросток много трудится физически и интеллектуально, происходит осознание выбора. Творчество помогает ему взглянуть на себя как бы со стороны, оценить свои возможности, соотнести свои поступки с духовным, нравственным опытом человечества, отраженным в искусстве и ремесле.

Искусство обладает способностью воздействовать на ум, и сердце человека помогает стать душевно тоньше и мудрее, учит понимать других людей и самого себя, пробуждает в человеке человека. Уже на этой ступени можно начинать говорить о профессиональной направленности ребенка. Важно переключить внимание подростков на интересную и занимательную для них деятельность. Во-первых, в этом возрасте выражается такая яркая возрастная черта, как активность. Во-вторых, в серьезном труде они получают возможность реализовать формирующееся у них чувство взрослости, и этой возможностью ребята очень дорожат. В-третьих, труд обычно проходит в коллективе, а значение жизни и деятельности в обществе для подростка весьма велика. В процессе труда у них рождаются новые чувства: радость за свой труд, гордость за созданное, чувство удовлетворения от своих достижений.

Обучающиеся 7-8 год обучения, мир старших детей и ранняя юность.

К концу этого возраста школьник приобретает ту ступень идейной и психической зрелости, которая достаточна для начала самостоятельной жизни, дальнейшего учения в вузе или производственной работы после школы.

Завершается характерный для подросткового возраста период бурного роста и развития организма, наступает относительно спокойный период физического развития. Мышление приобретает более активный, самостоятельный и творческий характер. Учащиеся взрослеют, обобщается их опыт: они сознают, что стоят на пороге самостоятельной жизни. В этом возрасте юноши и девушки обычно определяют свой устойчивый интерес к той или иной науке, виду искусства, отрасли знания, области деятельности. Такой интерес в старшем школьном возрасте приводит к формированию познавательно-профессиональной направленности личности, определяет выбор профессии. Задача взрослых - помочь старшему школьнику в социальной и профессиональной ориентации.

Предмет «Ритмика и танец»

Предмет «Ритмика и танец» является частью программы «Классический танец» и «Народно-сценический танец» и даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развивает общую музыкальность, чувство ритма, формирует основные двигательные навыки и качества, необходимые для занятий классическим, народно-сценическим и историко-бытовым танцем.

Самые первые занятия рекомендуется начинать не с изучения упражнений у станка, а с музыкально-ритмического воспитания, цель которого – развитие музыкального слуха и памяти, пластической выразительности учащихся посредством упражнений, построенных на связи музыки и движений, а именно музыкального движения.

Занятия хореографией требуют от обучающихся умения активно воспринимать музыку, разбираться в ее содержании и средствах музыкальной выразительности. Само название «музыкально-ритмическое воспитание» предопределяет важную роль музыки в процессе проведения занятий, на которых обучающиеся осваивают элементарные знания основ музыкальной грамоты: знакомятся со строением музыкального произведения или его фрагмента; учатся отличать образный характер музыкального примера, его мелодические и метроритмические особенности; усваивают смысл и значение таких понятий, как музыкальный размер произведения, ритм, такт, затакт; осознают роль музыкального вступления, вводящего в рабочее состояние и настраивающего на определенный характер исполняемых упражнений; различают строение музыкальной речи (части произведения, музыкальные фразы).

На музыкально-ритмических занятиях следует обращать внимание обучающихся на эмоциональное восприятие мелодико-ритмических особенностей музыкального примера, постоянно вырабатывая умение сознательно передавать характер музыки в пластике заданного движения.

Занятия по музыкально-ритмическому воспитанию могут включать упражнения на развитие музыкально-слухового восприятия, музыкально ритмическую тренировку, танцевальные импровизации на музыку и выполнение небольших ритмичных этюдов.

Выполняя определенные композиционные построения, обучающиеся приобретают необходимые навыки ориентировки в пространстве, учатся видеть и рассчитывать пространство вокруг себя, удерживать определенные интервалы.

Параллельно с музыкально-ритмическим воспитанием педагог приступает к разучиванию элементарных упражнений по материалу программы.

Программа содержит следующие разделы:

- ритмика, элементы музыкальной грамоты;
- элементы классического, народного и бального танцев;
- танцевальные этюды и танцы.

«Ритмика» нацелена на воспитание через принятие и переживание музыки. Это может возникнуть лишь в случае не созерцательного, а действенного её восприятия.

Каждое занятие включает все виды деятельности: ритмику, слушание и анализ музыки, элементы классического, народного танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев. При этом необходимо умело сочетать материал из всех трех разделов программы. Все виды деятельности должны чередоваться не механически, а соединяться органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу.

Специальные упражнения должны научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, сформировать умение согласовывать движения с музыкой.

Темы разделов:

1. Характер музыкального произведения, его динамические оттенки, legato, staccato:

- определить характер музыки, отразить в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес;
- уметь выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, а также движения с различной силой, амплитудой в зависимости от характера музыки.

2. Длительности, ритмический рисунок, сильные - слабые доли, музыкальный размер:

- понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей;
- уметь воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки и выделять на слух акценты, сильные и слабые доли.

3. Строение музыкального произведения: вступление, часть, музыкальная фраза;

- уметь менять движение в зависимости от смены частей и фраз;
- уметь определять характер различных частей и двигаться в характере музыки.

4. Элементы классического, народного и бального танцев

Здесь предполагаются - простейшие шаги, элементы балетной и партерной гимнастики, упражнения на ориентировку в пространстве, несложные элементы танцев. Всё это формирует осанку учащихся, обеспечивает правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивает физические данные, координацию движений. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями.

5. Танцы.

Этот раздел включает детские народные и бальные танцы. Здесь могут быть использованы этюды, составленные педагогом, связанные общим сюжетом, отражающие животных, птиц, явления природы и т. д. Важный момент работы с детьми - развитие танцевальности и выразительности. Это достигается путём систематической работы детей от простых заданий к более сложным, передающим стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

Программа рассчитана на два года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: занятие-спектакль, занятие-игра.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

воспитать в детях активную творческую личность, создать возможность творческого развития детей.

ЗАДАЧИ

Образовательные:

- научить воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание, передавать в движении различные темпы музыкальных примеров со всевозможными оттенками;
- научить сохранять устойчивость в темпе;
- научить переключаться из одного темпа в другой, изменять темп в соответствии с изменением темпа музыки;
- научить понимать язык движений;
- научить активизировать связь между движением и музыкой;
- научить создавать музыкально-двигательные образы самостоятельно и ориентироваться в пространстве;
- научить выражать эмоции в мимике и пантомимике.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-коммуникативные качества личности;
- прививать умение сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая в пластике;
- прививать культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычку соблюдать и выполнять необходимые правила поведения.

Развивающие:

- развивать музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память, кругозор и познавательный интерес к искусству звуков;
- развивать двигательные качества и умения:
- развивать ловкость, точность, координацию движений, гибкость, пластичность, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать творческие способности, воображение, фантазию, потребность самовыражения в движении под музыку;

- развивать способность к импровизации в движении, изобразительной деятельности, в слове;
- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений;
- уметь выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировать лабильность нервных реакций, восприятие, внимание, волю, память, мышление.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение.	-	2	2
1.1.	Вводное игровое занятие.			
2.	Характер музыкального произведения.	-	8	8
2.1.	Определение темпа, динамических оттенков, характера в музыке.			
2.2.	Выразительное значение темпа музыки.			
3.	Длительность, ритмический рисунок, акцент, метрическая пульсация, сильные - слабые доли, музыкальный размер.	-	10	10
3.1.	Определение длительности музыкального произведения.			
3.2.	Воспроизведение на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки.			
3.3.	Понятие о сильных и слабых долях.			
4.	Музыкальный образ.	-	16	16
4.1.	Основные на шагах, прыжках, беге,			
4.2.	подскоках.			
4.3.	Партерная гимнастика Имитационные движения – разнообразные образно – игровые движения.			

5.	Элементы классического танца	-	8	8
5.1.	Постановка корпуса, ног рук и головы на середине класса.			
5.2.	Шаги			
5.3.	Позиции ног			
5.4.	Позиции рук			
5.5.	Demi- plie по I и VI позициям			
5.6.	releve по I и VI позициям			
5.7.	Прыжки на двух ногах по VI позиции			
6.	Элементы народного танца	-	12	12
6.1.	Шаги			
6.2.	Положения рук принятые в русской пляске			
7.	Построение и перестроения.	-	8	8
7.1.	Диагональ.			
7.2.	Круг (сужение и расширение круга).			
7.3.	В колонну по одному.			
7.4.	Из колонны по два в колонну по четыре и обратно.			
7.5.	Свободное размещение в целом, 1/2, 1/4 зала.			
7.6.	«Ручеек».			
8.	Этюды на изученном материале.	-	10	10
8.1.	«Танец кукол»			
8.2.	«Ах, вы, сени, мои сени»			
	Итого:		74	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В первый год обучения у обучающихся происходит формирование разнообразных умений, способностей средствами музыки и ритмических движений.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Поэтому, обогащая слушательский опыт обучающихся, необходимо на занятиях включать разнообразные произведения для ритмических движений: народные, современные детские песни, доступные произведения изобразительного характера композиторов - классиков; передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (весёлое - грустное,

шаловливое - спокойное, радостное, торжественное, шутливое и т. д.), подводить детей к импровизационной форме исполнения этюдов, дать знания об основных средствах музыкальной выразительности: темпа (умеренно-быстрый, умеренно-медленный, быстрый) динамики (громко - тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение) регистров (высокий, низкий, средний); метроритма (сильная доля, ритмическую пульсацию мелодии); умение различать 2-3 частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями; жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и слове.

Тема 1. Введение.

1.1 Вводное игровое занятие. Занятие посвящено знакомству детей друг с другом, с педагогом, концертмейстером. А так же знакомству с предметом «Ритмика и танец» в форме игровых упражнений.

Тема 2. Характер музыкального произведения.

2.1. Определение темпа, динамических оттенков, характера в музыке.

Характер музыкального произведения, темп, динамические оттенки (тихо умеренно, громко), легато(связанно)- стаккато(отрывисто), определение характера музыки, отражение в движении разнообразных оттенков характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный).

2.2.Выразительное значение темпа музыки. Выразительное значение темпа музыки (медленно, умеренно, быстро), выполнение движений в различных темпах, переключение из одного темпа в другой, постепенное ускорение и замедление движения. Игровые упражнения на движения с различной силой, амплитудой в зависимости от характера музыки.

Тема 3. Длительность, ритмический рисунок, акцент, метрическая пульсация, сильные - слабые доли, музыкальный размер.

3.1. Определение длительности музыкального произведения. Понятие о длительностях и о ритмическом рисунке как сочетание различных длительностей.

3.2. Воспроизведение на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки состоящие из восьмых, четвертных и половинных нот.

3.3.Понятие о сильных и слабых долях. Упражнения на развитие умения выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками, шагом и дирижировать в музыкальном размере 2/4,3/4,4/4.

Тема 4. Музыкальный образ.

4.1.Основные на шагах, прыжках, беге, подскоках. Упражнения на развитие пластики и музыкальной образности на основе танцевального шага, марша, шага на полупальцах, прыжках на двух ногах, подскоках в высоту, бега с захлестом голени назад, с выносом прямых ног вперед, галопа вперед и боком.

4.2.Партерная гимнастика. Общеразвивающие игровые упражнения на различные группы мышц и различный характер, упражнения на гибкость и плавность движений.

4.3.Имитационные движения – разнообразные образно – игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый зайчик», «солдат», «белый лебедь»). Импровизация на заданные темы.

Тема 5.Элементы классического танца

5.1.Постановка корпуса, ног рук и головы на середине класса.

Игровые упражнения на осознание и выполнения правил постановки корпуса, ног, рук и головы на середине класса.

5.2. Шаги.

Танцевальный шаг, шаг на полупальцах, марш,

5.3.Позиции ног.

I, II, III, IV (полувыворотные), VI.

5.4.Позиции рук.

Подготовительное положение;

I, II, III, позиции;

I- Por de brass.

5.5. releve по I и VI позициям

Выполнение и изучение releve около палки и без нее.

5.6. Demi- plie по I и VI позициям

Выполнение и изучение Demi- plie по I и VI позициям, в сочетании с полупальцами.

5.7. Прыжки на двух ногах по VI позиции

Выполнение и изучение прыжка в игровой форме около станка из VI позиции.

Тема 6.Элементы народного танца

6.1. Шаги.

Шаг полька (в народной манере)

6.2.Положения рук принятые в русской пляске

Свободно опущены вниз, хлопки в ладоши, руки в бок.

Тема 7. Построение и перестроения.

Изучение построений и перестроений в игровой форме.

7.1. Диагональ.

7.2. Круг (сужение и расширение круга).

7.3. В колонну по одному.

7.4. Из колонны по два в колонну по четыре и обратно.

7.5.Свободное размещение в целом, 1/2, 1/4 зала.

7.6.«Ручеек».

Тема 8. Этюды на изученном материале.

8.1.«Танец кукол».

Танцевальный этюд на основе классического танца с перестроением.

8.2.«Ах, вы, сени, мои сени».

Танцевальный этюд на основе русского народного танца с перестроением.

В конце I года обучения дети должны уметь:

- выразительно и непосредственно двигаться под музыку;
- точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- запоминать и самостоятельно исполнять композиции;
- использовать разнообразные виды движений в импровизации под музыку.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение.	-	1	1
1.1.	Вводное игровое занятие .			
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	-	4	4
2.1.	Передача динамических оттенков и характера музыки при помощи хлопков.			
2.2.	Жанр произведения.			
3.	Элементы классического танца.	-	10	10
3.1.	Шаги			
3.2.	Demi, grand – plie по I, II позициям.			
3.3.	Releve по I, II, VI позиции.			
3.4.	Прыжки на двух ногах по I, VI позициям.			
4.	Элементы народного танца	-	16	16
4.1.	Ход			
4.2.	Работа рук в характере русского танца.			
4.3.	«Ковырялочка», дробные выстукивания, мужская присядка (для мальчиков).			
5.	Элементы бального танца	-	16	16
5.1.	Реверанс для учениц, поклон для учеников в ритме вальса.			
5.2.	Вальсовая дорожка.			

6.	Построение и перестроения.	-	12	12
6.1.	Из одного круга в два или в три концентрических,двигающихся в разные стороны.			
6.2.	Построение «Шен»			
6.3.	Перестроение из линии в «восьмерку».			
7.	Элементы партерной гимнастики.	-	10	10
8.	Этюды на изученном материале.	-	5	5
8.1.	Этюд «Зимний вальс»			
8.2.	Этюд «Трепак»			
	Итого:			74

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения закрепляет знания и навыки первого года, расширяет представление о содержании и выразительных средствах, вводятся новые понятия: такт и затакт, новые элементы танца: I, II, III позиция, шаг на полупальцах с высоким подъёмом колена, спортивная ходьба, полуприседания, положение анфас, эпольман; русский переменный ход, «гармошка», «ёлочка», ковырялочка, припляс, дробные выстукивания, «мячик», «карусель», «плетень», «корзиночка», вальсовая дорожка. Наиболее важная работа - самостоятельная работа ребёнка с музыкой, когда звучит новая мелодия и каждый получает возможность совершенно свободно выразить своё отношение к ней.

В этом возрасте ребёнок достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, лёгкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений - из области хореографии, гимнастики. Это даёт возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворённому исполнению движений, умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Тема 1. Введение.

1.1 Вводное игровое занятие. Знакомство с техникой безопасности. Повторение ранее изученного материала.

Тема 2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

2.1. Передача динамических оттенков и характера музыки при помощи хлопков. Поочередное вступление (канон) на 2/4, 3/4, 4/4, движения по

очереди вступая на начало каждого следующего музыкального такта. Анализ характера музыкального произведения и музыкального размера.

2.2. Жанр произведения.

Жанр произведения – (плясовая, вальс, полька, марш, современный танец) выражение в соответствующих движениях.

Тема 3. Элементы классического танца.

3.1. Шаги.

Совершенствование техники выполнения танцевального шага, шага на полупальцах и марша, танцевального бега и бега с захлестом голени назад в игровой форме.

Изучение танцевального шага назад (в медленном темпе) шага на полупальцах назад, шаг на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, спортивного шага.

3.2. Demi, grand – plie по I, II позициям.

Выполнение и изучение Demi, grand - plie по I и II позициям, в сочетании с полупальцами.

3.3. Releve по I, II, VI позиции.

Изучение releve по I, II, VI позиции около станка, разучивание комбинации с использованием releve.

3.4. Прыжки на двух ногах по I, VI позициям.

Изучение прыжков по I позиции около станка, совершенствование техники выполнения прыжка по VI позиции на середине зала.

Тема 4. Элементы народного танца

4.1. Ход

Русский переменный ход вперед и назад в сочетании с руками, боковой русский ход «припадание», «гармошка», «елочка».

4.2. Работа рук в характере русского танца.

Раскрывание рук вперед в сторону из положения на поясе, в характере русского танца. Руки скрещены на груди, взмах платочком, хлопушки для мальчиков.

4.3. «Ковырялочка», дробные выстукивания, мужская присядка (для мальчиков).

Изучение «ковырялочки» в комбинации с дробными выстукиваниями. Изучения мужской присядки в комбинации с «ковырялочкой».

Тема 5. Элементы бального танца

5.1. Реверанс для учениц, поклон для учеников в ритме вальса.

Основной вальсовый шаг.

5.2. Вальсовая дорожка.

Вальсовая дорожка вперед с правой и левой ноги вперед и назад.

Комбинация основанная на вальсовых шагах и основах классического танца.

Движение вальсовом шагом по диагонали.

Тема 6. Построение и перестроения.

6.1. Из одного круга в два или в три концентрических,двигающихся в разные стороны.

6.2.Построение «Шен»

6.3.Перестроение из линии в «восьмерку».

Тема 7. Элементы партерной гимнастики.

- 1.Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола.
2. Сокращение и вытягивание стоп в положении VI и I позиций, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях.
3. Упражнение на развитие выворотности. Раскрытие стоп в сокращенном состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI, лежа на спине ноги вытянуты в коленях.
4. Подъем ноги вверх из I позиции, с чередованием натянутого носка и сокращенной стопой, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях.
5. В положении седа ноги вместе, круговые движения стопами.

Тема 8. Этюды на изученном материале.

8.1.Этюд «Зимний вальс».

Этюд на основе вальсового шага с использованием изученных перестроений, комбинации, вальсовой дорожки в повороте.

8.2.Этюд «Трепак».

На основе русского народного танца с использованием изученных перестроений.

Показатели уровня развития детей II года обучения:

- выразительное исполнение движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объёма разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность в танцевальных и гимнастических композициях

Принципы подхода к занятиям по хореографии.

Развивать, обучать, воспитывать - триединая цель, которая известна каждому педагогу.

А как же быть, когда на тебя смотрят озорные глаза пятилетних малышей, которым совсем не хочется, чтобы их воспитывали, обучали, развивали? А просто хочется, чтобы было весело и интересно. Значит нужно объединить желания педагога и ученика, и тогда мы получим новый принцип подхода к занятиям:

играя - оздоравливать;

играя - развивать;

играя - обучать;

играя - воспитывать.

Именно это и есть основная цель такого метода работы, как театрализованная ритмопластика.

Однообразные занятия превращаются в удивительные занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому и интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

Бывает так, что ребёнок на занятии ставится в условия, когда он должен преодолеть нежелание выполнять какое-то неинтересное, но нужное упражнение. И не все движения вызывают у него радостное настроение. А, становясь участником занятия-спектакля, он в увлекательной, весёлой, игровой форме получает все необходимые знания и умения. Улучшается настроение, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения лучше, качественнее, а это в свою очередь усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности и оздоровлению.

Положительные эмоции являются источником и психического здоровья детей.

Ещё одной особенностью театрализованных занятий является то, что работа здесь не сводится только к мускульной деятельности. Двигательная активность является основой для получения различных знаний. Причём знания, полученные таким образом, усваиваются гораздо лучше. Такова физиологическая особенность организма. Чем больше двигательных реакций вырабатывается на слово, тем успешнее идёт занятие.

Следовательно, информация, подкреплённая действием, движением усваивается значительно быстрее и качественнее.

Играя – оздоравливать.

В игровой форме, а именно: “отборочный тур для зачисления в экипаж космического корабля” и тест на выносливость детям предлагается комплекс пластической гимнастики на полу. С большим усердием и старанием они выполняют сложные, не всегда интересные упражнения для формирования

правильной осанки, укрепления мышц спины, развития гибкости, пластичности. Ведь каждому хочется “быть зачисленным в отряд космонавтов”.

Упражнение по логоритмике.

“Плавный подъём рук” решает ещё одну оздоровительную задачу. Оно направлено на укрепление звуков “с” и “р” в свободной речи и точное соответствие движений типу речи.

Опять же всё это выполняется в игровой форме. Дети перед выходом “на поверхность Луны” “надевают скафандры” и выполняют вышеуказанное упражнение для восстановления дыхания.

Играя – развивать.

Во время “перелёта с Земли на Луну” космонавты корабля “Цветик - семицветик” не летают в невесомости, а весело танцуют. Детям предлагается исполнить музыкально - ритмическую композицию по показу педагога. Подражая педагогу, они усваивают достаточно сложные виды движений, обогащают свой двигательный опыт.

Единое ритмичное исполнение максимально концентрирует внимание, развивает восприятие, память, ловкость, точность, координацию движений.

Развитие творческого воображения и фантазии, способности к импровизации происходит в игре “Космонавты и лунатики”. Дети, разделившись на 2 команды, импровизируют по очереди под музыку, изображая тем самым диалог космонавтов и лунатиков.

Играя – обучать.

Обучающая задача состоит в следующем. Научить детей правильно выполнять основные виды движений: ходьба (марш, танцевальный шаг, шаг на полупальцах), бег (лёгкий ритмичный танцевальный бег), прыжковые движения (подскоки, галоп, на двух ногах с различными вариациями).

И снова всё это предлагается детям в игровой форме, как части единого спектакля. Кроме того, решая конкретные двигательные задачи, необходимо дать детям и знания о космосе, о первом космонавте, о Луне и особенностях космических путешествий.

Играя – воспитывать.

На любом занятии идёт развитие нравственно-коммуникативных качеств личности. Это воспитание такта, культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми (пропускать старших вперёд, мальчикам уметь пригласить девочку), умение вести себя во время движений (не толкаться, без подсказки находить себе место, не шуметь во время занятия), сопереживать другим людям, радоваться, если это успех, сочувствовать, если неприятность.

Конечно, много можно узнать, сидя за столом, но неизмеримо больше можно постичь в движении, в двигательной-игровой деятельности. Никакая другая деятельность не является столь благоприятной для постижения двигательных

возможностей организма и освоения знаний об окружающем мире, его законах и особенностях.

Развитие творческих способностей.

В каждом театрализованном занятии детям предлагаются различные творческие задания. Владение собственным телом, тонкость музыкального восприятия, нестандартность мышления, психологическая свобода - это критерии развития ребёнка, к достижению которых необходимо стремиться. И делать это лучше всего последовательно, поэтапно. Первый этап условно можно назвать “Монолог педагога”. В его основе - подражание детей образцу исполнения движений педагогом в процессе совместной деятельности. Подражая взрослому, ребёнок осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает использовать их в самостоятельной деятельности (в играх, танцевальных импровизациях). Совместное исполнение движений способствует созданию общего приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизиологические процессы, максимально концентрирует внимание.

Обязательно показ педагога должен быть в “зеркальном” отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически. В процессе подражания у них легче формируются разнообразные двигательные навыки и умения. Благодаря “вовлекающему показу”, дети справляются с такими упражнениями, которые они не могли бы выполнить самостоятельно или при фрагментарном показе со словесными объяснениями. В процессе совместного исполнения важно дать детям почувствовать свои возможности и закрепить их в сознании. При последующих повторениях движения уточняются, запоминаются и автоматизируются. Конечно, у детей это происходит по-разному - у кого-то быстрее и легче, а у кого-то медленнее, с каким-то своеобразием. Важно, чтобы педагог не делал никаких замечаний на этом этапе работы, не фиксировал внимание детей на том, что у них что-то не получается, и тогда, постепенно сложные элементы упражнений, повторяющиеся в различных композициях, будут освоены. 2-ой этап занятий - это развитие самостоятельности детей в исполнении композиций и упражнений, умение по-своему их комбинировать. На этом этапе используются следующие приёмы:

- показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих вместо педагога);
- показ упражнений условными жестами, мимикой;
- словесные указания;
- “провокации”, специальные ошибки педагога, при показе с целью активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Самостоятельное исполнение упражнений говорит о сформированности двигательных навыков, является показателем результата обучения и показывает уровень развития важнейших психических процессов - воли, произвольного внимания, музыкальной и двигательной памяти.

На этом этапе впервые у детей появляется возможность для “сочинительского творчества”. Педагог предлагает детям небольшие творческие задания на

импровизацию, подбор и придумывание отдельных подходящих по смыслу движений. Например, часть композиции исполняется совместно с педагогом, а в другой части детям самим предоставляется возможность найти способ пластического воплощения заданного образа. Другой вид творческих заданий, который может быть использован на этом этапе, направлен на выразительность исполнения. Дети “выступают” друг перед другом, с последующим высказыванием “зрителей” о том, что и почему понравилось (не понравилось) в выступлении “артиста”.

Далее, на основе развития пластических возможностей детей и накопленного двигательного опыта, идёт переход к 3-му этапу - творческому самовыражению в движении под музыку, творческой интерпретации музыкального произведения, умению самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные оригинальные упражнения. На этом этапе можно использовать следующие методические приёмы:

- слушание музыки и беседы о ней, рисование, словесное описание музыкальных образов;
- подбор стихов, сказок и других произведений, помогающих интерпретировать музыкальный образ;
- пластические импровизации детей, “пробы” - без показа педагога;
- показ вариантов движений педагогом, а детям предлагается выбрать наиболее удачный.

Таким образом, работая с детьми на этом этапе, педагог представляет им максимальную самостоятельность в поиске творческих решений, помогая, если требуется, не столько показом отдельных движений, сколько словесными репликами направляющими этот процесс.

Важно, чтобы предложенные три этапа развития творческих способностей ребёнок освоил и в первый год обучения, и во второй, но соответственно на основе более сложного двигательного и музыкального материала.

Оздоровление и развитие детей в процессе занятий.

Движение является основным биологическим свойством любой живой материи, и поэтому хореография, как предмет наиболее тесно связанный с движением, имеет большое значение в развитии дошкольников и младших школьников. Осваивая с детьми тот или иной вид движения, мы развиваем их двигательные качества, такие как: координация, точность и ловкость движений, пластичность, выразительность. Приобретение всех этих качеств будет положительным образом влиять на физическое развитие детей, а именно: костно-мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную и др. А это и составляет двигательный статус ребенка, который необходимо гармонически формировать с раннего возраста. Определённая ценность занятий заключается в возможности положительным образом влиять на оздоровление детей, содействовать устранению ортопедических и логопедических нарушений.

Комплекс пластической гимнастики с элементами лечебной физкультуры поможет формированию правильной стопы.

Введение в курс занятий упражнений по логоритмике и использование на занятиях стишков, потешек, поговорок позволяет преодолевать речевые нарушения путём развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

Ритм стиха помогает “держать” ритм движения, и способствует правильному и чёткому проговариванию слов. Моторное и психомоторное развитие всегда тесно взаимосвязаны. Хорошо, когда педагог об этом знает и использует во благо ребёнка.

Известно, что каждый ребёнок обладает своим типом двигательной активности. Невыявление этого типа и навязывание несвойственного типа движения, может привести к резко отрицательным последствиям, стать источником стресса, способствующего неприязни к движениям. Поэтому педагог внимательно должен исследовать детей и индивидуально распределить нагрузку. Такая работа поможет не “сломать” отношение ребёнка к занятиям, а наоборот, сформирует и закрепит положительные эмоции, которые возникают у него в учебном процессе.

Требования к подбору музыки.

Как разнообразны могут быть занятия-спектакли, так разнообразна должна быть и музыка на этих занятиях. Ведь музыкальное сопровождение - это и фон отдельных моментов занятия, и удобный ритм под который хочется танцевать, и материал для творческой самореализации. Поэтому, подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребёнка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений. Кроме того, музыкальный материал должен обязательно соответствовать теме занятия.

(Например: “Космическое путешествие на Луну” - музыкальный репертуар: “Ты небо, а я - земля” группа “Иванушки”, песня “Лунатики” и т. д.; “В дебрях Амазонки” - музыкальный репертуар: мелодия матросского танца “Яблочко”, латиноамериканские ритмы и т. д.)

Для более полного и интересного музыкального оформления занятий можно использовать записи различных шумов и звуков (“взлёт” и “посадка” ракеты для занятий на космическую тему, рычание тигра для занятия “В дебрях Амазонки”, голоса домашних животных для занятий с Варварой Посиделковной и т. д.)

Основная роль на занятиях-спектаклях принадлежит концертмейстеру. Это должен быть мастер своего дела с большим музыкальным репертуаром. Ведь подобно тому, как тапер озвучивал немое кино, тонко отображая в музыке всю драматургию фильма, так и концертмейстер должен умело и быстро подбирать музыкальный материал для сопровождения занятия-спектакля.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- небольшой по объёму (от 1,5 до 3 - 4 минут);
- умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для малышей и

разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для детей

постарше;

- 2-х или 3-х частной, с чёткой, ясной фразировкой для младших детей и разнообразной по форме (вариации, рондо и т. д.) для старших детей;
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть

понятны детям.

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразны по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (весёлые, спокойные, торжественные, изящные и т. д.).

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке, формирует художественный вкус. От того, какие впечатления ребёнок получил в детстве, во многом зависит его дальнейшее эстетическое развитие. Поэтому так важен строгий и правильный отбор музыкальных произведений для занятия.

Оборудование и наглядные пособия.

Поскольку в названии программы присутствует слово “театр”, то естественно, что необходимо стараться соблюдать все законы этого жанра. Декорации, костюмы, реквизит - то, без чего не обходится ни один спектакль. Необходимо это и для занятий-спектаклей. Нехитрые мелочи сделают занятие незабываемым. Можно попробовать необычно украсить класс, изменить освещение, принести “волшебный сундучок”, одеть куклу на руку, и тогда не будет ни одного равнодушного лица.

Дети на занятиях-спектаклях помимо двигательных навыков получают дополнительные знания из других областей: география, астрономия, литература, история, народная культура и т. д. Поэтому часто возникает необходимость в наглядном материале.

В географических путешествиях это может быть глобус или карта, в астрономии - рисунки планет и созвездий. Это поможет ребёнку лучше усвоить дополнительный материал, который предлагает педагог. Одобрение и похвала педагога радуют любого ученика. Но если это поощрение имеет ещё и предметное выражение, то эта радость вдвойне. Например, из картона нарезать ракетки, звёздочки, солнышки и почаще баловать своих учеников небольшими поощрительными призами.

Музыкально-ритмическое воспитание.

Каждое занятие включает в себя три органически взаимосвязанных раздела, в которых концентрическим методом прорабатываются перечисленные темы курса.

1 раздел. Развитие слухового восприятия.

2 раздел. Музыкально-ритмическая тренировка.

3 раздел. Музыкально-ритмические игры и этюды.

1 раздел. Развитие слухового восприятия.

Основная задача раздела - научить детей активно слушать музыку и разбираться в основах музыкальной грамоты.

Действенным средством, способствующим развитию слухового восприятия учащихся, являются организованные движения рук, которые принято называть свободным дирижированием. Оно приучает учащихся к сосредоточенному вниманию, активному участию в выполнении заданий.

Жест руки “вверх - вниз” передает чередование метрических долей, характер, темп и динамику музыкального произведения. Протяженность музыкальной фразы передается жестом руки “от себя - к себе”.

В начальный период занятий учащиеся дирижируют все вместе или поочередно, в дальнейшем одному ученику поручается роль дирижера, остальные, подчиняясь ему, повторяют его движения. Дирижирование группой с распределением ритмического рисунка по фразам между определенными группами или отдельными учениками требует от “дирижера” инициативы, умения владеть собой, выразительности и четкости дирижерского жеста. При выполнении практических заданий по свободному дирижированию корпус учащихся должен быть подтянут, ноги стоят в I свободной позиции, руки свободно опущены вдоль тела. Перед началом упражнения руки поднимаются перед корпусом на уровень пояса, локти согнуты и округлены, плечи опущены, кисти рук собраны, но не напряжены.

2 раздел. Музыкально-ритмическая тренировка.

Музыкально-ритмическая тренировка строится по всем указанным темам программы. Она осуществляется при помощи ходьбы, бега, прыжков, подскоков, различных движений рук и сочетания этих движений.

Музыка, звучащая торжественно или печально, бодро или тревожно должна найти соответственное выражение в характере движения.

Характер звукоизвлечения (*legato*, *staccato*), динамические оттенки (*forte*, *piano*) должны отражаться в расслаблении или напряжении мышц тела, в нарастании или уменьшении интенсивности движений.

Фиксируя внимание учащихся на темпах предлагаемого музыкального произведения, необходимо добиваться полной устойчивости в любом из них. Следует обращать внимание на постепенность и плавность изменения темпа движений при ускорении или замедлении музыки. Учащиеся обязаны запомнить музыкальный темп только что прозвучавшего произведения и затем исполнить движение в предложенном темпе без музыки.

Определение музыкального размера, ощущение деления на такты приучает учащихся правильно ориентироваться во временной протяженности музыки.

Навык определения размера, а, следовательно, и тактирования мелодии вырабатывает точность вступлений и выполнение пауз.

Значительное место в занятиях должно отводиться ознакомлению с ритмическими фигурами “четверть с точкой и восьмая” и “восьмая с точкой и шестнадцатая”. Первой фигуре соответствует широкое движение с плавной остановкой на четверти. Вторая фигура хорошо передается подскоками, перескоками. Особое внимание следует уделить проработке более сложных ритмических рисунков с затактовым построением, паузами, триолями, синкопами, пунктирным ритмом.

3 раздел. Музыкально-ритмические этюды и игры.

Упражнения этого раздела направлены на развитие творческой активности детей, их фантазии, импровизационных способностей, воображения, и интереса к творческой деятельности.

Музыкально-ритмические этюды являются обобщением полученных навыков и знаний. Дети учатся сочинять этюды, в которых характер музыки определяет содержание и характер движений и действий.

Творческое воображение детей стимулирует тщательно подобранная педагогом и концертмейстером музыка с доступным и ярким образным содержанием. Она должна отличаться либо отчетливой фразировкой и яркими нюансами, либо контрастной по характеру и темпу сменой частей, либо яркими динамическими оттенками и выразительными ритмическими рисунками.

Помимо этюдов, содержание которых придумывают сами учащиеся, в материал этого раздела входят этюды с предметами и музыкально-ритмические игры, строящиеся на основе пройденного и усвоенного курса.

Примерные упражнения.

Учитывая характер музыкального отрывка, самостоятельно придуманным движением дети должны:

- а) отметить, стоя на месте, начало и конец музыкальной фразы;
- б) пройти, пробежать в характере музыки всю фразу и остановиться в конце её
в завершающей, самостоятельно придуманной позе;
- в) в конце каждой из четырех музыкальных фраз составить пластическую группу из
четырех детей (инициатива у первого, остальные дополняют и развивают смысл
его движения);
- г) на основе небольшого музыкального произведения составить общую
пластическую группу, композиция которой соответствует характеру
музыки.

Примеры музыкального материала.

А. Глазунов “Вальс” (отр.) соч. 42, № 3; “Гавот” из балета “Барышня-служанка” (отр.).

М. Глинка “Марш Черномора” из оперы “Руслан и Людмила”.

М. Мусоргский “Слеза”.

П. Чайковский “Детский альбом”; “Вальс” из балета “Спящая красавица”; “Марш” из балета “Щелкунчик”; “Ноктюрн”.

С. Рахманинов “Итальянская полька”.

Л. Бетховен “Эгмонт” (отр.); “Рондо”, соч. 120 (отр.).

А. Дворжак “Юмореска”.

А. Гречанинов “Мазурка”; “Вальс”; “В разлуке”.

Д. Шостакович “Вальс-шутка”.

Б. Сметана “Полька”.

И. С. Бах “Нотная тетрадь”; “Шутка”.

А. М. Бах “Менуэт”.

Ф. Шуберт “Вальс”; “Скерцо”; “Экосез”; “Марш”.

С. Прокофьев “Марш” (“Детская музыка”, соч. 65).

В. Косенко “Детские песни”; “24 детские песни”.

А. Хачатурян “Андантино”; “Токката”.

Э. Григ “Халлинг”.

Русские народные песни: “Во поле береза стояла”, “Камаринская”, “Пойду ль я, выйду ль я”, “Ах, ты береза”, “Ах, ты ноченька”, “Как у нас во садочке”.

Грузинская народная песня “Светлячок”.

Чешская народная песня “Пастух”.

Учебно - тематический план

1год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение	1	0	1	
2.	Экзерсис у станка	3	10	13	Контрольный урок
3.	Экзерсис на середине	3	10	13	Контрольный урок
4.	Allegro	2	8	10	Контрольный урок
	Итого:	8	29	37	

Учебно - тематический план

2-6 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение	-	2	2	
2.	Экзерсис у станка	2	24	26	Контрольный урок
3.	Экзерсис на середине	2	24	26	Контрольный урок
4.	Allegro	2	18	20	Контрольный урок
	Итого:	6	68	74	

II. Учебно - тематический план

3 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение	-	1	1	
2.	Экзерсис у станка	3	10	13	Контрольный урок
3.	Экзерсис на середине	3	10	13	Контрольный урок
4.	Allegro	2	8	10	Контрольный урок
	Итого:	8	29	37	

III. Содержание программы

1 года обучения

Основная задача первого года обучения – последовательное, целенаправленное приобретение учащимися комплекса специальных навыков:

- развитие балетной осанки, освоение позиции рук, ног, положений корпуса и головы;
- полноценное ощущение себя в пространстве;
- формирование начальных навыков в координации движений;
- развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработки устойчивости;
- овладение техникой исполнения основных движений классического экзерсиса на основе выработки мышечных ощущений;

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости.

На первых годах обучения по предмету «Классический танец», разучивание упражнений проходит лицом к балетному станку по направлению в

сторону, в дальнейшем по направлению вперед и назад. В процессе изучения раскладка изучения упражнения меняется 1 такт - 4/4, 1 такт - 2/4 и до законченной формы ритма исполнения движения.

На данном этапе преподаватель занимается выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, точной согласованности движений, развития выворотности, воспитания силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

На первом году обучения необходимо чаще чередовать упражнения различного характера и интенсивности, используя в работе приемы показа и сравнения.

1. Введение.

Теория:

Вводное занятие. Знакомство с предметом «классический танец», беседа о истории возникновения, развитии классического танца в Европе, становлении «русской классической школы».

2. Экзерсис у станка.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), значения данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнений.

Практика:

1. Постановка корпуса в I, II, V позициях.

2. Demi-plie по I, II позициям.

2.1. Grand - plie по I, II позициям.

3. Battement tendu из I позиции во всех направлениях:

- с demi - plie;

4. Passe par terre:

- с demi - plie по I позиции;

- с окончанием в demi - plie;

5. Battements tendu jete из I позиции во всех направлениях.

6. Demi rond de jambe par terre (en dehors et en dedans).

6.1. Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans).

7. Battement releve lent на 45° и 90° во всех направлениях лицом к станку.

8. Grand battement jete из I позиции во всех направлениях лицом и спиной к балетному станку.

9. Releve по I, II позициям:

- с вытянутых ног;

- с demi - plie;

10. Перегибы корпуса в различных сочетаниях лицом к балетному станку:

- в сторону, вперед, назад;

3. Экзерсис на середине зала.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), значения данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнений, разучивание упражнений en face.

Практика:

1. I port de bras в различных сочетаниях.

1.2 подготовка ко II Port de bras.

2. Demi plie по I, II позициям.

3. Battement tendu из I позиции во всех направлениях:

- с demi - plie;

4. Battement tendu jete во всех направлениях из I позиции в первоначальной раскладке.

5. Demi rond de jambe par terre (en dehors et en dedans).

6. Battement releves lent во всех направлениях на 45° и 90°.

7. Grand battement jete из I позиции в первоначальной раскладке.

8. Releve по I, II позициям:

- с вытянутых ног;
- с demi - plie;

4. Allegro.

Теория:

Рассказ и показ прыжка и шага, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), техники исполнения прыжка. Изучение терминов: «баллон», «элевация».

Практика:

1. Трамплинные прыжки по VI позиции.
2. Шаг польки (академическое исполнение).
3. Temps leve sauté по I, II позициям.

2 года обучения

Основная задача данного этапа обучения – последовательное, целенаправленное приобретение учащимися комплекса специальных навыков: правильная постановка корпуса, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы, развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработка устойчивости, овладение техникой вращения на двух ногах, исполнения основных упражнений классического экзерсиса.

Наряду с основной задачей продолжается работа:

- над приобретенными навыками (воспитания умения гармонично сочетать движение ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца);
- над развитием внимания при освоении несложных ритмических комбинаций;

- над формированием точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработки устойчивости на середине зала;
- на дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях;
- на освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации;
- на развитие артистичности, чувства характера поз в классическом танце.

На данном году обучения педагогу необходимо контролировать физическую нагрузку и тщательно избегать неточностей в исполнении предлагаемых упражнений, более продуктивно использовать время урока, сосредоточив свое внимание над качеством исполнения ранее усвоенных учащимися элементов, сделав наибольший упор на правильности ощущений и понимании цели упражнения. Необходимо уделять особое внимание развитию таких физических качеств, как гибкость, сила мышц, координация, выносливость, а также волевого настроя.

1. Введение.

Практика:

Вводное занятие. Повторение ранее изученного материала.

2. Экзерсис у станка.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), значения данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнений.

Практика:

1. Demi-plie по I, II, V позициям.

1. 2. Grand - plie по I, II, V позициям.

2. Battement tendu из I, V позиции во всех направлениях:

- battements tendu pour le pied;

- с demi - plie во II позиции без перехода и с переходом;
- passé par terre;
- 3. Battements tendu jete из I, V позиции во всех направлениях:
 - battement tendus jete pique;
- 4. Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans).
- 5. Sur le cou de pied:
 - спереди «условное»;
 - «обхватное» положение;
 - сзади sur le cou de pied;
- 6. Battement releve lent на 45° и 90° во всех направлениях лицом к станку.
- 7. Grand battement jete из I позиции во всех направлениях лицом и спиной к балетному станку.
- 8. Releve по I, II позициям:
 - с вытянутых ног;
 - с demi plie;
- 9. Перегибы корпуса в различных сочетаниях лицом к балетному станку:
 - в сторону, вперед, назад;

3. Экзерсис на середине зала.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), значения данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнений.

Практика:

1. II, III Por de brass.
2. Plie по I, II позициям.
3. Battement tendu из I позиции во всех направлениях:
 - с demi plie;
 - passé par terre;
4. Battement tendu jete во всех направлениях из I позиции.

5. Demi rond de jambe par terre (en dehors et en dedans).

5.1 Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans).

6. Battement releves lent во всех направлениях на 45° и 90°.

7. Grand battement jete из I позиции в первоначальной раскладке.

8. Releve по I, II позициям:

- с вытянутых ног;

- с demi - plie;

9. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.

4. Allegro.

Теория:

Рассказ и показ прыжка, вращений. Объяснение: (перевод термина с фр., на русский), техники исполнения прыжка, вращений

Практика:

1. Трамплинные прыжки VI и I позициям.

2. Temps leve sauté по I, II, V позициям.

3. Petit changement de pied.

4. Pas echarpe на II позицию в первой раскладке.

5. Pas chasse вперед.

6. Вращение на двух ногах без продвижения.

3 года обучения

Требования третьего года обучения совпадают с предыдущим классом, но с учетом усложнения программы, частичным доворотом (держась одной рукой за станок): продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, освоения хореографической грамоты, переходом к элементам танцевальности.

На данном этапе предъявляются новые требования по развитию техники исполнения и танцевальности: увеличивается количество элементов и

движений. В занятия включаются более сложные упражнения в координационном отношении. Продолжается освоение основных элементов классического танца и техники вращений.

Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, выработкой устойчивости, совершенствованием координации и развитием музыкальности и танцевальности.

Выработке устойчивости способствуют: развитие выворотности, правильное распределение тяжести корпуса на стопы (или одну стопу), хорошо тренированный подтянутый корпус, правильное положение рук в позициях. Для развития координации и танцевальности служат комбинированные задания, в которые вводятся движения, исполняемые в *epoulement*, различные *port de bras*, позы классического танца, танцевальные связки. На основе элементарных движений составляются учебно- танцевальные комбинации на выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки. Большое внимание уделяется развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, различных мышц тела в исполнении одного движения. Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе.

Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку. От медленных темпов осуществляется постепенный переход к более подвижным, несколько ускоряется общий темп урока.

1. Введение.

Практика:

Вводное занятие. Повторение ранее изученного материала

2. Экзерсис у станка.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), значения данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнений.

Практика:

1. Plie по I, II, IV, V позициях.
2. Battement tendu из I, V позиции:
 - battements tendu pour le pied;
 - с demi - plie в V позиции;
 - с demi - plie во II, IV позиции без перехода и с переходом;
 - passé par terre;
3. Battements tendu jete из I, V позиции во всех направлениях:
 - battement tendus jete pique;
 - balancoire;
4. Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans):
 - на demi - plie;
 - temps releve par terre;
5. Battement fondu во всех направлениях:
 - носком в пол;
 - с выносом ноги на 45°;
6. Battement soutenu в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол.
7. Battement frappe во всех направлениях носком в пол.
8. Battement releve lent на 90°.
9. Battement developpe во всех направлениях.
10. Grand battement jete из V позиции.
11. III Port de bras.

3. Экзерсис на середине зала.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), значения данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнений.

Практика:

1. II Port de bras.
2. Позы классического танца (носком в пол) – croisee et efface, arabesque I, II.
3. Plie по I, II, IV, V позициям.
4. Battement tendu из V позиции во всех направлениях:
 - с pour le pied;
 - с demi- plie в I, II, V позиции;
5. Battement tendu jete во всех направлениях:
 - с battement tendus jete pique;
6. Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans).
7. Battement fondu носком в пол.
8. Battement frappe во всех направлениях носком в пол.
9. Battement releve lent во всех направлениях:
 - на 45° и 90°;
10. Grand battement jete из I, V позиции во всех направлениях.
12. Поворот на двух ногах (en dehors et en dedans).
13. Переход с одной ноги на другую с поворотом на полукруг (en dehors et en dedans).

4.Allegro.

Теория:

Рассказ и показ прыжка, вращений, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), техники исполнения. Изучение термина «force».

Практика:

1. Temps leve sauté по I, II, V позициям;
2. Grand changement de pied;

3. Pas echange на II, IV позиции;
4. Pas glissade с продвижением в сторону;
5. Pas assemble в сторону;
6. Pas chasse вперед;
7. Pas chene

4 года обучения

Основные задачи четвертого года обучения:

- повторение и закрепление материала 3- го года обучения;
- проверка точности и частоты исполнения пройденных движений;
- выработка устойчивости;
- дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и нагрузки в упражнениях.
- подготовка к tours и ознакомление с техникой их исполнения;
- первоначальное изучение пируэтов с различных приемов на месте и с продвижением по диагонали;
- ознакомление с большими прыжками;

Наряду с этим, продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, точностью работы ног, техничностью прыжков, вращений на одной и двух ногах, подачей и характером исполнения упражнения.

1. Введение.

Практика:

Вводное занятие. Повторение ранее изученного материала

2. Экзерсис у станка.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), значения данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнений, комбинаций.

Практика:

1. Plie по I, II, IV, V позициям.

2. Battement tendu из V позиции:

- battements tendu pour le pied;
- с demi – plie в V позиции;
- с demi – plie во II, IV позиции без перехода и с переходом;
- passé par terre;
- в позах croisee, efface;

2.1 battements tendu по 1/8.

3. Battements tendu jete из V позиции во всех направлениях:

- battement tendus jete pique;
- balancoir;

4. Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans):

- на demi – plie;
- на 45°;

4.1 Rond de jambe par terre по 1/8.

5. Battement fondu во всех направлениях:

- на 45°;
- double;

5.1 Grand battement fondu.

6. Battement soutenu во всех направлениях:

- на полупальцах;

7. Battement developpe во всех направлениях.

8. Battement frappe во всех направлениях.

9. Petit battement sur le cou- de- pied.
10. Rond de jambe en l air:
 - на 45°;
11. Battement releve lent на 90° в позах.
12. Grand battement jete из V позиции в больших позах (croisee, efface, ecarte):
 - pointe;
13. Pas de bourree (en dehors et en dedans).
14. Подготовка к tour с IV, V позиции.

3. Экзерсис на середине зала.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), значения данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнений.

Практика:

1. I, II, III, IV Port de bras.
2. Позы классического танца– croisee et efface, arabesque I, II, III.
3. Plie по I, II, IV, V позициям.
4. Battement tendu из V позиции во всех направлениях:
 - с pour le pied;
 - с demi plie в I, II, V позиции;
 - в позах croisee et efface;
5. Battement tendu jete V позиции во всех направлениях:
 - с battement tendus jete pique;
 - с позах croisee et efface;
6. Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans).
7. Battement fondu во всех направлениях.
8. Battement frappe во всех направлениях.

9. Battement releve lent во всех направлениях:

- на 90°;
- в позах croisee et efface;

10. Grand battement jete из I, V позиции во всех направлениях:

- в позах croisee et efface;
- с pointe;

11. Temps lie par terre (en dehors et en dedans).

12. Pas balance.

13. Pas de bourree (en dehors et en dedans) en face.

14. Jete на полупальцах на полкруга.

15. Tour с degage (en dehors et en dedans).

16. Tour с IV позиции (en dehors et en dedans).

4.Allegro.

Теория:

Рассказ и показ прыжка, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), техники исполнения прыжка, вращений, комбинаций.

Практика:

1. Temps leve sauté по I, II, IV, V позициям.

2. Grand changement de pied:

- en face;
- en tournant (1/2 поворота);

3. Sissonne simple en face.

4. Pas echappe (petit, grand) на II, IV позиции.

5. Pas glissade с продвижением в сторону en face.

6. Pas assemble в сторону, вперед .

6.1 Pas assemble double.

7. Pas jete en face.

8. Sissonne ferme в сторону.

9. Tours chaines.

5 года обучения

На пятом году обучения закрепляется программный материал 4 класса, продолжается работа над чистотой, свободой выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений. Комбинации (особенно на середине зала) приобретают законченную танцевальную форму, в них включаются элементы художественной окраски. Уделяется внимание дальнейшему развитию силы ног и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях у станка и на середине зала, а также allegro.

Продолжается дальнейшее совершенствование техник выполнения упражнений экзерсиса, вращений, прыжков.

1. Введение.

Практика:

Вводное занятие. Повторение ранее изученного материала

2. Экзерсис у станка.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), значения данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнений.

Практика:

1. Plie по I, II, IV, V позициях.
2. Battement tendu из V позиции:
 - battements tendu pour le pied;
 - с demi - plie в II, IV, V, позиции;
 - passé par terre;
 - в позах croisee, effacee;
 - battements tendu по 1/8;
3. Battements tendu jete из V позиции во всех направлениях:
 - battement tendus jete pique;
 - balancoir;
 - battement tendus jete по 1/8;
4. Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans):
 - на demi - plie;
 - на 45°, 90° (en dehors et en dedans);
 - 4.1 Rond de jambe par terre по 1/8.
 - 4.2 Grand rond de jambe jete.
5. Battement fondu во всех направлениях:
 - на 45°;
 - double;
 - 5.1 Grand battement fondu.
6. Battement soutenu во всех направлениях:
 - на полупальцах;
7. Battement frappe во всех направлениях:
 - double;
 - в позах croisee, effacee;
8. Petit battement sur le cou- de- pied.
9. Rond de jambe en l air (en dehors et en dedans).
10. Plie releve с ногой, поднятой на 45° все направлениях.
11. Pas tombee.

12. Подготовка к tour с V позиции (en dehors et en dedans).
13. Adagio.
14. Grand battement jete из V позиции в больших позах (croisee, efface, ecarte):
 - pointe;

3. Экзерсис на середине зала.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), значения данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнений.

Практика:

1. I, II, III, IV, V Port de bras.
2. Позы классического танца— croisee et efface, ecartee, I-IV arabesque.
3. Plie по I, II, IV, V позициям.
4. Temps lie par terre (en dehors et en dedans).
5. Battement tendu из V позиции во всех направлениях:
 - с pour le pied;
 - с demi plie в I, II, V позиции;
 - с позах croisee et efface;
6. Battement tendu jete V позиции во всех направлениях:
 - с battement tendus jete pique;
 - с позах croisee et efface;
7. Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans).
8. Battement fondu во всех направлениях:
 - в позах croisee et efface;
9. Battement frappe во всех направлениях:
 - в позах croisee et efface;

10. Rond de jambe en l air (en dehors et en dedans).
11. Petit battement sur le cou - de - pied.
12. Grand battement jete из I, V позиции во всех направлениях:
 - с позах croisee et efface;
 - с pointe;
13. Adagio.
14. Pas balance.
15. Pas de basque .
16. Tour с degage (en dehors et en dedans).
17. Tour с IV позиции (en dehors et en dedans).
18. Tour с V позиции (en dehors et en dedans).

4. Allegro.

Теория:

Рассказ и показ прыжка, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), техники исполнения прыжка, вращений, комбинаций.

Практика:

1. Temps leve sauté по I, II, IV, V позициям;
2. Grand changement de pied:
 - en face;
 - en tournant (1/2 поворота);
3. Sissonne simple en face.
4. Pas echappe (petit, grand) на II, IV позиции:
 - en tournant (1/2 поворота);
5. Pas glissade с продвижением в сторону en face.
6. Pas assemble в сторону, вперед, назад.
 - 6.1 Pas assemble double.
7. Sissonne simple:
 - с pas assemble;

- с pas de bourre;
- 8. Pas jete en face.
- 9. Sissonne ferme все направления.
- 10. Grand jete.
- 11. Tours chaines.
- 12. Tours pique.

6 года обучения

На шестом году обучения закрепляется программный материал, изученный за все года обучения:

- продолжается работа над техникой исполнения туров, больших прыжков;
- продолжается дальнейшее развитие силы ног и выносливости за счет ускорения темпа, и выполнения элементов экзерсиса на полупальцах;
- продолжается работа над чистотой, свободой выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений.

1. Введение.

Практика:

Вводное занятие. Повторение ранее изученного материала

2. Экзерсис у станка.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение (перевод термина с фр., на русский), значение данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнения, комбинаций.

Практика:

1. Plie по I, II, IV, V позициях.
2. Battement tendu из V позиции:
 - с demi - plie в II, IV, V позиции;

- passé par terre;
- в позах croisee, effacee;
- battements tendu по 1/8;

3. Battements tendu jete из V позиции во всех направлениях:

- battement tendus jete pique;
- balancoir;
- battements tendu jete по 1/8;

4. Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans):

- на 90° (en dehors et en dedans);

4.1 Rond de jambe par terre по 1/8.

4.2 Grand rond de jambe jete.

5. Battement fondu во всех направлениях:

- на 45°, 90°;
- double;
- на полупальцах;

6. Battement soutenu во всех направлениях:

- на полупальцах;

7. Battement frappe во всех направлениях:

- double;
- в позах croisee, efface;
- на полупальцах;

8. Petit battement sur le cou- de- pied:

- на полупальцах;
- на demi - plie;

9. Rond de jambe en l air (en dehors et en dedans):

- Rond de jambe en l air на 1/8;

10. Adagio.

11. Grand battement jete из V позиции в больших позах (croisee, efface, ecarte):

- pointe;

3. Экзерсис на середине зала.

Теория:

Рассказ и показ упражнений, объяснение (перевод термина с фр., на русский), значение данного упражнения в классическом тренаже, техники исполнения упражнений, комбинаций.

Практика:

1. Plie по I, II, IV, V позициям.
2. Temps lie par terre (en dehors et en dedans).
3. Battement tendu из V позиции во всех направлениях:
 - с demi - plie в I, II, V позиции;
 - battements tendu по 1/8;
 - в позах croisee et efface;
4. Battement tendu jete V позиции во всех направлениях:
 - с battement tendus jete pique;
 - battements tendu по 1/8;
 - в позах croisee et efface;
5. Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans):
 - на 90°;
 - Grand rond de jambe jete;
6. Battement fondu во всех направлениях:
 - в позах croisee et efface;
7. Battement frappe во всех направлениях:
 - в позах croisee et efface;
8. Rond de jambe en l air (en dehors et en dedans).
9. Petit battement sur le cou- de- pied.
10. Grand battement jete из I, V позиции во всех направлениях:
 - с позах croisee et efface;
 - с pointe;
11. Adagio.
12. Pas balance.

13. Pas de basque .
14. Tour с degage (en dehors et en dedans).
15. Tour с IV позиции (en dehors et en dedans).
16. Tour с V позиции (en dehors et en dedans).

4. Allegro.

Теория:

Рассказ и показ прыжка, объяснение: (перевод термина с фр., на русский), техники исполнения прыжка, вращений, комбинаций.

Практика:

1. Temps leve sauté по I, II, IV, V позициям.
2. Grand changement de pied:
 - en face;
 - en tournant (1/2 поворота);
3. Pas echappe (petit, grand) на II, IV позиции:
 - en tournant (1/2 поворота);
4. Pas glissade с продвижением в сторону, вперед, назад.
5. Pas assemble в сторону, вперед, назад.
 - 5.1 Pas assemble double.
6. Sissonne simple:
 - с pas assemble;
 - с pas de bourre;
7. Pas jete en face.
8. Sissonne ferme все направления.
9. Tours chaines.
10. Tours pique.

Результаты ожидаемых изменений

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Классический танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- знание балетной терминологии;
- умение исполнять грамотно, выразительно и свободно элементы и основные комбинации классического танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях;
- освоение законченной танцевальной формы;
- знание элементов и основных комбинаций классического танца;
- знание и использование методики исполнения изученных движений;
- умение обоснованно анализировать свое исполнение и анализировать исполнение движений друг друга;
- умение анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;
- владение осознанным, правильным выполнением движений, самоконтроль над мышечным напряжением, координацией движений.
- умение чувствовать сценическую площадку;

V. Методическое обеспечение образовательной программы

Обучение классическому танцу должно быть поэтапным, весь курс должен быть разделен на периоды по рациональному принципу. Не следует спешить, не надо давать обучающимся непосильные физические нагрузки. Особо пристальное внимание следует уделять подготовке на первых годах

обучения. От этого во многом зависит будущее учеников, это этап их формирования.

Основными принципами обучения являются:

- последовательное и постепенное развитие - весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному. Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, расширяя его кругозор в области хореографического творчества;

- постепенное увеличение физической нагрузки происходит с учетом психологических, физических и возрастных особенностей детей;

- целенаправленность - строгое следование поставленным целям и задачам, непрерывное повышение уровня исполнения и целенаправленной умственной деятельности учащегося, устремляющего свою волю, внимание, память на выполнение поставленной перед ним конкретной задачи;

- гибкость — возможность изменений (уменьшения или увеличения количества упражнений), предусмотренных программой комплексов упражнений на основе анализа возможностей данных учеников;

- учет индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных, физических, музыкальных и эмоциональных данных, уровня его подготовки;

- укрепление здоровья учащихся, исправление физических недостатков, таких, как: сколиоз, плоскостопие, «завернутость» стоп, слабый мышечный тонус и т.д., создание прекрасной физической формы тела учащегося, поддержание и совершенствование ее.

С первых занятий ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры, видео материал), цель которых — способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на

примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся.

Следуя лучшим традициям русской балетной школы, преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографических произведений. Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых занятий необходимо развивать умение слышать музыку и на этой основе развивать творческое воображение у обучающихся.

Значительную роль в данном процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, которое помогает раскрывать характер, стиль, содержание. Работа над качеством исполняемого движения в танце, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой - важнейшими средствами хореографической выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

Материально-техническое обеспечение.

Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, аудиоаппаратура. Наличие у детей специальной формы для занятий: у мальчиков (шорты, футболка, мягкая балетная обувь), у девочек

(купальник для занятий хореографией, трико, шорты, мягкая балетная обувь).
Музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей)

Программно-методическое обеспечение.

Методические разработки, литература по классическому танцу, хореографическому искусству; Литература по педагогике и психологии; Методические видеоматериалы различных направлений хореографии. Видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов базирующихся на базе классического танца.

Основные принципы преподавания классического танца.

Одним из решающих фактов, определяющих успешность изучения искусства классического танца, как и всякой другой учебной дисциплины, является методика преподавания.

Когда говорят о методике преподавания классического танца, чаще всего имеется в виду уточнение ряда таких вопросов, как правильное и целесообразное построение занятия, учебную целенаправленность при составлении комбинированных занятий, наиболее целесообразную последовательность выполнения отдельных движений на занятии, правила выполнения отдельных движений и примеров, наиболее полезные способы разучиваний.

Уточнение всех этих вопросов, конечно, имеет большое значение для методики преподавания классического танца, но нельзя все сводить к “методике приемов”, к практической рецептуре, к перечню рациональных способов преподавания, испытанных на практике и подтвержденных массовым опытом.

Основным источником педагогического мастерства и методического опыта является сама жизнь. Ежедневные занятия неизбежно ведут педагога к выработке и накоплению приемов, наиболее целесообразных для его школы и состава учащихся.

Таким практическим путем у каждого педагога создается своя, индивидуальная методика. Сильные стороны такой индивидуальной методики в

том, что она приспособлена к данным конкретным условиям и опирается на повторяющийся многолетний опыт.

Но, индивидуализируя занятия, выясняя приемы, наиболее захватывающие учащихся, наиболее эффективные в данном конкретном случае, преподаватель должен оценить каждый прием (какую бы большую роль ни играл он в процессе его занятий) с принципиальной точки зрения, со стороны соответствия его общим задачам хореографической школы.

Методика классического танца должна изучать педагогический процесс занятий по искусству классического танца отдельно в младших, средних и старших группах хореографических студий; определять во всех классах последовательные этапы изучения танцевального материала; определять приемы учебно-воспитательной работы и типы занятий применительно к возрастным особенностям учащихся, к танцевальному материалу и с учетом развития учащихся в процессе обучения и воспитания; наконец, устанавливать систему занятий по искусству классического танца и способы сообщения этих знаний учащимся.

В связи со всем кругом методических вопросов исследуется и изучается развитие навыков и умений у учащихся.

Особенно существенное значение для студийных занятий имеет правильное решение вопроса об отношении между воспитанием и обучением.

Не следует думать, что воспитание и обучение - два различных потока в педагогическом процессе, идущие рядом в жизни учащегося, и будто можно заниматься одним из них, не касаясь другого.

Обучение - не самоцель, а основной элемент воспитания, и он требует от педагога не просто обучения, а воспитывающего обучения.

Одна из основных задач воспитания учащихся - это воспитание тех нравственных устоев и убеждений, которые позволяют нашим детям правильно понимать отношения людей друг к другу и следовать тем нормам поведения, которые регулируют отношения людей в обществе. Воспитание на занятиях классического танца не только необходимо, но и возможно. Например, какой-либо учащийся начинает терять уверенность в своих силах и отступает перед трудной задачей, преодоление которой вполне доступно для него, необходимо всемерно поддержать его и вселить волевую бодрость, разъясняя, что только высокое напряжение в труде даст положительные результаты. Допустим, учащийся недостаточно внимателен на занятии, он ошибается, путает порядок движений или нарушает правила выполнения этих движений. Педагог должен

немедленно выяснить причины такого поведения. Возможно, что у ученика плохое самочувствие, может быть, у него болит спина или ноги, и это мешает ему выполнять учебное задание в должном качестве, а может быть, у него случилась какая-либо неприятность. Все это педагог должен досконально выяснить, проявив при этом всю тонкость своего педагогического мастерства.

На занятиях классического танца закладывается элементарная основа танцевального мастерства. С самого начала обучения осуществляется профессиональная постановка и укрепление двигательного аппарата учащихся, без чего невозможно в дальнейшем овладение танцевальной техникой.

Кроме того, работа над классическим танцем, при условии правильного направления обучения, даёт нужную подготовку для свободного владения всеми средствами пластической выразительности. Классический танец непрерывно развивается. Он должен обогащаться элементами народного танца, и в сценических условиях они должны взаимно проникать друг в друга.

Основным требованием метода учебной работы является сознательный процесс восприятия учащимися учебного материала, т. е. такой процесс, который развивал бы на занятиях классического танца не только двигательные навыки, но и воспитывал бы хореографическое мышление, направленное на осознание основной цели данного искусства - реалистического познания жизни.

Важным моментом является и музыкально-эстетическое воспитание учащихся. Ввиду того, что танец органически связан с музыкой, на занятиях классического танца педагог должен уделять ей особое внимание. Музыка - это не только метроритмическая основа танца, а художественная сущность, органически связанная с содержанием танцевального произведения. Следовательно, хореографическое и музыкальное воспитание учащихся на занятиях классического танца нельзя разграничивать. Это единое целое. На этой основе и надо воспитывать учащихся.

Таким образом учащиеся будут развивать не только свое техническое мастерство, но и творческую фантазию и музыкальный вкус, то есть вообще танцевальную культуру, которая и является основной целью хореографического воспитания учащихся.

Музыка, художественно воспитывая учащихся и эмоционально воздействуя на работоспособность, помогает им преодолеть учебную нагрузку. Она вызывает у учащихся определенное эмоциональное состояние, поэтому очень важно обращать самое серьезное внимание на высокое качество музыкальной литературы и на художественную ее передачу.

Чтобы на занятии не было механического восприятия музыки, учащиеся должны уметь слушать музыку, с полной ясностью разбираться в содержании, характере, темпе, размере и ритмическом строении музыкального материала. Для этого им необходимо пройти специальный курс музыкально-ритмического воспитания. Учебные дисциплины ритмика и музыка в этом отношении оказывают исключительно большую помощь учащимся, так как включают все необходимые элементы для приобретения указанных знаний.

Для правильной организации этой стороны занятия необходимо тесное и постоянное творческое содружество педагога с концертмейстером, что является залогом успешного профессионального воспитания учащихся.

При рассмотрении естественной природы танцевальных движений как основы в изучении “азбуки” классического танца танцевальный элемент будет осознаваться не как простое движение, а как действие, побужденное мыслью, чувством, как “движение-жест”, наполненное смыслом, и занятие не будет восприниматься как комплекс упражнений, но как школа воспитания творческого мышления. Например, при изучении *battement tendu* вперед педагог может поставить ученику задачу движением ноги выразить смысл жеста “просьбы” (протянутой руки) или стремления - попытки двинуться вперед, оставаясь в эстетических и технологических рамках - условиях исполнения классического танца. В этом случае на действие - жест работающей части тела будет непроизвольно откликаться все тело ученика, соучаствуя в эмоционально-действенном акте. Таким образом произойдет естественное объединение технической и творческой задач обучения.

Предмет «Народно-сценический танец»

Народно-сценический танец является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин в школе-студии танца “Вологодские узоры”.

Характерный танец в современном сценическом виде во многом связан с классическим. Медленные движения характерного танца ближе к классике, быстрые - дальше от неё. Основной стилистический признак народно-сценического танца - в сближении его с конкретной действительностью, с плясовым народным творчеством, а технологический признак - в большей свободе рук, корпуса и ног, в выборе положений, поворотов и т. п. Характерному танцу больше соответствует невыворотность. Однако ученик, который не может двигаться выворотом, не в состоянии правильно исполнить многие характерные движения (например, в присядке).

Владение характерным танцем требует специальной подготовки: умения выполнять технический трюк, создать сценический образ.

В школе-студии танца учащиеся приступают к изучению этого предмета на третьем году обучения, при этом мальчики и девочки занимаются отдельно. Народно-сценический танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счёт обучения только классическому танцу. Программа рассчитана на 4 года обучения. Занятие по народно-сценическому танцу делится на две части: занятия у “станка” и “на середине”. Танец мальчиков отличается от девичьего тем, что в него включены танцевальные движения, “трюки”, для исполнения которых нужна хорошая физическая подготовка (“ползунок”, “волчок”, “мячик”, “подсечка”, “шучка”, “присядка - лягушка”, “голубцы” и многие другие).

В программе предмета “Народно-сценический танец” изучаются формы академических характерных танцев (испанских, венгерских, итальянских, польских) и элементы различных национальных народных танцев - русского, украинского, белорусского, таджикского, узбекского, армянского, грузинского, молдавского и др. Предмет “Народно-сценический танец” знакомит с истоками различных национальных танцевальных культур, а также с условиями жизни и историей той или иной народности, приобщая учащихся к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

Разнообразные танцевальные этюды на народном материале прививают знание различных национальных стилей, развивают умение создавать народные характеры, передавать дух народности в танце.

В программу I-II года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, головы и корпуса, освоение простейших элементов на “середине”, развитие навыков координации движений. Учащиеся знакомятся с движениями русских, украинских и белорусских народных танцев, прибалтийской танцевальной культурой.

Программа III-IV года обучения предусматривает дальнейшее изучение элементов у станка, но более сложных, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса - полуповороты. На середине зала допускается построение несложных комбинаций и композиций на основе славянских танцев, а также начинается изучение элементов итальянского, молдавского и венгерского танцев. К концу учебного года составляются более сложные комбинации и небольшие композиции. Испанский танец можно изучить факультативно.

Обучение V-VI года предполагает закрепление приобретённых навыков и совершенствование исполнительского мастерства народно-сценического танца. Необходимо помнить, что наибольшую эстетическую ценность и воспитательное значение и для учащихся, и для зрителя имеет репертуар, который не просто хорошо подготовлен, но является органическим продолжением учебного процесса, вытекая из него.

Главная цель:

Раскрытие творческих способностей, активизация потенциала детей, приобщение учащихся к культуре, традициям и обычаям разных народов.

Задачи:

а). Образовательные:

- познакомить учащихся с реальными танцами разных народов и составляющими эти танцы элементами движений;
- дать понятие о национальности танца, выражающий в обобщённой форме характер народа;

- ввести учащихся в мир искусства с его индивидуальным почерком и манерой творчества.

б). Развивающие:

- развивать индивидуальные творческие способности, фантазию через музыку и танец;
- расширять организацию и углубление самостоятельной познавательной деятельности учащихся.

в). Воспитательные:

- постигнуть разнообразие духовной жизни разных народов, отобразившейся в танце;
- приобщать учащихся к культуре, традициям и обычаям разных народов;
- формировать коммуникативную культуру;
- подготовить детей к самоопределению.

**Организация репетиционной и концертной деятельности.
Формирование репертуара**

В основу репетиционной и концертной работы должно быть положено чёткое перспективное планирование всей связанной с ней деятельности педагогического коллектива и учащихся, способное обеспечить гармонию учебного процесса и сценического исполнительства.

Анализ практики работы школы-студии позволяет говорить о едином принципиальном подходе к проведению концертной деятельности и дает возможность выделить организационные приёмы, зарекомендовавшие себя как наиболее рациональные и результативные.

Организуя репетиционную и концертную работу, необходимо исходить из того, что залог успешного обучения и эстетического воспитания - это выполнение единых учебных планов и утвержденных программ. Учебные планы и программы - тот фундамент, опираясь на который возможно и необходимо поднять дело эстетического воспитания средствами хореографии на новый качественно более высокий уровень.

При этом недопустимо нарушение равновесия между учебной и концертной работой и осуществление последней за счет первой.

Практика показала, что в среднем, в течение года, уже сложившаяся школа танца, выступая в полном составе, не может дать более 3 - 4 концертов в год, а также принять участие более чем в 3 - 4 концертах в месяц, показывая в них отдельные номера, без ущерба для качества исполнения и без нарушения соответствующих медицинских норм, установленных для детских учреждений. При этом следует иметь в виду, что и эти показатели весьма условны, поскольку в каждом конкретном случае следует учесть: контингент учащихся (меньше контингент - соответственно меньше репертуарные возможности), наличие

сценической площадки (меньше репетиционного времени - меньше номеров и хуже их качество), наличие творческих сил в коллективе, способных обеспечить композиционно грамотные постановки, количество педагогов на отделении в целом, возможность создать интересное сценическое оформление и костюмы.

Планировать репертуар следует сразу на весь учебный год, распределяя репетиционную и постановочную работу между педагогами, учитывая в нагрузке каждого необходимое репетиционное время, сроки подготовки и сдачи соответствующего номера.

Со временем в процессе работы создается репертуарный фонд студии, своего рода репертуарная хрестоматия, из наиболее ценных с художественной точки зрения, постановок, которые явились бы необходимым материалом для каждой ступени обучения.

Без такого учебно-хрестоматийного репертуара не может быть поступательного развития коллектива, не может формироваться его творческий облик.

Необходимо подчеркнуть, что установка на чрезмерно частую смену репертуара коллектива, является неправильной. Такая репертуарная “гонка” истощает творческие силы и неизбежно приводит к потере качества. Не оправдана такая позиция и в отношении зрителя: если номер действительно имеет художественную ценность, то он с удовольствием смотрится и по несколько раз. При достаточном репертуарном фонде можно умело разнообразить программу того или иного концерта, избегая частых повторов и учитывая состав зрительской аудитории. Процесс замены репертуара должен быть естественным: номера уходят из репертуара по мере “морального” старения, когда они уже не отвечают возросшим творческим возможностям коллектива и интересам его дальнейшего роста.

Заранее планируются также все составы исполнителей с учетом возможностей учащихся, их равномерной занятости в репертуаре и допустимых физических нагрузок, (фактически нагрузка на одного учащегося, с учетом часто возникающей необходимости дополнительной работы над сложным для данной группы или учащегося танцевальным материалом, не должна превышать 12 часов в неделю). Без этого сочетать сложную подготовку к концертным выступлениям, требующую больших организационных усилий с текущей работой над новым репертуаром и плановым учебным процессом, фактически невозможно.

Главное условие, которое должно соблюдаться при подборе и формировании материала - это соответствие уровня художественного и психологического развития учащихся тем творческим задачам, которые ставит перед ними конкретная постановка. Вопрос о таком соответствии должен решаться с учетом индивидуальных возможностей каждого ученика. То, что доступно одному исполнителю, может оказаться непосильным для другого именно в творческом плане, при равенстве технических и физических данных. Этого принципа необходимо придерживаться, создавая обстановку в любом жанре, на любом лексическом материале.

При постановке номера необходимо учитывать и возраст участников. Переоценка своих возможностей толкает многих подростков на бесплотные попытки стать профессиональным исполнителем, не имея на то соответствующих данных и технической подготовки, что приводит к нежелательным жизненным конфликтам и разочарованиям. Из этого следует, что главная воспитательная цель работы над репертуаром - максимальное расширение кругозора учащихся, развитие правильных представлений о подлинных художественных ценностях в искусстве, критический подход к своей работе, творческое отношение к делу, выработка установки “любить искусство”, а не “себя в искусстве”.

Наличие в учебном плане классического и народно-сценического танца способствует максимальному расширению репертуара коллектива.

Основой концертного репертуара являются народно-сценический и сюжетный танцы, т. к. они доступны большинству учащихся, дают возможность разнообразно строить репертуар, формировать его по степени сложности для каждой возрастной группы. Неисчерпаемые богатства народного танца раскрывают перед учащимися широкую перспективу развития творческих и исполнительских задатков. Репертуар студии составляют отдельные номера и сюжеты - хореографические миниатюры, зарисовки, номера, имеющие развернутый сюжет и целые концертные отделения, состоящие из нескольких номеров, связанных единым режиссёрским замыслом сюиты, спектакля.

При работе над отдельными номерами народно-сценического танца необходимо сохранять национальную особенность танца и строго отбирать танцевальную лексику, формировать сценическую культуру исполнения народного танца. Это, прежде всего, относится к работе над постановкой рук и головы, которые дают точность манеры и стиля исполнения народного танца.

В процессе работы над номером добиваться от участников умения красиво ходить, стоять на сцене, кланяться, уходить со сцены после исполнения номера, общаться с партнерами во время исполнения, переключаться целиком на сценическое действие.

На восприятие танца зрителем большое внимание оказывает оформление номера, и в частности, костюмы исполнителей, которые должны быть интересными по решению, цвету и крою, отвечать задаче раскрытия сценического образа и учитывать особенности детской фигуры.

Классический танец (как сценический жанр) должен использоваться с известной осторожностью, т. к. предъявляет ряд жёстких требований к исполнению, без соблюдения которых он теряет свою художественную ценность. Это относится, в первую очередь, к физическим данным исполнителя, а также к качеству его обучения. При этом важны не только правильность выполнения отдельных технических приемов, но главное, точность манеры и стиля исполнения. Поэтому поручать такой репертуар можно лишь учащимся, имеющим соответствующие данные. Основной путь создания репертуара на основе классики - постановки оригинальных произведений, рассчитанных именно на данных исполнителей.

Большой интерес представляет репертуар, созданный на основе историко-бытового танца. Работа над этим материалом ставит перед исполнителями

интересные творческие задачи - необходимость освоить особенности стиля и манеры танца, добиться тонкой проработки нюансировки, создать образ определенной эпохи, отключать технику, и предполагает углублённое проникновение в музыкальный материал различных эпох и стили. Все это развивает исполнительские способности, и общее культурное развитие учащихся.

Предмет «Гимнастика»

Одним из учебных предметов школы - танца "Вологодские узоры" является гимнастика. Гимнастика – один из видов двигательной активности, располагающий большим разнообразием средств и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками.

Актуальность образовательной программы определяется возросшими требованиями к подготовке танцоров, требующих высокого уровня развития гибкости и пластики, чтобы передать весь художественный замысел, выразительность, зрелищность исполнения и сценический образ. В основу положено комплексное развитие гибкости детей различными видами гимнастики, такими как: партерная гимнастика, стретчинг, пластика, растяжка, суставная гимнастика, основы акробатики. Гибкость – показатель пластичности тела артиста и от того, насколько танцор владеет пластикой, динамикой и выразительностью выполняемых танцевальных движений, зависит его рост исполнительской техники на протяжении всей сценической деятельности.

Программа по гимнастике построена концентрическим способом и состоит из 7 разделов:

1 раздел "Партерная гимнастика" – направлен на формирование базы двигательных действий, знаний гимнастической терминологии, обучение гимнастическим упражнениям и основным элементам. Здесь необходимо познакомить детей с особенностями гимнастики и её отличиями от других видов деятельности. В этот раздел включены гимнастические игры и задания, развивающие у детей двигательные способности и познавательный интерес к гимнастике.

2 раздел "Стретчинг" – раздел нетрадиционной гимнастики, который состоит из средств развития гибкости и подвижности суставов, формирования мышечного чувства и умения владеть своими движениями.

3 раздел "Суставная гимнастика". Задачей данного раздела является не только повышение уровня подвижности суставов, но и укрепление самих суставов и мышц, развитие координации движений и умения согласовывать свои двигательные действия с другими детьми.

4 раздел "Пластика" – состоит из ритмических и пластических игр и упражнений, призванных обеспечить развитие естественных психомоторных способностей детей, обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.

5 раздел "Растяжка" – направлен на растягивание мышечных групп,

формирование балетного шага и формирование эластичности мышц.

6 раздел "Силовая гимнастика" – направлен на формирование силовых способностей детей, выносливости и силы основных мышечных групп.

7 раздел «Основы акробатики». Задача данного раздела состоит в формировании базы акробатической гимнастики для освоения простых и сложных акробатических и полу - акробатических движений.

Цели и задачи программы:

Цель – создание условий для гармоничного физического и интеллектуального развития, воспитания эстетического восприятия двигательной деятельности, развития творческих способностей и раскрытия потенциала ребёнка в грациозности, пластике движений и гимнастических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- обучить детей различным видам двигательной активности, разнообразным техникам гимнастических упражнений и элементов;
- формировать базу знаний, умений, навыков в выполнении гимнастических упражнений;
- научить качественному выполнению гимнастических и акробатических элементов, приемам страховки и самоконтроля.

Развивающие:

- развивать творческую инициативу и исполнительское мастерство танцора;
- развитие чувства ритма, пластики, гибкости и координации движений.
- расширять возможностей и способностей детей в двигательной и познавательной сфере;
- развивать эмоциональную сферу ребёнка;
- развивать навыки самостоятельной работы и навыки творческого мышления.

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат ребёнка и формировать навык правильной осанки;
- формировать навык правильного дыхания при выполнении гимнастических упражнений;
- совершенствовать функций вестибулярного аппарата и координации движений.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, трудолюбие, терпение, умение преодолевать трудности в достижении желаемого результата;

- воспитывать в ребёнке готовности к творчеству, сценическому искусству и общей культуре поведения;

- формировать эстетические качества, чувство прекрасного и гармоничного.

Отличительной особенностью данной программы от других существующих программ по данному виду деятельности заключается в комплексном подходе развития гибкости и пластики движений различными видами гимнастики.

Новизна программы состоит в следующем:

1. Интеграция современных направлений гимнастики (партнеринг, стретчинг, пластическая гимнастика, ритмопластика, акробатика и т.д.).

Объединение всех этих направлений и разработка специальных комплексов по каждому направлению и методики проведения.

2. Использование новых игровых форм обучения (Путешествие в страну гимнастики, соревнование – олимпиада, мини – концерт, мини - выступления, танцевальный и пластический этюд) Это способствует повышению интереса к занятиям гимнастики и стремлению научиться всему новому.

3. Возможность творческого подхода у учащихся к восприятию двигательной деятельности – творческие задания. Дети проявляют инициативу в составлении гимнастических этюдов, зарисовок, композиций.

4. Акцент на осознанное развитие.

При выполнении любого упражнения учащиеся знают его практическую пользу, что оно развивает, на что направлено и, какие нельзя допускать ошибки. Я называю это – «проговаривание» ощущений.

5. Создание учебного видеоматериала по основам гимнастики, акробатики. Наглядное видео-пособие даёт представление о содержании курса гимнастики и может служить как методическим руководством.

Адресат программы

Данная программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для детей 6 – 17 лет занимающихся хореографией в школе - танца "Вологодские узоры". Уровень реализации содержания данной программы базовый и рассчитан на 8 лет обучения по 37 часов в год, продолжительность обучения 37 недель ежегодно. Занятия проводятся по 1 академическому часу один раз в неделю. Основная форма процесса обучения – практическое занятие. Форма организации групповая (20– 25 человек). Практические занятия занимают основную часть учебного процесса по изучению основ, закреплению и совершенствованию техник различных видов гимнастики. Для успешной реализации программы занятия проводятся и в форме творческих этюдов, конкурсов, мини- выступлений, мастер-классов и др. Все периоды обучения,

предусмотренные программой по гимнастике, одинаково важны для всех занимающихся в студии танца. В каждом периоде обучения последовательно, продуманно прививаются специальные знания и двигательные навыки, которые в итоге должны обеспечить выполнение всей программы обучения.

Программа нацелена не только на гармоничное физическое развитие и развитие определённых качеств, а охватывает все стороны развития ребёнка, потому что овладеть основами гимнастики невозможно без включения в этот процесс эмоциональной, познавательной, эстетической и других сторон деятельности ребёнка.

Программа может найти своё применение в танцевальных коллективах, спортивных секциях, школах и других учреждениях, причём можно использовать как программу в целом, так и отдельные её разделы.

Планируемые результаты обучения по программе:

В процессе освоения программы учащиеся знакомятся с современными направлениями в гимнастике, основами акробатики и растяжки, особенностями и разновидностями средств гимнастики, приобретают знания гимнастической терминологии и истории развития гимнастики, связи гимнастики и танца. Так же они получают представление о двигательных возможностях организма, значении и влиянии гимнастических упражнений на здоровье и развитие гибкости, пластики, координации движений, знания о направлении, амплитуде, темпе и ритме движений и основных средств воспитания правильной осанки. Дети осваивают приёмы самоконтроля, основные понятия и положения эстетики человеческого тела и двигательной пластики, методы и средства развития необходимых качеств танцора. Таким образом, танцевальная подготовка в студии танца в значительной степени зависит от успеха занятий по гимнастике.

Способы определения результативности

Для успешной реализации представленной программы используются различные формы контроля успеваемости: текущий, итоговый, первоначальный и самоконтроль.

Первоначальный	Текущий	Итоговый	Самоконтроль
----------------	---------	----------	--------------

<p>Проводится в начале учебного года или нового раздела программы.</p> <p><u>Формы:</u> двигательные тесты для определения исходного уровня развития качеств.</p>	<p>В течении всего года дает возможность корректировать содержание занятия, получать информацию о способностях детей и усвоения материала занятий.</p> <p><u>Формы:</u> промежуточная аттестация, проведение по заданию педагога, определение степени освоения элементов, самопроверка.</p>	<p>Проводится в конце года, раздела программы.</p> <p><u>Формы:</u> итоговая аттестация, тестовые и контрольные задания, контрольные выступления с комбинациями, гимнастические пирамиды, открытые уроки.</p>	<p>Оценка своей двигательной и деятельности и ведение контроля за своим физическим развитием.</p> <p><u>Формы самоконтроля:</u> самопроверка (оценка своих знаний и двигательных действий), самооценка.</p>
---	---	---	---

Для успешной реализации данной программы необходимо проследить за динамикой развития гибкости и пластики.

- положительная динамика развития гибкости и пластики (тесты и контрольные задания)
- повышение интереса к занятиям гимнастики и заинтересованности в дальнейшем совершенствовании (дети занимаются с желанием и стараются не пропускать занятия без уважительных причин)
- высокий уровень овладения определёнными ЗУН в области гимнастики (определяется с помощью спецзаданий, метод наблюдения, опроса)
- самостоятельное применение различных видов гимнастики и использование их в постановочной и практической деятельности (урок – концерт, зачёт, подготовка номеров для открытых занятий и конкурса «Весенние мотивы», мини – выступления)

Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I.	1.Начальная подготовка к обучению техники партерной гимнастики	1	4	5	контрольное занятие
	2.Махи и их разновидности		2	2	
	3.Освоение техники упоров		2	2	
Суставная гимнастика					
II.	1. Основы суставной гимнастики	1	2	3	творческое занятие
	2. Освоение техники суставной гимнастики		3	3	контрольное занятие
Стретчинг					
III.	1. Начальный стретчинг	1	3	4	тестирование
	2.Разучивание шпагатов	1	3	4	контрольное занятие
Пластика					
IV.	1.Знакомство с пластикой	1	2	3	творческое занятие
	2. Освоение пластической техники рук		2	2	зачет
	3. Пластика тела		2	2	
Основы акробатики					
V.	1. Подготовка к акробатике	1	1	2	тестирование
	2 . Освоение группировки		1	1	Промежуточная аттестация (зачёт)
	3. Освоение гимнастического моста		3	3	
	4. Освоение равновесий		1	1	
	Итого	6	31	37	

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. Партерная гимнастика

1. Начальная подготовка к обучению техники партерной гимнастики

Теоретическая часть. Основные положения рук, ног и туловища. Техника выполнения наклонов в положении сидя. Понятие "наклона". Инструктаж по технике безопасности. *Практическая часть.* Тесты на гибкость и подвижность суставов. Разучивание техники, видов, разновидностей наклонов. Составление связок и комбинаций с наклонами.

2. Махи и их разновидности

Теоретическая часть. Понятие маха. Техника выполнения, ошибки. Виды и разновидности. *Практическая часть.* Разучивание махов из положений лёжа, сидя, стоя. Разучивание комплекса махов.

3. Освоение техники упоров

Теоретическая часть. Понятие упора и техника выполнения. Виды упоров. Ошибки выполнения. *Практическая часть.* Выполнение техники упоров из положений сидя и лёжа. Освоение планки (простые виды). Разучивание комбинаций изученных элементов.

РАЗДЕЛ II. Суставная гимнастика

1. Основы суставной гимнастики

Теоретическая часть. Понятие суставной гимнастики, и значение. Демонстрация наглядного материала по строению тела человека. Основные суставы. Правила и последовательность выполнения упражнений. *Практическая часть.* Выполнение движений в основных суставах. Игровые задания и упражнения.

2. Освоение техники суставной гимнастики

Теоретическая часть. Техника движений в плечевом суставе, позвоночном столбе, тазобедренном суставе. *Практическая часть.* Освоение упражнений и разучивание комплекса упражнений для рук и плечевого пояса. Освоение упражнений для ног и стопы, для всего тела.

РАЗДЕЛ III. Стретчинг

1. Начальный стретчинг

Теоретическая часть. Что такое стретчинг. Правила и особенности техники выполнения. Основные положения. Простые позы стретчинга. *Практическая часть.* Разучивание упражнений для рук. Выполнение статических поз в партере. Разучивание упражнений для ног. Выполнение комплекса упражнений стретчинга под музыку.

2. Разучивание шпагатов

Теоретическая часть. Понятие шпагата. Виды. Демонстрация наглядного материала. Как правильно готовиться к шпагатам. Правила и ошибки выполнения.

Практическая часть. Разучивание разогревающих упражнений. Выполнение комплекса разминки. Выпады. Разучивание техники прямого шпагата (правого, левого), поперечного шпагата. Упражнения на расслабление. Позы стретчинга для шпагатов.

РАЗДЕЛ IV. Пластика

1. Знакомство с пластикой

Теоретическая часть. Понятие и значение пластики в гимнастике.

Пластические образы (примеры пластики). Особенности выполнения.

Практическая часть. Упражнения на пластику. Пластические игры.

2. Освоение пластической техники

Теоретическая часть. Особенности напряжение и расслабление мышц.

Практическая часть. Пластика рук и плечевого пояса. Волнообразные упражнения руками. Выполнение упражнений на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

3. Пластика тела

Теоретическая часть. Особенности подвижности позвоночного столба. Основы пластики тела. Попеременное напряжение и расслабление мышц тела.

Практическая часть. Разучивание волнообразных движений туловищем.

Ритмопластические игры. Комплекс пластики под музыку.

РАЗДЕЛ V. Основы акробатики

1. Подготовка к акробатике

Теоретическая часть. Что такое акробатика. Демонстрация наглядного материала или видео по акробатике. Инструктаж по технике безопасности выполнения акробатических элементов. Основные качества акробатики.

Практическая часть. Разучивание комплекса разминки. Комплекс для силы рук. Выполнение упражнений на пресс и спину. Прыжки.

2. Освоение группировки

Теоретическая часть. Понятие группировки, виды. Техника и особенности выполнения. Понятие переката.

Практическая часть. Разучивание группировки. Игровые задания с группировкой. Группировка сидя, лёжа. Перекат. Перекаты в группировке, назад через плечо.

3. Освоение техники гимнастического моста

Теоретическая часть. Наглядная демонстрация техники моста и разновидностей.

Практическая часть. Техника плечевого моста. Подводящие упражнения. Разучивание моста из положения лёжа. Игровые задания с мостиками. Акробатические комбинации.

4. Освоение равновесий

Теоретическая часть. Понятие равновесия, виды. Особенности техники выполнения и ошибки.

Практическая часть. Тест на координацию и баланс. Задания и игры на координацию. Разучивание техники простых равновесий.

должны знать:

- технику выполнения наклонов, упоров, простых равновесий
- технику безопасности на занятиях гимнастики и акробатики
- виды шпагатов, наклонов и мостов
- виды равновесий и технику выполнения простых равновесий
- основные положения рук, ног, туловища в пространстве
- комплекс укрепляющих упражнений
- простые позы стретчинга
- технику выполнения группировки и перекатов

должны уметь:

- выполнять наклоны, мостики, шпагаты
- выполнять простые равновесия
- самостоятельно выполнять простейшие гимнастические элементы
- выполнять движения по заданию педагога
- выполнять движения суставной гимнастики
- выполнять разминку
- двигаться в разных темпах, согласовывать свои движения с музыкой
- напрягать и расслаблять мышечные группы
- выполнять перекаты
- составлять комбинации и связки изученных элементов.

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I.	1. Общеукрепляющая гимнастика		1	1	тестирование
	2. Техника выполнения наклонов		2	2	самопроверка
	3. Темповые упражнения	1	2	3	
Суставная гимнастика					
II.	1. Закрепление техники движений суставной гимнастики	1	2	3	творческое занятие
Стретчинг					
III.	1.Основы стретчинга	1	3	4	самопроверка
	2.Растягивание всего тела		4	4	зачёт
Пластика					
IV.	1. Пластическая гимнастика	1	4	5	творческое занятие
	2. Пластическая импровизация		3	3	
Основы акробатики					
V.	1. Общая физическая подготовка		2	2	самопроверка
	2 . Закрепление группировки		1	1	
	3. Разучивание техники моста стоя		3	3	Творческое занятие
	4. Разучивание техники стоек		4	4	
	5. Закрепление равновесий		2	2	Промежуточная аттестация (зачёт)
	Итого	4	33	37	

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. Партерная гимнастика

1.Общеукрепляющая гимнастика

Теоретическая часть. Основные физические качества (сила, гибкость, выносливость и координация) и их значение для человека.

Практическая часть. Тестирование физических качеств. Выполнение комплекса упражнений на силу и укрепление мышц. Многообразие планки. Виды прыжков. Маховая разминка в положении стоя.

2.Техника наклонов

Теоретическая часть. Многообразие наклонов и разновидности.

Практическая часть. Закрепление техники наклонов. Самостоятельное выполнение комплекса под музыку. Составление комбинаций и связок с наклонами.

3.Темповые упражнения

Теоретическая часть. Понятие о темпе движения.

Практическая часть. Упражнения в разном темпе. Махи и взмахи. Разучивание комплекса маховой гимнастики в партере. Упражнения по заданию педагога. Гимнастические игры.

РАЗДЕЛ II. Суставная гимнастика

1. Закрепление техники движений суставной гимнастики

Теоретическая часть. Повторение основ суставной гимнастики. Правила выполнения.

Практическая часть. Закрепление движений для плечевого пояса. Закрепление упражнений для туловища. Закрепление упражнений для ног. Выполнение комплекса упражнений стоя и сидя. Разучивание комплекса суставной разминки.

РАЗДЕЛ III. Стретчинг

1 .Основы стретчинга

Теоретическая часть. Понятия и особенности стретчинга. Статическое растягивание. Правила растягивания.

Практическая часть. Разогревающие упражнения гимнастики. Повторение и закрепление основных поз растягивания. Позы для рук и плечевого пояса. Позы для ног. Комплекс стретчинга для шпагатов. Выполнение комплекса стретчинга под музыку.

2.Растягивание всего тела

Теоретическая часть. Правила растягивания тела. Дыхание в стретчинге.

Практическая часть. Позы для туловища. Боковая растяжка. Разучивание комплекса стретчинга в партере. Разучивание комплекса стретчинга стоя.

РАЗДЕЛ IV. Пластика

1. Пластическая гимнастика

Теоретическая часть. Пластичность и гибкость (примеры из жизни).

Напряжение и расслабление – сравнительная характеристика.

Практическая часть. Задания и игры на пластику. Закрепление пластики рук и плечевого пояса в партере. Пластичные движения руками. Скручивание тела.

Разучивание комплекса пластики для рук. Пластические игры и задания.

2. Пластическая импровизация

Теоретическая часть. Понятие ритма. Как придумать пластический образ.

Практическая часть. Самостоятельное составление движений пластики под музыку. Игры на пластику. Выполнение движений по заданию педагога.

Импровизация под музыку разного характера (медленную, быструю, плавную, ритмичную и т.д.)

РАЗДЕЛ V. Основы акробатики

1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Что такое сила мышц и от чего она зависит.

Практическая часть. Комплекс разминки для акробатики. Закрепление планки.

Сложные виды планки. Упражнения на пресс и спину.

2. Закрепление группировки

Теоретическая часть. Повторение техники группировки. Разновидности группировки. Ошибки выполнения.

Практическая часть. Повторение группировки сидя, лёжа. Перекаты в группировке. Комбинации с перекатами. Перекаты через плечо. Боковые перекаты.

3. Разучивание техники моста стоя

Теоретическая часть. Техника моста стоя. Правила выполнения и ошибки.

Страховка при выполнении мостика стоя.

Практическая часть. Закрепление моста лёжа. Игровые задания с мостиками.

Разучивание мостика стоя. Подводящие упражнения. Мостик у стены. Мостик стоя со страховкой.

4. Разучивание техники стойки

Теоретическая часть. Техника выполнения стойки на лопатках. Техника выполнения стойки на голове. Техника выполнения стойки на руках. Правила выполнения и ошибки.

Практическая часть. Тесты на координацию. Разучивание стойки на лопатках, на голове, на руках со страховкой. Стойки у стены. Разновидности стоек на руках.

5. Закрепление равновесий

Теоретическая часть. Виды равновесий. Правила выполнения и ошибки.

Практическая часть. Повторение простых равновесий. Разучивание техники

сложных равновесий. Соревнования в равновесии на время. Равновесия с открытыми и закрытыми глазами. Составление комбинаций с равновесиями.

должны знать:

- гимнастическую терминологию и основные понятия
- технику гимнастических упражнений (наклоны, мост лёжа, равновесия, стойки, группировка)
- технику шпагатов и подготовку к ним
- основные позы стретчинга на растягивание всего тела

должны уметь:

- выполнять движения партерной гимнастики
- выполнять комбинации гимнастических равновесий
- составлять комплекс суставной гимнастики
- двигаться в разных темпах, согласовывать свои движения с музыкой и создавать интересные пластические образы
- выполнять разминку самостоятельно
- выполнять стойки на лопатках, на голове, на руках со страховкой
- выполнять различные виды перекатов и комбинации
- самостоятельно составлять связки и комбинации изученных элементов
- выполнять шпагаты
- выполнять комплекс растяжки под музыку.

Учебно - тематический план

3 год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I.	1. Закрепление техники наклонов		1	1	зачёт
	2. Закрепление техники шпагатов		2	2	зачёт
	3. Маховые упражнения		2	2	
Пластика					
II.	1.Основы пластики	1	1	2	творческое занятие
	2. Базовая техника пластики		2	2	
	3.Пластика тела		2	2	
	4.Пластика рук		2	2	
	5.Пластика ног и растяжка		2	2	
Суставная гимнастика					
III.	1. Совершенствование техники суставной гимнастики	1	2	3	самопроверка
	2.Джаз-разминка		2	2	
Стретчинг					
IV.	1. Разогревающие упражнения для мышц	1	1	2	самопроверка
	2.Стретчинг для мышц шеи и плечевого пояса		1	1	
	3. Стретчинг для мышц тела		2	2	
	4. Стретчинг для мышц ног		2	2	
Основы акробатики					
V.	1. Закрепление техники моста из положения стоя		2	2	самопроверка
	2. Закрепление техники стоек		1	1	
	3. Разучивание техники колеса		2	2	Промежуточная аттестация (зачёт)
	4. Разучивание техники переворотов		3	3	
	5. Закрепление техники перекатов		2	2	
	Итого	3	34	37	

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. Партерная гимнастика

Тема 1. Закрепление техники наклонов

Теоретическая часть. Правила и особенности выполнения наклонов.

Практическая часть. Повторение наклонов стоя. Разучивание наклонов в партере. Комбинации наклонов. Разучивание связок и комбинаций.

Тема 2. Закрепление техники шпагатов

Теоретическая часть. Правила и ошибки выполнения шпагатов. Разновидности шпагатов.

Практическая часть. Подготовка к шпагатам. Комплекс разогревающих упражнений. Шпагаты в партере, с возвышения, на стульях, у опоры. Перекаты в шпагатах. Соревнования на шпагатах. Сдача шпагата на оценку.

Тема 3. Маховые упражнения

Теоретическая часть. Понятие маха и его выполнения. Понятие о динамике движения.

Практическая часть. Махи ногами в партере. Вариации маховых движений. Выполнение упражнений разной динамики. Разновидности махов. Разучивание комплекса маховой разминки.

РАЗДЕЛ II. Пластика

Тема 1. Основы пластики

Теоретическая часть. Что такое пластика тела? (проверка знаний). Требования к пластике и гибкости.

Практическая часть. Задания на гибкость и пластику. Выполнение комплекса пластики под музыку. Средства для развития пластики. Комплекс пластических упражнений. Пластические игры.

Тема 2. Базовая техника пластики

Теоретическая часть. Основные положения. Понятие о темпе движения: быстрый, средний, медленный.

Практическая часть. Техника движений пластической гимнастики стоя, и в партере. Варианты выполнения упражнений. Выполнение упражнений в разном темпе.

Тема 3. Пластика тела

Теоретическая часть. Что такое пластика тела? (проверка знаний)

Практическая часть. Комплекс упражнений пластической гимнастики.

Упражнения для пластики тела: волны, плавные движения. Разучивание волнообразных движений туловищем. Скручивание. Ритмопластические игры. Комплекс пластики под музыку.

Тема 4. Пластика рук

Теоретическая часть. Понятие пластичности и её особенности.

Практическая часть. Комплекс упражнений для рук. Волнообразные упражнения руками (волны, взмахи). Выполнение упражнений на расслабление мышц рук и плечевого пояса. Пластические задания и импровизация.

Тема 5. Пластика и растяжка ног

Теоретическая часть. Понятие мышечного напряжения и расслабления.

Практическая часть. Пластичные и динамичные движения для ног.

Статическая растяжка. Разновидности махов ногами. Выполнение различных вариантов шпагатов. Задания на пластику.

РАЗДЕЛ III. Суставная гимнастика

Тема 1. Совершенствование техники суставной гимнастики

Теоретическая часть. Правила и техника выполнения. Дыхательная гимнастика.

Практическая часть. Совершенствование техники для плечевого пояса, тела и ног. Выполнение комплекса упражнений стоя и сидя. Основные и вспомогательные упражнения суставной гимнастики.

Тема 2. Джаз - разминка

Теоретическая часть. Правила и особенности выполнения.

Практическая часть. Базовые движения ("банк упражнений"): упражнения для освоения движений головой, рук и плечевого пояса, туловища.

Вспомогательные упражнения: грудная клетка, поясница, бёдра. Составление комплекса джаз – разминки.

РАЗДЕЛ IV. Стретчинг

Тема 1. Разогревающие упражнения для мышц

Теоретическая часть. Темп и характер исполнения упражнений.

Практическая часть. Маховые и прыжковые комбинации. Динамичные наклоны и выпады. Разучивание комплекса разогревающих упражнений.

Тема 2. Стретчинг для мышц шеи и плечевого пояса

Теоретическая часть. Понятие комплекса упражнений. Правила составления комплекса стретчинга: И.п., количество повторений, амплитуда и характер движений, упражнения на расслабление. Многообразие средств на растягивание.

Практическая часть. Разновидности упражнений на растягивание мышц шеи и плечевого пояса. Комплекс из 5 – 9 упражнений на растягивания мышц верхнего пояса конечностей.

Тема 3. Стретчинг для мышц тела

Теоретическая часть. Позы для растягивания тела.

Практическая часть. Боковая растяжка. Разучивание комплекса стретчинга в партере. Разучивание комплекса стретчинга стоя. Разновидности упражнений на

растягивание мышц туловища. Упражнения в расслаблении мышц туловища. Полное расслабление.

Тема 4. Стретчинг для мышц ног

Теоретическая часть. Статический характер выполнения упражнений.

Практическая часть. Выполнение упражнения увеличивающие подвижность тазобедренных суставов и выворотность ног: выпады, махи из различных И.п., "лягушечка". Выполнение упражнений на растягивание мышц стопы, голени, передней и задней поверхности бедра: "барьерный шаг", удержание согнутой стопы с наклоном вперёд, поперечная растяжка.

РАЗДЕЛ V. Основы акробатики

Тема 1. Закрепление техники моста из положения стоя

Теоретическая часть. Сила и средства её развития. Правила страховки в мостике.

Практическая часть. Упражнений для гибкости позвоночника. Повторение мостика из положения лёжа. Выполнение мостика стоя со страховкой и самостоятельно. Упражнения в мостике – махи в мостике, раскачивания, отжимания, поочерёдное поднимание рук и ног. Умение передвигаться в мостике вперёд – назад, вокруг себя. Игры с мостиками и задания.

Тема 2. Закрепление техники стоек

Теоретическая часть. Сила и средства её развития. Правила страховки в акробатике.

Практическая часть. Маховая разминка и прыжки. Виды стоек. Подводящие упражнения. Стойки на голове. Стойки на руках. Стойки на предплечьях.

Тема 3. Разучивание техники колеса

Теоретическая часть. Понятие колеса (переворот в сторону): показ и техника выполнения.

Практическая часть. Повторение стойки на руках. Разучивание подготовительных упражнений: 1) стойка на руках с разведением ног в стороны. 2) махи ногами в стороны в различном темпе и наклоны в сторону. 3) медленное выполнение первой части колеса (до постановки рук) со страховкой и без неё. Выполнение колеса в медленном темпе со страховкой. Многократное выполнение колеса в разном темпе.

Тема 4. Разучивание техники переворотов

Теоретическая часть. Понятие переворота (показ и техника выполнения).

Разнообразие акробатических переворотов.

Практическая часть. Разучивание подготовительных упражнений: 1) мост стоя, раскачивания в мостике и поднимания прямых ног, отжимания в мостике. 2) выполнение стойки на руках и стойки с переходом в мост с помощью. 3) мост стоя с махом ногой и переворачиванием через голову. 4) махи ногами с

наклоном туловища вперёд до касания пола руками. 5) выполнение переворота с помощью в медленном темпе.

Тема 5. Закрепление техники перекатов

Теоретическая часть. Правила выполнения и разновидности перекатов.

Практическая часть. Группировка. Варианты группировки. Перекаты в группировке. Перекаты через плечо. Боковые перекаты. Комбинации перекатов и связки.

должны знать:

- различные виды гимнастики
- технику изученных гимнастических упражнений
- значение и влиянии гимнастических упражнений
- различные позы стретчинга на растягивание

должны уметь:

- выполнять движения пластики под музыку
- составлять комплекс стретчинга
- составлять комплекс партерной гимнастики
- проводить разминку
- выполнять перекаты и стойки
- выполнять шпагаты
- выполнять маховую разминку и прыжки самостоятельно

Учебно - тематический план

4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I.	1. Совершенствование техники наклонов		1	1	самопроверка
	2. Совершенствование техники шпагатов		2	2	
	3. Общеукрепляющая гимнастика		2	2	
Пластика					
II.	1.Закрепление снов пластики	1	3	4	творческое занятие
	2. Пластическая импровизация		2	2	
Растяжка					
III.	1. Растяжка – основа гибкости	1	2	3	самопроверка
	2. Пассивная растяжка		4	4	
	3.Активная растяжка.		2	2	
Стретчинг					
IV.	1. Закрепление техники стретчинга	1	1	2	самопроверка
	2.Стретч-гимнастика для шпагатов		3	3	
	3. Стретчинг в парах		2	2	
Основы акробатики					
V.	1. Совершенствование техники моста из положения стоя		2	2	самопроверка
	2. Совершенствование техники стоек		1	1	
	3. Закрепление техники колеса		2	2	Промежуточная аттестация (зачёт)
	4. Закрепление техники переворотов		3	3	
	5. Элементы парной акробатики		2	2	
	Итого	3	34	37	

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. Партерная гимнастика

Тема 1. Совершенствование техники наклонов

Теоретическая часть. Многообразие наклонов и их разновидности.

Практическая часть. Упражнения для гибкости спины. Связки и комбинации с наклонами. Закрепление комплекса № 5. Гимнастические игры и задания с наклонами.

Тема 2. Совершенствование техники шпагатов

Теоретическая часть. Разновидности шпагатов и техника выполнения.

Практическая часть. Подготовка к шпагатам: разминка с разогреванием мышц ног, махи увеличивающие подвижность тазобедренных суставов, растяжка на станке и поперечная растяжка на полу, выпады. Шпагаты с возвышения, на стульях, сгибая сзади ногу в кольцо, с наклоном вперёд. Составление комбинаций с шпагатами. Прыжки в шпагате. Перекаты в шпагате.

Тема 3. Общеукрепляющая гимнастика

Теоретическая часть. Силовые возможности танцора.

Практическая часть. Упражнения на пресс и плечевой пояс. Гибкая спина. Силовые упражнения для спины.

РАЗДЕЛ II. Пластика

Тема 1. Закрепление основ пластики

Теоретическая часть. Пластичность тела и гибкость танцора.

Практическая часть. Комбинации на пластику тела. Пластика в партере. Упражнения пластики для рук, ног и всего тела. Составление комплекса пластики на оценку.

Тема 2. Пластическая импровизация

Теоретическая часть. Создание образа с помощью пластики.

Практическая часть. Разучивание пластических этюдов. Элементы свободной пластики. Составление гимнастических и танцевальных комбинаций.

РАЗДЕЛ III. Растяжка

Тема 1. Растяжка – основа гибкости

Теоретическая часть. Понятие гибкости и её значение. Гибкость позвоночного столба: понятие правильной осанки и положения тела при ходьбе и выполнении гимнастических упражнений.

Практическая часть. Выполнение упражнений на осанку. Основные упражнения на гибкость и подвижность суставов. Разучивание комплекса № 1, 3. Упражнения на растяжку спины.

Тема 2. Пассивная растяжка

Теоретическая часть. Средства и техника пассивного растягивания.

Практическая часть. Статические позы растягивания. Техника расслабления и сокращения мышц при растягивании. Комплекс упражнений.

Тема 3. Активная растяжка

Теоретическая часть. Средства и техника активного растягивания.

Практическая часть. Выполнение упражнений активной растяжки: махи в разных И.п., пружинящие наклоны, динамические повороты и вращения.

Составление комплекса.

РАЗДЕЛ IV. Стретчинг

Тема 1. Закрепление техники стретчинга

Теоретическая часть. Многообразие средств стретчинга.

Практическая часть. Работа над техникой стретчинга. Выполнение комплекса стретчинга под музыку. Позы с повышенной сложностью выполнения. Закрепление комплексов № 6, 8, 9. Самостоятельное выполнение комплекса и проведение на оценку.

Тема 2. Стретч - гимнастика для шпагатов

Теоретическая часть. Правила статического растягивания.

Практическая часть. Разогревающие упражнения для мышц ног. Комплекс упражнений на подвижность тазобедренных суставов: выпады, махи из различных положений. Упражнения на растягивание мышц стопы, голени, передней и задней поверхности бедра: "барьерный шаг", удержание согнутой стопы с наклоном вперёд, поперечная растяжка.

Тема 3. Стретчинг в парах

Теоретическая часть. Правила работы в парах. Основные положения.

Практическая часть. Основные позы на растягивание ног. Позы на растягивание мышц спины. Разучивание комплекса упражнений.

РАЗДЕЛ V. Основы акробатики

Тема 1. Совершенствование техники моста из положения стоя

Теоретическая часть. Разновидности мостиков и их техника выполнения.

Практическая часть. Задания и игры в мостике. Разучивание техники мостика на предплечьях, стоя на коленях, с поворотом в упор присев, «белочка» Соединение мостика с другими гимнастическими и танцевальными элементами. Комбинации и связки с мостиками.

Тема 2. Совершенствование техники стоек

Теоретическая часть. Разновидности стоек и техника их выполнения. Правила страховки в стойках.

Практическая часть. Повторение стоек на руках, на голове, на предплечьях, на одном плече и т.д. Варианты положения ног в стойках. Стойки в парах. Групповые пирамиды со стойками.

Тема 3. Закрепление техники колеса

Теоретическая часть. Разновидности выполнения колеса.

Практическая часть. Выполнение колеса в среднем темпе и быстром самостоятельное. Выполнение серии колёс (2 – 3 подряд), колеса с разбега, с шага, с поворотом на 90, 180, 360 градусов в заключительной части. Разучивание колеса из разных И.п. (стойка на одном колене, стоя спиной по направлению движения) и в разные И.п. (стойка на одном колене, упор присев). Соединение колеса с другими элементами (поворотами, прыжками, равновесием). Колесо с подскока. Колесо с разбега. Колесо со сменой ног. Колесо на одну руку. Рондат. Комбинации и связки.

Тема 4. Закрепление техники переворотов

Теоретическая часть. Виды переворотов и техника выполнения. Правила страховки и особенности её выполнения.

Практическая часть. Медленные перевороты вперед – назад. Выполнение 2 – 3 переворотов с остановкой, затем подряд. Переворот с другими элементами (колесо, стойка, мост, равновесие, шпагат). Изменение исходного и конечного положения в переворотах. Перевороты на предплечьях. Техника темповых переворотов. Комбинации и связки с переворотами.

Тема 5. Элементы парной акробатики

Теоретическая часть. Правила и техника взаимодействия в паре, группе.

Практическая часть. Разучивание простых упражнений в парах.

Акробатические поддержки и пирамиды. Медленные переходы в парах.

Освоение поддержек с равновесием, со сойками, с мостиками. Разучивание парных акробатических связок. Отработка техники парных элементов.

должны знать:

- основы стретчинга и пластики
- технику акробатических элементов
- гимнастическую терминологию и понятия
- технику партерной гимнастики

должны уметь:

- страховать при выполнении акробатических элементов
- составлять комбинации и связки
- владеть техникой стретчинга в партере
- проводить и составлять комплекс разминки
- выполнять колесо и перевороты
- выполнять различные варианты стоек без опоры
- выполнять шпагаты с возвышения
- выполнять простые поддержки в парах

Учебно - тематический план

5 год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I.	1. Совершенствование партерной техники		3	3	самопроверка
	2. Партерная гимнастика в парах		3	3	
	3. Техника расслабления		2	2	
Растяжка					
II.	1.Совершенствование техники шпагатов	1	3	4	творческое занятие
	2.Комплексная растяжка		2	2	
Стретчинг					
III.	1. Совершенствование техники стретчинга	1	4	5	самопроверка
	2. Закрепление стретчинга в парах		4	4	
Основы акробатики					
IV.	1. Совершенствование техники колеса и переворотов		3	3	зачёт
	2. Совершенствование равновесий		3	3	
	3. Парная акробатика		4	4	
Силовая гимнастика					
V.	1. Средства укрепления опорно – связочного аппарата		2	2	Промежуточная аттестация (зачёт)
	2. Средства развития физических качеств		2	2	
	Итого	2	35	37	

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. Партерная гимнастика

Тема 1. Совершенствование партерной техники

Теоретическая часть. Многообразие элементов партерной гимнастики.

Практическая часть. Элементы партерной гимнастики. Комплекс упражнений на гибкость спины. Комплекс упражнений на подвижность суставов.

Упражнения для развития танцевального шага. Упражнений с максимальной амплитудой сгибания: удержание наклона, шпагата, согнутого положения тела. Выполнение комплекса партерной гимнастики под музыку.

Тема 2. Партерная гимнастика в парах

Теоретическая часть. Работа в парах. Правила и особенности взаимодействия.

Практическая часть. Упражнения в парах с наклонами, шпагатами. Позы в растяжке. Партнеринг техника и элементы.

Тема 3. Техника расслабления

Теоретическая часть. Напряжение и расслабление мышц. Дыхательная гимнастика.

Практическая часть. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела. Подъем и сброс плеч. Задания на расслабления – «твердые» и «мягкие» руки, ноги. Задания на сокращение и расслабление мышц рук, тела и ног. Позы расслабления. Поза само-вытяжения позвоночника.

РАЗДЕЛ II. Растяжка

Тема 1. Совершенствование техники шпагатов

Теоретическая часть. Многообразие шпагатов и их разновидности.

Практическая часть. Повторение техники шпагатов. Виды шпагатов и их выполнение. Вертикальный шпагат. Прыжки в шпагате. Перекаты в шпагатах. Равновесие в шпагате (затяжка передняя, боковая и задняя). Флажок.

Тема 2. Комплексная растяжка

Теоретическая часть. Правила выполнения растяжки. Последовательность выполнения упражнений. Многообразие средств растяжки.

Практическая часть. Растягивание мышц плечевого пояса и рук. Боковая растяжка. Растягивание мышц тела. Растяжка для мышц ног. Выполнение растяжки в комплексе под музыку.

РАЗДЕЛ III. Стретчинг

Тема 1. Совершенствование техники стретчинга

Теоретическая часть. Длительность упражнений стретчинга.

Практическая часть. Разучивание сложных поз. Стретчинг с увеличением амплитуды сгибания. Комплекс стретчинга стоя, сидя, лёжа. Проведение комплекса под музыку на оценку.

Тема 2. Закрепление стретчинга в парах

Теоретическая часть. Правила сочетания средств на растягивание активного и пассивного характера

Практическая часть. Основные позы стретчинга в парах. Спарринг.

Выполнение упражнений активной растяжки: динамичные позы стретчинга (с

наклонами, сгибаниями ног и рук), упражнения с постепенным увеличением амплитуды движения. Выполнение упражнений пассивного характера: позы стретчинга с постепенным увеличением времени удержания, упражнения с самозахватом, движения с активной помощью партнёра. Выполнение комплексов.

РАЗДЕЛ IV. Основы акробатики

Тема 1. Совершенствование техники колеса и переворотов

Теоретическая часть. Многообразие переворотов и колеса.

Практическая часть. Медленные перевороты. Темповые перевороты и перекаты. Связки и комбинации с переворотами. Маховое колесо без рук.

Тема 2. Совершенствование равновесий

Теоретическая часть. Баланс и равновесие тела в пространстве.

Практическая часть. Статические и динамические равновесия. Элементы равновесия в партере. Парные упражнения в равновесии. Затылка передняя, задняя и боковая. Сложные равновесия.

Тема 3. Парная акробатика

Теоретическая часть. Условия работы акробатики в парах.

Практическая часть. Разучивание сложных упражнений в парах. Варианты колеса и переворотов в парах. Поддержки и пирамиды с акробатическими элементами. Акробатические переходы. Разучивание акробатических комбинаций. Отработка техники парных элементов.

РАЗДЕЛ V. Силовая гимнастика

Тема 1. Средства укрепления опорно – двигательного аппарата

Теоретическая часть. Опорно – двигательный аппарат танцора. Классификация средств на укрепление мышц и суставов.

Практическая часть. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, ног.

Тема 2. Средства развития физических качеств

Теоретическая часть. Физические качества танцора. Классификация средств развития физических качеств.

Практическая часть. Средства развития быстроты. Прыжки и прыжковые упражнения. Средства развития выносливости. Планка и её виды. Средства развития координации движений. Упражнения на баланс.

должны знать:

- понятия гибкость, растяжка и пластика
- правила страховки и технику акробатических элементов
- приёмы контроля за уровнем развития гибкости

- технику расслабления мышц

должны уметь:

- страховать при выполнении акробатических элементов
- составлять комбинации и связки
- выполнять движения в различном темпе и с высокой амплитудой
- растягиваться в парах
- выполнять различные варианты медленных переворотов
- выполнять темповые перевороты и перекидки
- импровизировать под музыку
- выполнять все виды шпагатов
- выполнять сложные поддержки в парах
- выполнять элементы парной акробатики

Учебно - тематический план
6 год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I.	1. Совершенствование партерной техники		4	4	самопроверка
	2. Пластическая техника		4	4	
Растяжка					
II.	1.Растяжка на станке	1	3	4	творческое занятие
	2.Партерная растяжка		2	2	
Стретчинг					
III.	1. Техника пассивного растягивания	1	4	5	самопроверка
	2. Техника активного растягивания		4	4	
Основы акробатики					
IV.	1. Сложно-координационные элементы акробатики		3	3	зачёт
	2. Полу-акробатические элементы		3	3	
	3. Парная акробатика и трюки		4	4	
Силовая гимнастика					
V.	1. Общая физическая подготовка		2	2	Промежуточная аттестация (зачёт)
	2. Прыжковые элементы		2	2	
	Итого	2	35	37	

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. Партерная гимнастика

Тема 1. Совершенствование партерной техники

Теоретическая часть. Темп и динамика партерных элементов.

Практическая часть. Комбинации и комплексы гимнастических элементов в

партере. Выполнение упражнений в разном темпе и динамике. Усложнение техники партерных элементов. Соединения с другими видами гимнастики.

Тема 2. Пластическая техника

Теоретическая часть. Требования к пластике и гибкости.

Практическая часть. Элементы свободной пластики. Пластические импровизации. Освоение элементов художественной гимнастики.

Совершенствование координации движений. Техника сложно – координационных движений.

РАЗДЕЛ II. Растяжка

Тема 1. Растяжка на станке

Теоретическая часть. Правила растягивания на станке.

Практическая часть. Упражнения растяжки на станке. Виды растяжки. Разучивание комплекса упражнений.

Тема 2. Партерная растяжка

Теоретическая часть. Правила растяжки в партере. Дыхание в растяжке.

Практическая часть. Упражнения растяжки в партере. Многообразие растяжки. Растяжка в парах, тройках, группах. Комплексы растяжки под музыку.

РАЗДЕЛ III. Стретчинг

Тема 1. Техника пассивного растягивания

Теоретическая часть. Особенности пассивного растягивания. Самоконтроль в стретчинге. Техника безболезненного растягивания.

Практическая часть. Статические позы растягивания. Упражнения пассивного характера. Разучивание комплекса упражнений. Пассивный стретчинг в парах.

Тема 2. Техника активного растягивания

Теоретическая часть. Особенности активного растягивания.

Практическая часть. Упражнения активного характера. Разучивание комплекса упражнений. Активный стретчинг в парах.

РАЗДЕЛ IV. Основы акробатики

Тема 1. Сложно – координационные элементы акробатики

Теоретическая часть. Техника сложно-координационных элементов.

Практическая часть. Разучивание элементов со страховкой. Темповые элементы акробатики.

Тема 2. Полу – акробатические элементы

Теоретическая часть. Виды полу-акробатических элементов и техника выполнения.

Практическая часть. Разучивание полу-акробатических элементов в партере. Перекаты и перекидки в разных положениях. Кувырки.

Тема 3. Парная акробатика и трюки

Теоретическая часть. Техника парных элементов и трюков.

Практическая часть. Парные трюки с переворотами, колесами, стойками. Статические поддержки в парах. Медленные переходы в парах. Групповая пирамида.

РАЗДЕЛ V. Силовая гимнастика

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Укрепление тела танцора.

Практическая часть. Средства для развития силы мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног. Разучивание комплекса упражнений.

Тема 2. Прыжковые элементы

Теоретическая часть. Техника и виды прыжков и прыжковых элементов.

Практическая часть. Прыжки для разминки. Разучивание прыжков на месте и с продвижением. Серии прыжков. Прыжковые комбинации.

должны знать:

- понятия гибкость, растяжка и пластика
- технику полу-акробатических элементов
- правила растягивания
- приёмы страховки
- приёмы самоконтроля

должны уметь:

- страховать при выполнении акробатических элементов
- составлять комбинации и связки
- выполнять элементы парной акробатики
- выполнять простые трюки
- растягиваться в парах
- выполнять темповые перевороты
- выполнять все виды растяжки.

Учебно - тематический план

7 год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I.	1.Тестирование гибкости		2	2	самопроверка
	2. Гибкость спины		3	3	Мини- выступления
	3.Гимнастика для ног		3	3	самопроверка
Растяжка					
II.	1.Шпагаты	1	3	4	зачёт
	2.Общая растяжка		2	2	
Стретчинг					
III.	1. Групповая стретч - гимнастика	1	3	4	самопроверка
	2. Освоение техники глубокого стретчинга	1	2	3	
	3.Спарринг		2	2	
Основы акробатики					
IV.	1. Темповые элементы в акробатике		3	3	зачёт
	2. Акробатические пирамиды и поддержки		3	3	
	3. Трюковые элементы	1	3	4	
Силовая гимнастика					
V.	1. Общая физическая подготовка		2	2	Промежуточная аттестация (зачёт)
	2. Техника расслабления мышц		2	2	
	Итого	4	33	37	

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. Партерная гимнастика

Тема 1. Тестирование гибкости

Теоретическая часть. Понятие гибкости. Тесты и задания на гибкость.

Практическая часть. Оценка уровня развития гибкости. Работа над техникой партерных элементов. Совершенствование упражнений на гибкость.

Составление комплекса упражнений под музыку.

Тема 2. Гибкость спины

Теоретическая часть. Понятие позвоночного столба, позвонков и мышц спины. От чего зависит гибкость спины.

Практическая часть. Упражнения на гибкость позвоночника в положении стоя, сидя, лёжа. Составление комбинаций и связок на гибкость спины. Мини - выступления с комбинациями на оценку.

Тема 3. Гимнастика для ног

Теоретическая часть. Строение и суставы ног, стопы и мышц. Профилактика травматизма ног в хореографии.

Практическая часть. Упражнения для стопы и подъёмов. Задания на подвижность тазобедренных суставов и эластичности мышц.

РАЗДЕЛ II. Растяжка

Тема 1. Шпагаты

Теоретическая часть. Особенности техники шпагатов.

Практическая часть. Растяжка задней и передней поверхности бедра.

Барьерный шаг. Упражнения на выворотность. Выполнение шпагатов с возвышения, на стульях, у стены. Шпагаты в парах, тройках и группе. Прыжки и перекаты в шпагате. Составление комбинаций с шпагатами. Сдача шпагатов на оценку.

Тема 2. Общая растяжка

Теоретическая часть. Значение растяжки для тела человека. Дыхание в растяжке.

Практическая часть. Упражнения на растягивание всего тела. Сочетание средств активного и пассивного растягивания. Упражнение на само-вытяжение позвоночника. Боковая растяжка.

РАЗДЕЛ III. Стретчинг

Тема 1. Групповая стретч - гимнастика

Теоретическая часть. Правила работы по стретчингу в группе.

Практическая часть. Комплексы стретч – гимнастики в партере и стоя.

Групповая работа по стретчингу. Составление комплекса под музыку.

Тема 2. Освоение техники глубокого стретчинга

Теоретическая часть. Дыхание в стретчинге.

Практическая часть. Разминка в стретчинге. Упражнения глубокого стретчинга. Разучивание техники движений. Составление комплекса.

Тема 3. Спарринг

Теоретическая часть. Правила и особенности спарринга в стретчинге.

Практическая часть. Растягивание средствами спарринга. Техника сочетания пассивного и активного растягивания. Средства спарринга и их разновидность. Выполнение спарринга в партере, стоя и у опоры. Разучивание комплекса направленного воздействия.

РАЗДЕЛ IV. Основы акробатики

Тема 1. Темповые элементы в акробатике

Теоретическая часть. Понятие темпа движения. Значение разбега в темповых элементах.

Практическая часть. Разучивание подготовительной части (разбега).

Темповые прыжки с места и с разбега. Маховые элементы и махи во всех направлениях.

Тема 2. Акробатические пирамиды и поддержки

Теоретическая часть. Техника статических пирамид и правила выполнения. Входы и выходы с пирамиды. Техника акробатической йоги.

Практическая часть. Парные акробатические пирамиды. Работа в паре на взаимодействие. Парные и групповые поддержки. Отработка входов и выходов с поддержки. Элементы акробатической йоги.

Тема 3. Трюковые элементы

Теоретическая часть. Трюки в танцах и их значение.

Практическая часть. Повторение акробатических элементов. Разучивание трюковых дорожек. Трюки со стойками, мостиками, колесами, перекатами и переворотами.

РАЗДЕЛ V. Силовая гимнастика

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Физические качества танцора и как их развивать.

Практическая часть. Разучивание комплекса упражнений на силу мышц рук и плечевого пояса, спины и груди. Комплексные упражнения для ног. Серии прыжков, шагов и махов. Круговая тренировка.

Тема 2. Техника расслабления мышц

Теоретическая часть. Расслабление и дыхание в комплексе. Техника снятия

мышечного напряжения.

Практическая часть. Разучивание комплекса расслабляющих упражнений для мышц. Дыхательные упражнения.

должны знать:

- строение тела человека (ОДА - суставы и мышцы)
- тесты на гибкость
- особенности дыхания в гимнастике
- технику изученных акробатических элементов
- элементы акройоги

должны уметь:

- подбирать средства для развития физических качеств
- выполнять темповые прыжки и трюковые элементы
- выполнять простые пирамиды и поддержки
- расслаблять мышцы, добиваясь целостного расслабления
- владеть техникой спарринга
- владеть техникой расслабления
- работать в паре

Учебно – тематический план
8 год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I.	1.Партерный тренаж		4	4	самопроверка
	2.Гимнастическая импровизация		3	3	Мини-выступления
	3.Оценка уровня развития гибкости		1	1	зачёт
Растяжка					
II.	1.Парные упражнения в растягивании	1	3	4	самопроверка
	2.Разновидности растяжки		2	2	
Стретчинг					
III.	1. Сочетание активного и пассивного стретчинга	1	5	6	самопроверка
	2. Техника глубокого стретчинга	1	2	3	
Основы акробатики					
IV.	1. Парная акробатика		3	3	выступление
	2. Акробатические переходы и комбинации		3	3	
	3. Трюки	1	3	4	
Силовая гимнастика					
V.	1. Средства для укрепления мышц		2	2	Промежуточная аттестация (зачёт)
	2. Парные силовые упражнения		2	2	
	Итого	4	33	37	

Содержание программы
РАЗДЕЛ I. Партерная гимнастика
Тема 1. Партерный тренаж

Теоретическая часть. Правила выполнения партерного тренажа.

Практическая часть. Разучивание упражнений партерного тренажа.

Выполнение упражнений в медленном и среднем темпе.

Тема 2. Гимнастическая импровизация

Теоретическая часть. Значение импровизации для танцора.

Практическая часть. Элементы свободной пластики. Импровизация в партере под музыку.

Тема 3. Оценка уровня развития гибкости

Теоретическая часть. Правильность выполнения тестов на гибкость.

Практическая часть. Подготовка к тестированию. Выполнение тестов.

Подведение итогов и анкетирование.

РАЗДЕЛ II. Растяжка

Тема 1. Парные упражнения в растягивании

Теоретическая часть. Особенности работы в парах на растягивание.

Практическая часть. Упражнения на растягивание спины в парах. Статические и динамические позы растягивания. Упражнения в парах для ног. Комплекс на укрепление мышц в парах.

Тема 2. Разновидности растяжки

Теоретическая часть. Многообразие и виды растяжки.

Практическая часть. Растяжка в партере, на станке, с возвышения. Основные растяжки динамического и статического характера выполняемые поточным способом. Выполнение комплексов растяжки. Растяжка для шпагатов.

РАЗДЕЛ III. Стретчинг

Тема 1. Сочетание активного и пассивного стретчинга

Теоретическая часть. Многообразие упражнений и виды стретчинга. Правила их сочетания и выполнения.

Практическая часть. Разновидности активного и пассивного стретчинга.

Совершенствование стретчинга в комплексе.

Тема 2. Техника глубокого стретчинга

Теоретическая часть. Особенности выполнения глубокого стретчинга и дыхания. *Практическая часть.* Закрепление и совершенствование поз глубокого стретчинга. Удерживание позы в растяжке. Выполнение комплекса под музыку. Самостоятельная работа по стретчингу.

РАЗДЕЛ IV. Основы акробатики.

Тема 1. Парная акробатика

Теоретическая часть. Техника парных элементов. Техника безопасности.

Практическая часть. Парные элементы с колесами, стойками, переворотами, перекатами и т.д. Разучивание связок и комбинаций. Мини- выступления в парах.

Тема 2. Акробатические переходы и комбинации

Теоретическая часть. Техника акробатических переходов и особенности выполнения. Разновидности и виды переходов.

Практическая часть. Разучивание акробатических переходов из мостиков, стоек, переворотов и т.д. Составление акробатических связок и комбинаций. Выступления под музыку.

Тема 3. Трюки

Теоретическая часть. Многообразие и разновидности акробатических трюков. Техника и особенности выполнения.

Практическая часть. Подготовка к трюкам. Статические и динамические трюки. Трюки со стойками, мостиками, колеса, кувырков и т.д. Темповые трюки и прыжки. Пирамиды и поддержки. Составление акробатического выступления.

РАЗДЕЛ V. Силовая гимнастика

Тема 1. Средства для укрепления мышц

Теоретическая часть. Укрепляющая гимнастика для мышц.

Практическая часть. Упражнения для силы мышц плечевого пояса и рук. Круговая тренировка. Упражнения для силы спины и грудных мышц. Разучивание комплекса для укрепления мышц всего тела. Расслабляющая гимнастика для мышц.

Тема 2. Парные силовые упражнения

Теоретическая часть. Особенности работы на силу в парах. Разновидности и многообразие упражнений. Дозировка физической нагрузки.

Практическая часть. Разучивание силовых упражнений в парах. Разновидности планок в парах. Силовой комплекс упражнений в парах.

должны знать:

- технику глубокого стретчинга
- трюков и трюковых элементов
- особенности растягивания в парах
- разновидности растяжки и шпагатов

должны уметь:

- выполнять силовые упражнения в парах
- импровизировать под музыку
- выполнять акробатические трюки, поддержки и пирамиды
- выполнять элементы парной акробатики.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения по данной программе можно условно разделить на три этапа:

I этап – начальное обучение новым упражнениям и движениям;

II этап – углублённое разучивание;

III этап – закрепление и совершенствование движений.

На первом этапе важна предварительная двигательная подготовка занимающихся, которая является базой (основой) развития гибкости и пластики будущего танцора. При обучении сложным упражнениям используется метод расчленения, а затем следует конструктивный метод работы, когда из относительно дробных частей упражнения формируется целостное упражнение.

Обучение на I этапе направлено на создание у занимающихся общего представления о новом движении (упражнении, элементе). Они получают первичные сведения о характере и форме упражнения, его составляющих.

Основные действия педагога на I этапе обучения включают в себя:

- формулировка двигательной задачи;
- указание требований к учащимся;
- выделение связи нового движения с ранее изученными;
- объяснение и показ изучаемого движения, и его связь с музыкой и элементами танца.

На втором этапе обучения учащиеся овладевают умением правильно понимать структуру движения и выполнять его в соответствии с основами техники, сделав его исполнение стабильным. Педагог должен постоянно наблюдать за выполнением движения в соответствии с темпом, ритмом, динамикой, регулировать ритм, амплитуду упражнения подсчётом, подсказыванием учащимся момента необходимых действий, исправлять ошибки и оказывать помощь при выполнении (страховка). В результате активной работы педагога и учащихся на II этапе обучения происходит овладение основными движениями в соответствии с техникой, автоматизированное выполнение отдельных её элементов.

Третий этап обучения направлен на стабилизацию и совершенствование движений, соединения их с музыкой и другими элементами. Это достигается путём самостоятельного выполнения упражнений, выполнением под музыкальное сопровождение или под счёт из различных исходных положений. Главная задача этого этапа – сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основы для формирования умения пользоваться им в различных условиях.

Структура практического занятия

Специфика подготовки будущего артиста сцены, педагогические задачи, предусмотренные учебной программой по гимнастике, - всё это обязывает педагога тщательно подбирать учебный материал каждого занятия.

Наиболее целесообразны комплексные (смешанные) занятия. Здесь, наряду с гимнастическими упражнениями, осваиваются основы аэробики,

стретчинга, шейпинга, акробатики, суставной гимнастики, ритмопластики.

В младших группах, состоящих из детей 6–9 лет, у которых двигательные навыки развиты недостаточно, особенности возраста диктуют необходимость разнообразить учебный материал в целях повышения интереса у детей к занятиям. Добиться этого можно за счёт упражнений игрового характера с элементами суставной гимнастики, ритмопластики, прыжков, акробатики и т. п.

Учащимся старшей возрастной группы (10–17 лет) ставятся более сложные задачи. В содержание занятий включаются упражнения художественной, суставной и джаз – гимнастики, пластики и ритмопластики, парные упражнения (спарринг), динамические и статические равновесия, акробатические комбинации элементов в сочетании с танцевальными, опорные прыжки. Осваиваются в полном объёме такие современные направления гимнастики, как стретчинг, аэробика, йога и шейпинг. В младших группах учебный материал может быть в значительной степени одинаковым для мальчиков и девочек, а в старших группах занятия гимнастики проводятся отдельно для мальчиков и девочек, так как происходит дифференцировка содержания занятий по гимнастике. При занятиях с мальчиками делается акцент больше на силовую подготовку, развитие прыгучести и гибкости. При занятиях с девочками основу составляет обучение нетрадиционным видам гимнастики, развитие гибкости, пластики, выворотности ног и красивой осанки, а так же укрепление мышечно-связочного аппарата.

Занятие по гимнастике состоит из трёх частей: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть занятия

Подготовительная часть занятия вводит занимающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм подготавливается к выполнению большой работы, к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Задача педагога в первой части занятия – достичь необходимого эмоционального состояния учащихся, собрать их внимание и активизировать работоспособность.

В упражнениях подготовительной части занимающиеся овладевают основами управления своим двигательным аппаратом, совершенствуют координацию движений, осваивают новые двигательные навыки, приобретают элементарные умения регулировать своё эмоциональное и физическое состояние. В содержание первой части занятия включаются общеразвивающие упражнения (младшие группы), упражнения ритмической гимнастики и аэробики, суставной гимнастики, дыхательные упражнения, задания на быстроту и точность реакции, упражнения на внимание, различные варианты прыжков. Все они подбираются, дозируются и чередуются в полном соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности.

В этой части занятия должны преобладать ОРУ, степень трудности которых направляется последовательно и постепенно в соответствии с периодами обучения. Освоив упражнения для рук, ног, спины и т. д., необходимо соединить их в одно целое, а затем – в сочетание ряда элементов, тем самым, усложняя координацию. Разученные упражнения нужно регулярно повторять, укрепляя правильный навык. Это помогает освоению новых упражнений.

Существует и много различных методических приёмов, помогающих добиться интереса к упражнениям и их качественного выполнения: соревновательные и игровые формы, разнообразие элементов, контрольные задания и т. д.

Основная часть занятия

В задачи основной части занятия входят те, которые определяют процесс гимнастического воспитания учащихся. Это, прежде всего: овладение главными жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению материала предусмотренного программой; обучение правильному применению усвоенных знаний и качеств в различных и изменяющихся условиях; специальная тренировка сердечно – сосудистой системы и дыхательного аппарата; дальнейшее развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, гибкости, пластичности, лёгкости, а так же самостоятельности, смелости, решительности, настойчивости и других психофизиологических качеств.

Значительное место в основной части занимают упражнения на гибкость, растягивание, выворотность и подвижность суставов, которые составляют техническую подготовку танцоров. Занимающиеся осваивают основы современных направлений гимнастики: стретчинга, йоги, аэробики и шейпинга.

Занятия строятся таким образом, чтобы в процессе овладения двигательным аппаратом и освоения навыков, одновременно совершенствовать все психофизические качества. Знания, полученные учащимися, должны помогать им в успешном овладении новыми движениями, а усвоенные навыки они должны применять сознательно и целесообразно в конкретных условиях жизни и творческой деятельности.

Заключительная часть занятия

Задача этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести занимающихся в более спокойное состояние. Необходимо научить детей расслабляться, восстанавливать силы. И поэтому большая часть упражнений выполняется в положении сидя и лёжа. Основными средствами заключительной части являются упражнения стретчинга, дыхательные упражнения, релаксация, пассивные упражнения в растягивании,

малоподвижные игровые задания, элементы свободной пластики.

В конце занятия проводится краткая беседа или разбор занятия (обобщение теоретического материала), обсуждение результатов, достигнутых успехов и причинах неудач, с указанием путей их преодоления. Педагог задаёт домашнее задание. Точкой в конце занятия служит реверанс (поклон), который должен всегда исполняться всей группой по правилам классической хореографии – так же, как и в начале занятия.

Методы и методические приёмы

Методы обучения – способы профессионального взаимодействия педагога и учащихся с целью решения образовательно-воспитательных задач.

В курсе гимнастики применяются традиционные методы организации учебно-познавательной деятельности: метод использования слова, метод наглядного восприятия и практические методы. Каждый метод реализует в единстве образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью на занятиях гимнастики решаются следующие задачи:

- 1) передаются знания о значении и влиянии гимнастических упражнений на организм танцора;
- 2) раскрываются широкие возможности двигательной деятельности, закономерности физического развития и познавательной сферы;
- 3) объясняются элементарные основы нетрадиционных видов гимнастики, акробатики;
- 4) описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, словесное сопровождение действий под музыку и т. д.

Методы наглядного восприятия способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса гимнастики, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести показ упражнений самим педагогом или занимающимся, прослушивание ритма и темпа движений и музыки, которые помогают закрепить мышечное чувство и запомнить движение. Все это способствует воспитанию двигательной и музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться легко и свободно, ритмично и пластично.

Практические методы основаны на активной и сознательной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнения, метод обучения посредством расчленения их, а так же игровой метод.

Метод целостного освоения упражнения широко применяется в курсе гимнастики и подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Его применяют для освоения несложных гимнастических элементов, прыжков, равновесия, которые просты по своей технике.

Метод расчленения может широко использоваться для освоения самых разных упражнений. Чаще он применяется при обучении акробатическим элементам, сложно-координационным упражнениям и движениям средней и повышенной трудности, а так же при овладении гимнастическими соединениями и комбинациями.

Игровой метод на занятиях гимнастики используется для проведения музыкально – гимнастических игр. Чаще применяется в младших группах. Он основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата.

В целях формирования личности ребенка, освоения им знаний, умений, навыков применяются **дидактические методы:**

- информационно-рецептивный;
- репродуктивный;
- метод проблемного обучения;
- метод формирования творческих способностей у детей.

Информационно-рецептивный метод

Ценность этого метода в предельно ясной информации от педагога, а со стороны детей осознанное восприятие и запоминание. Педагог сообщает занимающимся необходимые знания, сосредотачивает их восприятие, показывает образец двигательного действия, связывая знания с практической деятельностью. Здесь педагог сразу использует наглядный, словесный и практические методы.

Репродуктивный метод

Используется на занятиях гимнастики для полного усвоения материала, упражнений или движений. Педагог продумывает систему заданий (упражнений) на воспроизведение действий уже известных и осознанных детьми (опора на уже известные знания и умения). Повторяя эти задания, дети легко усваивают новое и повторяют изученное, формируя определенные знания, умения, навыки.

Метод проблемного обучения

Этот метод используется на занятиях гимнастики в старших группах. Педагог, продумывая весь процесс обучения, ставит перед занимающимися задачу (проблему). И работа на занятии строится таким образом, что к концу занятия дети сами находят решение данной проблемы. Это развивает их мышление, логику, умение сравнивать и анализировать, делать определенные выводы.

Метод развития творческих способностей

Подведение детей к творческим поискам на занятиях гимнастики педагог начинает с совместных с ними действий. Он показывает возможность изменения действий, замены одного упражнения другим, создания нового варианта и предлагает придумать дополнения самим детям. Это помогает развивать у детей умение фантазировать и импровизировать, создавать что-то новое и необычное.

Материально – техническое обеспечение программы

Занятия по гимнастике и акробатике всегда должны проводиться в безопасных условиях, не допускающих возникновения травм у занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующее и воспитательное значение для успешной работы с занимающимися.

В процессе занятий большое внимание следует обращать на обеспечение личной страховки, особенно при выполнении сложных элементов. На самых ранних этапах обучения необходимо прививать у занимающихся навыки самоконтроля, приучать их самостоятельно ориентироваться в пространстве. Отдельные элементы, такие как равновесие, полушпагат, шпагат разучиваются на полу.

А для выполнения акробатических отдельных прыжком можно использовать мат. Маты используются для смягчения приземления после соскоков или прыжков. Наличие мата обеспечивает безопасность при обучении акробатических прыжков и ускоряет процесс их освоения. Для обучения более сложным и высоким прыжкам можно использовать камеру (автомобильную), которая помогает добиться хорошего отталкивания и высоты полёта. Для обучения сальто необходимо иметь страховочный пояс – приспособление, обеспечивающее безопасность занимающихся, является страховкой при выполнении трюков.

Правила поведения на занятиях

Каждое занятие должно начинаться с построения занимающихся, где педагог оценивает готовность группы к занятиям. Перед детьми обязательно ставится основная задача предстоящего занятия, проверяется наличие удобной одежды, отмечаются присутствующие в журнале.

С целью повышения активности, заинтересованности занимающихся, привлечение их к систематическим тренировкам, окончание каждого занятия

должно сопровождаться построением класса, выводами и замечаниями педагога. Не допускать неорганизованного прекращения занятий. Организованное завершение занятий имеет большое воспитательное значение и является одним из обязательных компонентов организации занятий и условием полноценного решения и его задач.

Инструкция по гимнастике:

1. Заниматься только в удобной и предназначенной для занятий форме. Снимать перед занятиями с себя часы, цепочки, браслеты и мешающие предметы.
2. Запрещено находиться в зале без педагога. Заходить в зал только с разрешения педагога.
3. Бережно относиться к спортивному инвентарю, поддерживать чистоту и порядок.
4. Акробатический и гимнастический инвентарь всегда надо содержать в хорошем состоянии. Не пользоваться неисправным инвентарем.
5. Занимающимся необходимо знать правила противопожарной безопасности и план эвакуации из здания. В случае обнаружения неисправности электрооборудования следует незамедлительно сообщить об этом педагогу.
6. В случае возникновения пожара, сильного задымления, полного отключения электроэнергии в тёмное время суток необходимо прекратить занятия, покинуть помещение согласно плану эвакуации.
7. Точно и своевременно выполнять указания педагога.
8. Качественно выполнять разминку.
9. В случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу.
10. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.
11. Для выполнения сложных упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить педагога обеспечить страховку.
12. Освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике.
13. Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.
14. Запрещается перебегать от одного места во время занятий к другому.
15. Запрещается выполнять сложные акробатические упражнения без страховки.
16. Запрещается находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение.

17. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.
18. Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
19. Возвращаться по краям зала не мешая другим членам группы.
20. Упражнения на камере выполнять только с разрешения педагога.

Предмет «Музыка»

Глубокое преобразование во всех сферах жизнедеятельности человека ставят перед дополнительным образованием задачу непрерывного развития личности с учетом ее социальных, психических и культурных характеристик.

В данном процессе общепризнанна роль художественно-эстетического образования, основную сферу которого представляют предметы культуры и искусства.

Традиции развития отечественной и мировой культуры подтверждают, что искусство есть своеобразная форма познания мира, проявляющаяся в формировании мироотношения, миропонимания и мировоззрения человека, его эмоционально-ценностного и творческого самоопределения.

Одним из условий успешной человеческой деятельности является творческое развитие личности средствами искусства. Опираясь на богатейший жизненный опыт и отражая его в произведениях, искусство позволяет формировать у человека основы общей и художественной культуры, развивать эстетическое чувство, ценностные ориентации, особый художественно-эстетический стиль видения и оценки мира.

Важнейшим средством создания отношений доверительности, эмпатии, развития способности сопереживать окружающим является художественно-эстетическая деятельность, через которую происходит освоение духовного опыта человечества. Большие перспективы для преобразования духовной культуры, переосмысления ценностных ориентаций, повышения профессиональной компетентности, творческой активности, интегральности открывает практика учебной деятельности музыкального направления.

Образовательная программа состоит из 3х частей:

I. Музыка (1-3 год обучения)

II. История танца (4 год обучения)

III. История музыкального театра (5 год обучения)

Содержание программы направлено на углубление понимания закономерностей музыкального искусства в его связях с эстетическими и этическими проблемами, а главное, как предмет, помогающий хореографии и дополняющий её. На этих занятиях обучающиеся получают представление о многообразии и богатстве связей музыки с хореографией, театром, живописью, историей мировой культуры. Программа по музыке строится таким образом, чтобы мог ощущаться переход к более высокому уровню овладения музыкальной культурой. Объектом познания выступает искусство в целом. Тематическое содержание программы даёт возможность шире взглянуть на эту взаимосвязь, затронуть важные вопросы: художник и творчество, отношение художника к жизненным явлениям и к произведениям смежных видов искусства, воздействие разных видов искусства на человека. Особое внимание уделяется восприятию собственно эстетического начала в искусстве, т.е. восприятию красоты, гармонии звучания, красок, линий, совершенства формы.

Программа помогает увлечь обучающихся музыкой, театром, танцем, дополняет хореографию в области музыкальной грамоты, слушания музыки, музыкальных и пластических этюдов и импровизаций. Раздел «Музыка» даёт возможность научиться, не только слушать музыку, но и слышать её. Разделы «Театр», «Танец» требует особого таланта - наблюдательности, внимания. Умения отбирать и обобщать жизненный материал, фантазии, памяти, темперамента, мимики, пластики, жеста.

Специфика занятий «Музыка» у младших школьников связана с их возрастной особенностью-особой художественной одаренностью. Музыка пробуждает и стимулирует творческий потенциал детей, ибо эмоциональная сфера и воображение тесно взаимосвязаны с творческими способностями.

Структура программы рассматривается по видам деятельности: музыкальная грамота, слушание музыки, творческие задания.

Занятия строятся на основе принципа целостного представления об искусстве с привлечением его разных видов (темы соотнесены по другим предметам - хореография, живопись, литература).

Ведущий принцип- целостность теоретической и практической деятельности с целью приблизить ребенка к созиданию в разных формах музыкального творчества.

Музыкальный материал должен отвечать трём требованиям: художественным, увлекательным, педагогическим. Последовательное развитие определённых тем основа основ данной программы, так как даёт возможность свободно маневрировать материалом.

II часть программы – **«История танца»** позволяет рассмотреть формирование и эволюцию танцевального искусства в историческом аспекте и даёт целостное представление о танцевальной культуре эпох и стилей, костюма, этикета. Изучение истории танца во взаимодействии с общими культурными и историческими процессами, даёт возможность представить многоликие факты истории танца и отдельные танцевальные школы как органическую часть культуры в целом

Изучение данного предмета тесно связано с такими дисциплинами как «Народно-сценический танец», «Классический танец», «Историко-бытовой танец».

В процессе занятий обучающиеся повысят знание по истории и теории танца, танцевальной эстетике (в частности получают информацию о различных жанрах, направлениях в хореографии, в том числе – современной).

«История танца» даёт возможность обучающимся обобщить и осмыслить сведения о танце, глубже разобраться в сложных явлениях, происходящих в хореографическом искусстве, понять ту роль, которую оно играет в общественной жизни. II часть включает в себя три раздела: историко-бытовой танец, народно-сценический танец, современный (бальный) танец.

История танца помогает глубже понять музыкальные и пластические особенности танца, прочувствовать эпоху, культуру разных стран, раскрыть характер танца, понять замысел балетмейстера.

Изучение танцев различных эпох позволяет проследить эволюцию бытового танца, народно-сценического и связи с развитием танцевальной музыки. Также развивает в детях высокий художественный вкус, прививает культуру общения, быть элегантным и корректным.

«История русской музыки и танца» знакомит обучающихся со становлением и развитием русской танцевальной и музыкальной культуры, бытом и национальным костюмом. Поможет глубже понять нашу историю и самобытное искусство.

«*История музыкального театра*» является продолжением предмета «Истории танца», состоит из двух разделов: зарубежный и русский балет. Балет - сложный вид музыкально-театрального искусства. Главные его составляющие части - сценарий, музыка и хореография, включающая в себя все жанры танца и пантомиму. Танцем рассказывается содержание балета, раскрываются характеры действующих лиц, их мысли, чувства, настроение и действия.

«История музыкального театра» изучается в группе 5 года обучения и даёт представление о многообразии и жанровой специфике музыки. Старшие обучающиеся знакомятся с процессом становления и развития музыкального театра, его форм, направленности и стилистики на каждом историческом этапе. Учатся видеть взаимосвязь между явлениями общественной жизни и искусства, понимать закономерности появления того или иного направления, течения или стиля в искусстве оперы и балета, развитие или обновление тех или иных выразительных средств. Большое место уделяется слушанию музыки с последующим разбором её особенностей.

Путь изучения многих музыкальных произведений, включенных в программу, связан с танцем. Степень сложности излагаемого материала возрастает постепенно, с учётом его доступности обучающимся. Осознание любого средства музыкальной выразительности (мелодии, ритма, лада, тембра), развитие любого исполнительского навыка выступает здесь, прежде всего в своей художественной функции, направленной на выявление связей музыки и танца, музыки и театра, музыки и изобразительного искусства, единства содержания и формы.

Свободное от схемы, творческое комбинирование составных частей в единое музыкальное занятие даёт возможность вносить любые контрасты, необходимые для поддержания внимания детей, атмосферы творческой заинтересованности.

Перед педагогом стоит непростая задача: объединить все элементы, из которых складывается занятие, научить их основной теме всего курса, не потеряв при этом специфическую логику развития, присущую каждому из этих элементов в отдельности. Необходимо также и введение обучающихся в сферу музыкальной культуры - музыкальной грамотности. В этой сфере дети должны научиться воспринимать музыку как живое, образное искусство, на слух определять характер музыки и её свойства, ощущать внутреннюю связь между характером музыки и характером её исполнения.

Изучение мировой музыкальной культуры как предмета искусства направлено на формирование устойчивого интереса к отечественной и мировой музыкальной культуре; понимание культурных доминант различных исторических эпох и стилей; развитие художественного эстетического вкуса и чувств; ассоциативно-образного мышления и творческих способностей; адекватного восприятия и критической оценки произведений искусства; толерантного отношения к культурным традициям и поведенческой мотивации различных народов; овладение навыками осознанного формирования собственной культурной среды и непрерывного расширения кругозора.

Мировоззренческий характер мировых музыкальных и танцевальных культур определяет ее основные задачи:

- музыкально-хореографическое образование (расширение знаний в области истории и теории музыки, танца, эстетики);
- воспитание музыкального и эстетического вкуса (психологический механизм адекватного восприятия произведений искусства);
- формирование художественно-эстетического сознания (самостоятельного мышления, взглядов, позиций);
- художественное научение (развитие способности личности к творчеству).

Актуальность программы: современное занятие музыки призвано помочь детям понять и полюбить мир звуков и образов, разбудить желание творить, запустить механизм самообразования, самоутверждения личности через успешную целенаправленную деятельность в разнообразных видах творчества.

Новизна программы:

- интегрированный подход на основе межпредметных связей: музыки и хореографии, музыки и изобразительного искусства, музыки и актерского мастерства;
- приемы взаимопроникающего обучения;
- культура самоорганизации обучающихся во время процесса обучения и вне его.

Цель программы:

эстетическое, нравственное и духовное развитие обучающихся средствами музыкального, танцевального и театрального искусств;
развитие творческих способностей и интереса обучающихся к художественно-исследовательской деятельности.

Задачи:

образовательные:

- дать знания в области теории и истории музыки;
- формировать у обучающихся целостного представления о музыкальном и хореографическом искусствах;
- формировать интонационно-слуховой словарь;
- стимулировать самостоятельную познавательную деятельность обучающихся;
- учить сопоставлять музыкальные произведения с произведениями других видов искусства.

развивающие:

- развивать чувство ритма, формировать интонационно-слуховой словарь, тембровое восприятие, метроритмическое чувство, творческую фантазию, музыкальный вкус и общую культуру;
- развивать навыки элементов импровизации, ассоциативного мышления, творческого воображения, памяти, внимания через музыку, театр, танец, изобразительное искусство;
- раскрывать способности, творческий потенциал личности ребёнка.
- развивать коммуникативную культуру, уверенность в себе.

воспитательные:

- воспитывать вкус через эстетическое развитие, понимание красоты и гармонии окружающего нас мира;
- воспитывать навыки коммуникативной культуры;
- повышать мотивацию к изучению сокровищ мировой музыкальной культуры.

Формы и организация учебного процесса.

Программа рассчитана на 5 лет обучения и построена по концентрическому принципу.

В конце учебного занятия возможна система индивидуально-ориентированного обучения, которая позволяет решить проблемы индивидуального порядка, возникающие у детей в процессе обучения.

План занятия составлен на 37 недель. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 академический час.

Основными формами учебного процесса являются групповые занятия.

Состав группы 15-20 человек.

Групповые занятия обогащают образовательный процесс тем, что обучающиеся включаются в познавательные контакты, обмениваются информацией, приобщаются к сотрудничеству и взаимопомощи, приучаются преодолевать конфликты и напряжения, возникающие в общении, и, наконец, самоутверждаются.

В свою очередь, групповая работа предоставляет большие возможности и для индивидуализации учебной работы. Вариативность и гибкость материала

программы учитывает интерес всех обучающихся, что в свою очередь позволяет осуществлять дифференцированный подход, создающий наиболее комфортные условия для эффективного обучения детей.

На занятиях создаются условия для групп, сходных по уровню развития, общности интересов и дружеских отношений.

Отслеживание результатов обучения ведется в следующей системе:

1. Открытые занятия, для родителей, педагогов, которые проводятся в конце полугодия.
2. Итоговые музыкальные викторины, кроссворды, концерты.
3. Творческие эссе, сочинения, рисунки, проекты.
4. Костюмированные, театрализованные представления; импровизации.
5. Анкетирование, карты самореализации, самооценки обучающихся.
6. Занятие-путешествие, занятие-олимпиада.
7. Живой обмен мнениями.

Структура занятий:

1. Повторение пройденного материала в игровой, занимательной формах.
2. Изучение нового материала. Прослушивание музыкальных произведений контрастного характера, побуждающие к сопереживанию, эмоционально-оценочному отношению.
3. Творческие задания, направленные на самореализацию обучающихся.

Здоровьесберегающие аспекты на занятиях.

На музыкальных занятиях необходимо использовать не только музыкально-педагогические методы обучения, но и музыкально-терапевтические. Именно катарсическое воздействие музыки позволит регулировать психоэмоциональное состояние слушателей, повысит их социальную активность, облегчит усвоение новых положительных установок и форм поведения. Восприятие музыки, ее исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии.

1. Ритмопластика.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление.

Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение и дает психотерапевтический эффект.

2. Музыкотерапия.

Музыка, сопровождаемая просмотром репродукций изобразительного искусства, положительно влияет на психоэмоциональное состояние детей.

3. Музыкально-рациональная психотерапия.

Использование специальных дыхательных упражнений; просмотр репродукций природы; импровизированные танцы; жизнеутверждающие песни.

4. Терапия творчеством.

Творческие задания, направленные на оптимизацию психического состояния детей:

- мелодизация имен;
- мелодизация образов животных;
- мелодизация природных явлений.

5. Сказкотерапия.

Сказка открывает ребенку перспективу собственного роста, дарит культуру и мечту.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Реализация программы «Музыка. Танец. Театр» призвана способствовать:

- расширению возможностей для творческого развития личности ребёнка, реализации его интересов;
- использованию собственного потенциала детей в достижении поставленных целей;
- стремлению ребёнка к развитию, совершенствованию своей личности;
- укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни;
- распространению инновационного опыта работы.

Информационно-коммуникационные технологии.

Показ презентаций, использование на занятиях цифровых носителей: CD, DVD, MP3 дисков с записями лучших образцов классической музыки, оперных и балетных спектаклей, а также для подготовки к занятиям компьютерных программ: Microsoft PowerPoint, Cakewalk, Sony Vegas, Bland-in-a-box, Finale, Sound Forge и т.д.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	Учись слушать музыку	1		1
2	Музыкальный звук		1	1
3	Музыкальные формы и жанры	4	2	6
4	Обобщающее занятие		1	1
5	О чём говорит музыка, что выражает, что изображает	4	4	8
6	Интонация	1	2	3
7	Краски, которые мы слышим	1	2	3
8	Встреча с балетом	1	2	3
9	Встреча с симфонией	1	1	2
10	Встреча с оперой	1	1	2
11	Мелодия	1	1	2
12	Динамические оттенки		1	1

13	Творческое занятие		3	3
14	Обобщающее занятие		1	1
	ИТОГО:	15	22	37

Содержание программы

Тема 1. «Учись слушать музыку»

Беседа на тему «Музыка. Танец. Театр». Мир музыкального звука в картинках. Звуки окружающего мира. Прослушать 3 музыкальные произведения и определить в какой последовательности прозвучат песня, танец, марш.

Слушание: «Итальянская полька» С. Рахманинова.

Творческое задание: нарисовать картинки, где встречаются высокие, средние, низкие звуки. Найти на рояле эти звуки и проиграть.

Знакомство с историей, которая произошла с композитором С. Прокофьевым в детстве. Подобрать звучащие предметы, которые могли бы изображать «топ» и «дзинь».

Музыкальный материал: С. Рахманинов «Итальянская полька», С. Прокофьев «Марш», П. Чайковский «Вальс», р.н.п. «Во поле берёза стояла».

Тема 2. Музыкальный звук

Понятие «музыкальная речь». Рассказ из книги Клёнова «Там, где музыка живёт». Разбор картины В. Васнецова «Витязь на распутье» Разговор о различии звуков и их сочетаниях. Параллель: звук - образ.

Творческое задание: Георгия Виеру «Музыкальный ёжик». Прочитать стихотворение, сопровождая на барабане с помощью ладоней.

Музыкальный материал: Р. Шуман «Смелый наездник», «Весёлый крестьянин», «Грёзы» из «Детских сцен».

Тема 3. Музыкальные жанры и формы

Марши. Всевозможные жизненные обстоятельства, при которых звучат марши. (Спортивные и военные парады, походы, праздники). Разнообразие маршей для спортсменов, для солдат и для «игрушечных солдатиков».

Понятие «темпо» - скорость исполнения музыки, отрывистые и плавные звуки.

Творческое задание: пропевание «о» по-разному. «Легато», «нон легато», «стаккато». Научиться извлекать звуки при пении всеми этими способами, с помощью линий-схем и без них.

Музыкальный материал: С. Прокофьев «Марш», С. Чернецкий «Встречный марш», М. Блантер «Футбольный марш», П.И. Чайковский «Марш деревянных солдатиков».

Танцы. Назвать известные танцы. Слушание: «Вальс» П. И. Чайковский.

Отличие танцев характером музыки, ритмом, темпом, движениями, костюмами. Исполнение «Камаринской» в ансамбле с педагогом.

Творческое задание: звучит музыка «Камаринская» П. И. Чайковского из «Детского альбома». Определить жанр и характер музыки. Игра в коленце.

Отгадать какие движения соответствуют «легато», «нон легато» и «стаккато»: скольжение на лыжах, маршировка, игра в мяч и подскок. Прodelать эти движения.

Музыкальный материал: «Полька», «Камаринская» П.И.Чайковский, «Камаринская» М. И. Глинка, «Вальс» П. И. Чайковский, «Вальс-шутка» Д. Шостакович

Песня. Роль песни в жизни людей Народные песни: колыбельные, детские, прибаутки, считалки, лирические. Композиторские песни. Слушание: «Сурок» – сл. Н. Райского, муз. Л. Бетховена. «Во поле берёза стояла» р.н.п. Игра «Волк и гуси». Колыбельные песни.

Творческое задание: исполнить «Колыбельную» Г. Гладкова в ансамбле с педагогом. Выбрать инструмент и выделить сильные и слабые доли.

Значение регистра, темпа и характер звуковедения (стаккато и легато). Подробное рассмотрение музыки, сопоставление особенности построения (форму) той или иной пьесы с её эмоциональным характером.

Музыкальный материал: «Весёлая. Грустная» Л. Бетховена, «Танец с кубками» П.И. Чайковского, «Танец молодого бегемота» Д. Кабалевского, «Калинка» р.н.п., «Вальс-шутка» Д. Шостаковича.

Тема 4. Обобщающее занятие

Повторение пройденного материала.

Творческое задание: прослушать сказку «Страна «Музыка» и выбрать роль короля, королевы или жителя одного из королевств. Сыграть сказку «по ролям».

Тема 5. О чём говорит музыка, что выражает, что изображает

Повторение и закрепление музыкальной грамоты (ритмические группы, строение музыкального произведения; вступление, части, музыкальная фраза, ритм, пульс, размер). «Весёлая. Грустная» Л. Бетховена. Связь в музыке чувств и мыслей, т.е. изображение чувств и настроений.

Творческое задание:

Сочинить на фортепиано диалог доброго и злого человека, грустное и весёлое настроение. В конце занятия дать учащимся возможность пофантазировать и сочинить танец «Обидели».

Музыкальный материал: «Весёлая. Грустная» Л. Бетховен, «Жалоба» А. Гречанинова, «Хвастунишка» Д. Благоев, «Обидели» Ю. Иваркян.

Выражение в музыке мыслей и чувств человека. Слушание: «Три подружки» Д. Кабалевского.

Творческое задание

Вспомнить сказку «Репка» и выразительно её рассказать. Перечислить всех персонажей сказки и дать музыкальную характеристику Деду, Бабе, Внучке, Жучке, Кошке и Мышке. Изобразить мимикой всех персонажей сказки и на инструменте сыграть ритмический рисунок их шагов.

Слушание: «Попутная» М.И.Глинки. Игра «Поезд». Разучивание песни «Карусель».

Слушание: «Смелый наездник», «Весёлый крестьянин» Р. Шумана, «Полёт шмеля» Н. А. Римского-Корсакова.

Природа в музыке. Знакомство с музыкальными картинами природы, посвящёнными временам года, по произведениям П. Чайковского, Н. Римского-Корсакова, А. Глиэра, Ф. Шуберта и других композиторов. Знакомство с репродукциями картин И. Левитана, И. Шишкина, И. Айвазовского. И. Левитан «Золотая осень», Б. Кустодиев «Масленица», И. Суриков «Взятие зимнего городка», П. Чайковский «Времена года» («Октябрь», «Декабрь»)

А. Вивальди «Осень» («Времена года»). Слушание: пьес «Утро в лесу» и «Вечер» В. Салманова. Использование метода сравнения, сопоставления.

Музыкальная фантазия. Музыка в сказках. Прослушивание «Сказочки» С. С. Прокофьева и придумывание ей названия. Сопоставление «Шествие гномов» с «Кобольдом» и «Танцем эльфов». Разучивание песни «Монтёр» Д. Кабалевского. Прослушивание произведений «Вальс» из балета «Золушка» С. Прокофьева и «Вальс» из балета «Спящая красавица» П. И. Чайковского. Импровизация: «На балу у Золушки». Прослушивание фрагмента «Вальс с боем часов». Прослушивание фрагмента «Кот в сапогах и Белая кошечка» из балета «Спящая красавица», «Марш деревянных солдатиков» П. И. Чайковского и «Вальс-шутка» Д. Шостаковича.

Тема 6. Интонация

Понятие интонации. Общее в разговорной речи и речи музыкальной. Скороговорки. Исполнение песни «Карусель». Слушание различными группами симфонического оркестра «Резвушка», «Плакса», «Злюка».

Мелодия - интонационно осмысленное музыкальное построение. Исполнение и слушание музыки по выбору.

Творческое задание: по-разному произнести фразу «Солнышко встало»? Отыскать как можно больше вариантов. Так же потренироваться произносить фразы «В квартире есть телефон» и «Я прочитал эту книгу». Затем повторить те же варианты произношения, но без слов. Пропеть самыми разнообразными голосами и способами эти же фразы.

Тема 7. Краски, которые мы слышим.

Продолжение знакомства с фрагментом «Краски, которые мы слышим» из книги А. Клёнова «Там, где музыка живёт». Слушание музыкального отрывка на фортепиано и в исполнении симфонического оркестра. Использование одинаковых рисунков (один - чёрно-белый, другой - в красках) для показа, что рисунок (мелодия) остаётся тот же, изменяется окраска (тембр). Знакомство с инструментами музыкальной сказки С. С. Прокофьева «Петя и волк». Разбор произведения. «Игра в симфонический оркестр». Слушание сказки "Петя и волк" С. С. Прокофьева. Имитация игры на разных инструментах симфонического оркестра.

Тема 8. Встреча с балетом

Слушание и знакомство с «Неаполитанским танцем» из балета «Лебединое озеро» П. И. Чайковского. Разбор произведения.

Пантомима. Пантомима - это движения, мимика и жесты, с помощью которых артисты «разговаривают» на сцене.

Знакомство со сказкой Гофмана «Щелкунчик и мышинный царь» и балетом П. И. Чайковского «Щелкунчик» («Марш», «Танец снежных хлопьев», «Вальс цветов»). Характеристика музыки и её выразительным средствам.

Конкурс танцоров: разделиться на 2 группы: оркестровую и танцевальную. Выбрать дирижёра, солистов и кордебалет.

Тема 9. Встреча с симфонией

Симфонический оркестр. Симфония. Слушание: «Детская симфония» И. Гайдна.

Творческое задание: разучивание на шумовых инструментах ритмической импровизации «Менуэта» из «Детской симфонии». Все дети «превращаются» в музыкантов симфонического оркестра.

Имитация игры на музыкальном инструменте под музыку финала симфонии № 4 П. И. Чайковского.

Творческое задание: нарисовать 4 картинки, созвучных каждой части симфонии. Танцевальная импровизация на тему «Симфонии № 40» В. А. Моцарта.

Тема 10. Встреча с оперой

Путешествие в музыкальный театр. Понятие «опера», «премьера», «декорации», «увертюра». Слушание «Увертюра» к опере «Руслан и Людмила» М. И. Глинки. Ария. Солисты. Слушание: «Ария Царевны-Лебедь» из оперы «Сказка о царе Салтане» Н. А. Римского-Корсакова. Хор. Сопрано. Альт. Слушание: «Песня и пляска птиц» из оперы «Снегурочка» Н. А. Римского-Корсакова, «Марш тореадора» из оперы «Кармен» Ж. Бизе, «Полонез» П. И. Чайковского из оперы «Евгений Онегин».

Тема 11. Язык музыки

Мелодия, как выразительное средство музыки. Слушание: А. Дворжак «Мелодия»; Ф. Шуберт «Аве Мария». «Весенняя песенка» В. А. Моцарта. «Первая утрата» Р. Шумана, пьесы Н. Я. Мясковского «Вроде вальса» Творческая импровизация: П. И. Чайковский «Мелодия».

Тема 12. Динамические оттенки

Динамические оттенки. Слушание: «Вроде вальса» Н. Я. Мясковского.

Творческое задание: «Калинка» р.н.п. Дать музыкальную характеристику каждой части: мелодии, ритму, темпу, силе звука. Выбрать музыкальный инструмент и исполнить ритмический рисунок своей партии с названием ритмических слогов.

Тема 13. Творческое занятие

Красота марша. Попробовать сочинить марш. Игра «Птицы». Игра «Загадка». Игра «Звуки и шаги». Игра «Вперёд, композиторы!». Сочинить колыбельную песню, марш и вальс.

Тема 14. Обобщающее занятие

Опрос по пройденным темам.

Творческое задание: рисование на тему «Фантастический музыкальный инструмент». Игра «Продолжи сказку». Игра «Эхо».

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучающиеся должны знать и уметь:

- основы музыкальной азбуки: длительность, пауза, динамика, тактовая черта;
- определять музыкальные жанры и формы: танец, марш, песня;
- узнавать музыкальные инструменты симфонического оркестра, уметь импровизировать и сочинять музыкальные и танцевальные картинки;
- знать и определять на слух те выразительные средства музыкального языка, тембр музыкального инструмента, громкость, высота, темп, ритм простейших жанров - марша, вальса, польки, которыми композитор создает музыкальный образ, увязывая музыкальные звуки со смыслом;
- уметь повторять простейшие ритмы;
- уметь внимательно слушать и понимать музыкальные произведения.

Второй год обучения

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Звуки и ноты	1	1	2
3	Мелодия и ритм	4	4	8
4	Мелодия и гармония	3	3	6
5	Занятие повторения и закрепления		3	3
6	«Путешествие в мир народной музыки»	5	3	8
7	«Путешествие по музыкальной анфиладе»	5	4	9
	ИТОГО:	19	18	37

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Впечатления детей о летних «встречах» с музыкой. Повторение основ музыкальной грамоты.

Слушание: «Танец с кубками» П. И. Чайковского. «Калинка» р. н. п. Такт. Темп. «Полька», «Вальс» П. И. Чайковского, «Марш» С. Прокофьева, «Колыбельная» С. Гладкова. Определить жанры, раскрыть музыкальные особенности каждого произведения.

Творческая импровизация: на заданные музыкальные темы дети исполняют танцевальные картинки.

Тема 2. Звуки и ноты

Звук. Разнообразие звуков. Признаки музыкального звука: высота, протяженность и сила. Ноты. Нотный стан. Скрипичный ключ. Басовый ключ. Долгие длительности. Короткие длительности. Пауза. Ритм. Диез. Бемоль. Бекар.

Слушание: И. С. Бах «Шутка», Д. Шостакович «Вальс-шутка», М. П. Мусоргский «Лимож. Рынок», «Катакомбы», В. Моцарт «Маленькая ночная серенада».

Разбор музыкальных произведений.

Практическое задание: ритмические рисунки.

Тема 3. Мелодия и ритм

Доля. Музыкальный размер , , . Такт. Акцент. Реприза.

Слушание и разбор музыкальных жанров: вальс, полька, марш, народный танец.

Практическое задание: составление ритмических рисунков.

Разбор пьесы Э. Грига «Кобольд». Ее музыкальные особенности (характер, ритм, мелодия, звуки).

Слушание: П. И. Чайковский «Полька», М. И. Глинка «Вальс», «Камаринская», С. С. Прокофьев «Марш».

Танцевальная импровизация. Музыкальный материал на выбор педагога. Слушание: «Неаполитанский танец» П. И. Чайковского (размер, количество частей, музыкальная характеристика каждой части, сила звука).

Темп. *Adagio, moderato, allegro*. Определение темпа фрагментов следующих музыкальных произведений: «Серенада» Ф. Шуберта; «Попутная песня» М. Глинки; «Шутка» И. Баха; «Танец феи Драже» П. Чайковского; «Мелодия» из оперы «Орфей» Х. Глюка.

Динамика - одно из самых выразительных средств музыки. (*pp, p, mp, f, ff, mf*)

Слушание фрагментов музыкальных произведений: «Лунный свет» К. Дебюсси; «Полночь» из балета «Золушка» С. Прокофьева; «Утро» Э. Грига. Слушание: «Мелодия» П. И. Чайковского; р.н.п. «Со вьюном я хожу» (соло). Мелодия Мотив. Слушание: «Серенада» Ф. Шуберт (дать характеристику мелодии). «Маленькая ночная серенада» В. А. Моцарт (определить характер мелодии).

Тема 4. Мелодия и гармония

Мелодия – душа музыки. Мотив, напев.

Слушание: Э. Григ «Песня Сольвейг», «Утро», П. И. Чайковский «Мелодия», р.н.п. «Со вьюном я хожу».

Гармония. Аккорд. Музыкальный аккомпанемент. Слушание: Ф. Шуберт «Серенада», П. Чайковский «Танец с кубками», М. И. Глинка «Попутная». Лад. Мажор (твердый), мажорное звучание; оттенки. Минор (мягкий), минорное звучание; оттенки.

Слушание: Л. Бетховен «Весёлая. Грустная», М. И. Глинка «Жаворонок», П. И. Чайковский «Камаринская», «Старинная французская песенка», С. Рахманинов «Полька».

Практическое задание: дать характеристику (размер, темп, лад), прослушанным музыкальным произведениям.

Творческое задание: пластическая импровизация «Мелодия и жест».

Тема 5. Занятие повторения и закрепления

Повторение пройденного материала. Игра – «Фотограф».

Творческая импровизация: А. Вивальди «Осень» - создать настроение осени при помощи пантомимы, мимики и жестов.

Тема 6. Путешествие в мир народной музыки

Верования древних славян. Заклички и заговоры, пение, пляски, хороводы.

Музыкальные инструменты (гусли, домра). Знаменное пение. Скоморохи.

Песни календарного круга. Осенины, колядки, масленичные песни, веснянки. Обрядовые семейно-бытовые песни. Свадебная игра. Колыбельные.

Слушание: колыбельные; хор «Сватушка» из оперы «Русалка» А. Даргомыжского

Хороводные и плясовые песни. Хороводы- игры, хороводы пляски, частушки.

Слушание: р.н.п. «Во поле береза стояла», «Со выюном я хожу», «Ходила младешенька», «Камаринская».

Трудовые песни и припевки. Лямочные песни

Слушание: «дубинушка», «Вниз по матушке, по Волге», «Во кузнице»

Русские народные инструменты. Народный оркестр. Ложки, трещотки, бубенцы - самобытные инструменты русского народа. Духовые музыкальные инструменты (свистульки, свирель). Струнные музыкальные инструменты (домра, балалайка, баян.)

Слушание: «Светит месяц» р.н.п.

Творческое задание: музыкальная ярмарка.

Иллюстративный материал: В. Максимов «Крестьянская изба», С. Грибков «Прятки», А. Рябушкин «Ожидание новобрачных от венца в Новгородской области», Н. Неврев «Смотрины», В. Максимов «Приход колдуна на крестьянскую свадьбу», И. Репин «Бурлаки на Волге», Б. Кустодиев «Зима. Масленичное гуляние», Б. Кустодиев «Масленица», В. Фролов «Скоморохи».

Тема 7. «Путешествие по музыкальной анфиладе»

«Музыкальные игрушки». Музыкальные часы. Музыкальные щкатулки. Шарманка.

Слушание: А. Лядов «Музыкальная табакерка», П. Чайковский «Шарманщик поёт» из цикла «Детский альбом». Музыкальная характеристика.

«Музыкальный зоопарк». Слушание: сцены «Кот в сапогах и Белая кошечка» из балета «Спящая красавица» П. И. Чайковского

Разбор сюиты К. Сен-Санс «Карнавал животных».

Слушание: «Королевский марш львов», «Персонаж с длинными ушами, или ослы», «Кенгуру», «Петухи и куры», «Антилопа», «Слон», «Птичник», «Аквариум». Музыкальная характеристика.

Творческое задание: «Карнавал животных» в рисунках.

«Сказочная галерея».

Слушание: Э. Григ «Кобольд», «Танец эльфов», «В пещере горного короля», М. П. Мусоргский «Жалоба гнома», «Избушка на курьих ножках». А. К. Лядов «Кикимора», «Баба-Яга». Музыкальная характеристика.

Творческое задание: Музыкальный разбор. Сказочная музыка в рисунках.

«Описание природы». Времена года в музыке.

Слушание: П.И. Чайковского «Времена года», А. Вивальди «Времена года». Музыкальная характеристика.

Разучивание песни В. А. Моцарта «Весенняя песенка».

«Тема водной стихии».

Слушание: Н. А. Римский-Корсаков «Шехеразада» (I часть сюиты), Ф. Шуберт «Форель», А. Лядов «Волшебное озеро». Музыкальная характеристика.

«Путешествие по музыкальной анфиладе».

Слушание: М. П. Мусоргского «Старый замок», «Дворец сладостей Конфитюренбург» из балета «Щелкунчик», Н. А. Римский-Корсаков «Город Леденец» из оперы «Сказка о царе Салтане». Музыкальная характеристика.

Творческое занятие. Музыкальный магазин.

Иллюстративный материал: рисунки Виктора Гартмана, А. И. Куинджи «Березовая роща», И. С. Остроухов «Первая зелень», И. И. Левитан «После дождя», «Золотая осень», Весна – большая вода», «Март», «Озеро. Русь», А. А. Пластов «Первый снег», В. Суриков «Взятие снежного городка».

Ожидаемые результаты.

К концу 2-го года обучающиеся должны знать и уметь:

- определять характер музыкальных произведений, средства музыкальной выразительности (размер, лад, темп, динамика, регистры), музыкальную форму;
- составлять ритмические рисунки, танцевальные композиции, импровизировать на музыкальных инструментах;
- знать жанры народной музыки и классической музыки;
- давать точное название знакомому прослушанному произведению.

Третий год обучения

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	Музыка и природа	5	3	8
2	Музыка, литература и театр	8	3	11
3	Музыка и танец	6	2	8
4	Музыка и изобразительное искусство	7	3	10
	ИТОГО:	26	11	37

Содержание программы

Тема 1. Музыка и природа

Музыка родной природы. Музыка леса. Пение птиц. Лесной оркестр. Музыка цветов.

Слушания: Н. А. Римский-Корсаков «Песни и пляски птиц из оперы «Снегурочка», М. И. Глинка «Жаворонок», А. Алябьев «Соловей», П. И. Чайковский «Вальс цветов», С. Рахманинов «Сирень», М. Чюрленис «В лесу».

Творческое задание: Музыкальная характеристика произведения (интонационное движение, ритмический рисунок, настроение, темп).

Иллюстративный материал: А. Куинджи «Берёзовая роща», «Украинская ночь»; «Закат в лесу», И. Шишкина «Лесные дали», С. Жуковского «Под вечер», Н. Мещерина «Перед рассветом».

Музыка воды. Морской прибой. Музыка дождя, ручья, грозы.

Слушание: М. Чюрленис «Море», А. Лядов «Волшебное озеро», А. Вивальди «Лето», неаполитанская песня «Санта-Лючия», Л. Бетховен «Гроза» (из «Пасторальной симфонии №6»), Н. А. Римский-Корсаков «Океан – море синее» (из оперы «Садко»).

Иллюстративный материал: И. Айвазовский «Черное море», «Девятый вал», «Буря на море ночью», Ф. Васильев «Мокрый лук», «Прибой у крымских берегов», И. Шишкин «Перед грозой», К. Маковский «Дети, бегущие от грозы», И. Левитан «Большая вода», А. Куинджи «Радуга».

Музыка света. Свет и тень. Ночь и день. Музыкальная светотень.

Слушание: Н. А. Римский-Корсаков «Колыбельная Волховы», А. П. Бородин «Спящая княжна», Ф. Шуберт «Лесной царь», М. П. Мусоргский «Балет невылупившихся птенцов», К. Дебюсси «Лунный свет», Ю. Салманов «Утро в лесу», «Вечер», Э. Григ «Утро», М. Чюрленис «Соната звезд».

Иллюстративный материал: С. Жуковский «Под вечер», Н. Мещерин «Перед рассветом», А. Куинджи «Закат в лесу», А. Рылов «В голубом просторе», И. Левитан «Заход Солнца», «Сумерки. Луна».

Тема 2. Музыка, литература и театр.

Связь музыки с литературой. Слово и музыка – две стихии искусства.

История зарождения театра. Балет. История балета. Солисты, кордебалет.

Слушание: «Неаполитанский танец» из балета «Лебединое озеро» П. И. Чайковского, «Польский бал» из оперы «Иван Сусанин» М.И.Глинки.

Балет «Щелкунчик» П. И. Чайковского. Знакомство с либретто балета. История создания. Слушание: «Марш», «Испанский танец», «Китайский танец», «Танец пастушков», «Вальс цветов», «Танец феи Драже», «Трепак», «Вальс снежных хлопьев». Музыкальная характеристика.

Балет «Золушка» С. С. Прокофьева. Слушание: фрагмент «Полночь».

Балет «Спящая красавица» П. И. Чайковского. Слушание: сцена «Кот в сапогах и Белая Кошечка», «Вступление к балету», «Вальс. Обсуждение музыкальных впечатлений».

Оперный театр. Опера. Понятие оперы. Увертюра. Ария, ариозо, каватина. Значение хора в опере.

Опера «Снегурочка» Н. А. Римского-Корсакова. Краткое содержание оперы.

Слушание: Увертюра, ария Снегурочки «С подружками по ягоду ходити», хор птиц «Сбирались птицы, сбирались певчи», песня Леля. Музыкальный разбор.

Опера «Сказка о царе Салтане» Н. А. Римского-Корсакова. Знакомство с оркестровыми фрагментами оперы «Город Леденец» и «Три чуда»; ария царевны Лебедь. Музыкальный разбор.

Опера «Руслан и Людмила» М. И. Глинки. Краткое содержание оперы.

Слушание: Увертюра (темы Руслана и Черномора), марш Черномора, рондо Фарлафа, каватина Людмилы, восточные танцы. Музыкальная характеристика.

Современные интонации и ритмы. Мюзикл. История зарождения. Популярные мюзиклы XX века. Р. Роджерс «Звуки музыки», А. Рыбников «Волк и семеро козлят на новый лад».

Творческое задание: Музыкальная викторина «Угадай мелодию». Импровизированный концерт.

Тема 3. Музыка и танец

История зарождения танца. Танец в Древней Греции. Виды танцев. Легенды и мифы Древней Греции о танце. Танец в Древней Руси. Народные игрища, обряды, праздники. Скоморохи и скоморошина. Танец средневековья и эпохи Возрождения. Развитие танца в 16-18 веках. Народные танцы. Бальные танцы.

Историко-бытовой танец. Танцы-шествия: «Павана», «Аллеманда», «Сарабанда», «Чакона», «Полонез». Слушание: «Павана», «Полонез» из оперы «Евгений Онегин» П. И. Чайковского. Музыкальная характеристика танцев.

«Гавот». «Менуэт» «Мазурка». «Вальс». Особенности танца 17-19вв.

Слушание: «Гавот» Ж. Б. Люли, «Менуэт» Л. Боккерини, «Мазурка» из оперы «Иван Сусанин» М.И. Глинки, «Вальс» (на выбор педагога).

Творческое задание. Знакомство с «Менуэтом» Гайдна из «Детской симфонии». Музыкальная импровизация на различных шумовых инструментах.

Народный танец. Культовые танцы, хороводы, пляски-игры, ритуальные представления. Русские танцы. «Камаринская». Слушание: «Камаринская» М. И. Глинки (темп, размер, количество частей, характер). Украинские танцы. «Гопак». Слушание: «Гопак» из оперы «Сорочинская ярмарка» М. П. Мусоргского. Музыкальный разбор. Чешские танцы. «Полька». Слушание: «Полька» Б. Сметаны из оперы «Проданная невеста», «Полька» И. Дунаевского из к/ф «Кубанские казаки». Венгерские танцы. «Чардаш». Слушание: «Чардаш» В. Монти. Итальянские танцы «Тарантелла». Слушание: «Тарантелла» М. И. Глинка. Испанские танцы. Слушание: «Арагонская хота» М.И. Глинка.

Бальный танец XX века. Танго, рок-н-ролл, регтайм.

Слушание: С. Джоплин «Регтайм», танго, рок-н-ролл (на выбор педагога)

Творческое задание. 1. Танцевальная импровизация.

2. Музыкальная викторина.

Занятие-концерт «Музыкальный круиз».

Иллюстративный материал: С. Ботчители «Весна», О. Ренуар «Танец в городе», «Танец в Буживале», М. Стахович «Танец в корчме», Ф. Малявин «Вихрь», Ж. Ави «Белый танец», В. Савери «Крестьянский танец», М. Пепейн «Преддворный бал»,

Тема 4. Музыка и изобразительное искусство

Музыка - искусство звуков, живопись - искусство красок.

Творческое задание: «Могу ли я увидеть музыку и услышать живопись».

Слушание: Л. В. Бетховен «Пятая симфония» или «Эгмонт» (на выбор).

Иллюстративный материал: И. Айвазовский «Девятый вал»

Слушание: П. И. Чайковский «Весна», А. Вивальди «Весна» из цикла «Времена года».

Иллюстративный материал: И. Левитан «Большая вода».

Слушание: И. Дунаевский «Полька» из к/ф «Кубанские казаки».

Иллюстративный материал: И. Репин «Казаки пишут письмо турецкому султану».

Симфония красок. Мир звуков и красок. Сказка «Бумажная планета».

Творческое задание: «Я играю живопись».

Описание природы. Пейзаж в музыке. Изображение природы в искусстве. Цикл П. И. Чайковского «Времена года» и А. Вивальди «Времена года».

Иллюстративный материал: Ф. Васильев «Перед дождём», И. Айвазовский «Волны», К. Маковский «Дети, бегущие от грозы».

Слушание: Клод Дебюсси «Сады под дождём», «Лунный свет».

Иллюстративный материал: И. Айвазовского «Неаполитанский залив в лунную ночь», А. Васильев «Мокрый луг».

Музыкальная картина. Музыканты, музыкальные инструменты - излюбленная модель для изобразительного искусства разных эпох.

Иллюстративный материал: Джорджоне «Сельский концерт», Караваджо «Лютнист». Э. Мане «Флейтист», Неизвестный художник «Мальчик с флейтой». И. Репин «Славянские композиторы». Адриан ван Остаде «Деревенские музыканты», портреты русских композиторов: М. И. Глинки,

М. П. Мусоргского, А. П. Бородина в творчестве И. Е. Репина.

М. Чюрленис. Симфонические поэмы: «В лесу», «Море»; картины «Соната моря», «Соната звёзд», «Соната весны».

Музыкальная живопись сказок и былин. Мир сказочного творчества в музыке. Сказка как основа сюжета оперы, балета, инструментального сочинения. Произведения на сказочные сюжеты. С. Прокофьев «Золушка», П. Чайковский «Спящая красавица», «Лебединое озеро», «Щелкунчик».

Слушание: А. Бородин «Спящая княжна», Ф. Шуберт «Лесной царь», А. Лядов «Волшебное озеро», Н. А. Римский-Корсаков «Колыбельная Волховы», М. П. Мусоргский «Баба-Яга». Музыкальная характеристика.

Поэзия богатырских былин.

Слушание: М. П. Мусоргский «Богатырские ворота»

Иллюстративный материал В. Васнецов «Богатыри», И. Билибин «Илья Муромец и Соловей-разбойник».

Ожидаемые результаты

К концу 3-го года обучения должны знать и уметь:

- уметь наблюдать, сравнивать, сопоставлять, видеть в малом находить приметы одного явления в совершенно другом, подтверждая их глубинную связь;
- научиться слышать музыку, определять жанры, знать их различия и сходства;
- разбираться в танцах народов мира, уметь делать музыкальный анализ и знать характерные особенности историко-бытовых и бальных танцев.

Методическое обеспечение

На занятиях имеют место следующие методы работы:

- репродуктивный (готовые знания, повторение, закрепление);
- проблемного изложения материала (от исполнителя к творческой самостоятельной деятельности);
- дидактические (наглядные пособия, музыкальные фонограммы, технические средства);

- проявление на занятиях личного, эмоционального, художественного, музыкального и хореографического опыта детей.

В зависимости от приоритета обозначенных целей, все занятия разделены на собственно обучающие, общеразвивающие и воспитательные.

Собственно обучающие занятия преследуют образовательные цели, передают учащимся знания, формируют и отрабатывают умения и навыки, систематизируют, закрепляют и обобщают полученные знания, применяя их на практике.

Общеразвивающие и воспитательные занятия формируют и развивают личностные качества ребёнка, приобщают к культурным и нравственным ценностям.

Увлечь детей музыкой - это главный вопрос музыкальных занятий. Педагог должен вести занятие как живую свободную импровизацию, всё время помня о том, что он занимается не изучением предмета, именуемого музыкой, а воспитывает в детях музыкальную культуру. В сознании детей должен постепенно накапливаться запас музыкальных впечатлений, понятий и терминов к более подробному разбору и усвоению. С первых занятий развитие слуха, памяти, ритмического чувства, понимания выразительных и изобразительных возможностей музыки происходит в опоре на музыкальные жанры: марш, танец и песню.

Педагог музыки должен с самого начала воспитывать в учениках умение вслушиваться в музыку, эмоционально воспринимать ее, в более широком смысле - прививать детям любовь к музыке, способность увлекаться ею. «Без подлинной музыкальности, - пишет в своей книге «Классический танец» Н. И. Тарасов, - нельзя овладеть подлинной танцевальностью, ибо содержание музыкального произведения и сценического действия - едины, неделимы». Это постижение глубокой внутренней связи музыки и танца должно воспитываться в учащихся на протяжении всего периода обучения.

Увлечь ребят музыкой, театром, танцем - этот вопрос музыкальных занятий педагог не должен упускать из виду с первой же минуты первого занятия в курсе первого года обучения.

На самых первых занятиях необходимо приучать детей к простейшим музыкальным понятиям самого общего характера: различие звуков по высоте, длительности, силе, по скорости и направлению их движения: соотношение сильных и слабых долей, метр и ритм, мелодия и сопровождение, выразительные и изобразительные особенности звуков и их сочетаний, тембр, простейшие формы построения музыки и т. д.

В сознании обучающихся должен постепенно накапливаться запас музыкальных впечатлений, понятий, терминов. С первых занятий развития слуха, памяти, ритмического чувства, понимание выразительных и изобразительных возможностей музыки происходит в опоре на танцевальную, маршевую мелодии. Важно научить ребёнка слышать, чувствовать, сопереживать.

Путь изучения многих музыкальных произведений, включенных в программу, всегда в той или иной мере связан с танцем. Степень сложности

излагаемого материала возрастает постепенно, с учётом его доступности учащимся. Осознание любого средства музыкальной выразительности (мелодии, ритма, лада, тембра), развитие любого исполнительского навыка выступает здесь прежде всего в своей художественной функции, направленной на выявление связей музыки и танца, музыки и театра, музыки и изобразительного искусства, единства содержания и формы.

С первого года общения ребёнок выполняет различные упражнения на развитие внимания, воображения, на постановку дыхания, на раскрепощение и раскрытие индивидуальных особенностей.

Занятие музыки всегда должен быть целостным, объединяющим все входящие в него элементы в единое понятие - искусство.

Свободное от схемы, творческое комбинирование составных частей в единое музыкальное занятие даёт возможность вносить любые контрасты, необходимые для поддержания внимания детей, атмосферы творческой заинтересованности.

Перед педагогом стоит непростая задача: объединить все элементы из которых складывается занятие, научить их основной теме, всего курса, не потеряв при этом специфическую логику развития, присущую каждому из этих элементов в отдельности. Необходимо также и введение учащихся в сферу музыкальной культуры - музыкальной грамотности. В этой сфере дети должны научиться воспринимать музыку как живое, образное искусство, на слух определять характер музыки и её свойства, ощущать внутреннюю связь между характером музыки и характером её исполнения.

Творческое начало может проявляться уже с младшего школьного возраста в своеобразии ответов (а не только в правильности), в стремлении самому задавать вопросы педагогу, а не только отвечать на его вопросы.

Собственно творческую деятельность учащихся (сочинение музыки, импровизация), тяготение к которой, хотя бы в самых наивных формах, заметно у большого числа детей в раннем возрасте, насколько это желательно развивать в рамках дополнительного образования.

Занятие импровизацией преследует выработку интонационного и ладового слуха, развитие творческой фантазии.

Четвертый год обучения

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
	Историко-бытовой танец			
1	Танцевальная культура Древней Греции	1		1
2	Танец эпохи Средневековья и Возрождения	1		1
3	Танцы Франции XVI-XVIII в.	2	1	3
4	Танцы Италии XVI-XVIII в.	1		1
5	Танцы Испании XVI-XIX в.	1		1
6	Танцы Германии и Австрии XVII-XIX в.	1		1

7	Танцы Польши XVIII-XIX в.	1	1	2
8	Танцы Англии XVI-XVIII в.	1		1
9	Творческое занятие-обобщение		2	2
	Народно-сценический танец			
10	Основные черты народно-сценического танца	1		1
11	Танцы Испании	1	1	2
12	Танцы Франции	1		1
13	Танцы Италии	1	1	2
14	Танцы Венгрии	1		1
15	Танцы Норвегии	1		1
16	Танцы Чехии	1		1
17	Танцы Украины	1		1
18	Танцы Белоруссии	1		1
19	Танцы Молдавии	1		1
20	Танцы России	2		2
21	Танцы народов мира в творчестве композиторов	1		1
	Современные (бальные) танцы			
22	Основные черты и особенности бального танца в XX в.	1		1
23	Бальный танец XX века. Регтайм. Тустеп. Уанстеп. Фокстрот	2		2
24	Вальс-бостон, рок-н-ролл, танго, румба	2		2
25	Джайв, самба, ча-ча-ча, пасадобль, хали-гали	2		2
26	Острый ритм – джаза звуки	1		1
27	Творческое занятие - свободные танцы	1		1
	ИТОГО:	31	6	37

Содержание программы

Историко-бытовой танец

Тема 1. Танцевальная культура Древней Греции

Влияние древнегреческой культуры и искусства на развитие культуры и искусства человечества в последующие эпохи. Связь древнегреческого искусства с мифологией. Дионисии. Глубокая связь танцевального искусства с жизнью, бытом греческого общества, его широкое распространение (танцы ритуальные, общественные, воинские, бытовые). Обучение танцу. Хорея. Богатство и разнообразие форм древнегреческого танца. Греческие мыслители о танце.

Тема 2. Танец эпохи Средневековья и Возрождения

Народная танцевальная культура Средневековья. Связь танца с календарными играми, народными праздниками. Борьба церкви с народным танцевальным искусством. Появление форм бытового танца (бранли и их характеристика). Бытовой танец, танцевальные дома при ратушах. Аристократические танцы (басдансы), их характеристика, связь с этикетом феодального общества - стиль, манера, техника.

Расцвет культуры в эпоху Возрождения. Народное танцевальное искусство - источник новых танцевальных форм: (менуэт, ригодон, гавот, гальярда, вольта, бурре). Различия народной и аристократической танцевальной культуры эпохи Возрождения, их краткая характеристика. Появление в XV веке специальных школ, профессиональных учителей танца, трактатов о танце. Променадные танцы-шествия.

Тема 3. Танцы Франции

Основание королевской академии танцев (1661). Близость форм бытового, придворного и сценического танца. Деятельность Шарля-Луи-Пьера Бошана, разработка системы сценического танца. Развитие форм бытового придворного танца. Манера исполнения, влияние придворного этикета, костюм. Французские просветители о танце.

«Куранта». Происхождение танца. Его особенности. «Куранта», часть сюиты И.С. Баха. «Гавот»- балльный и оперно-балетный танец 17 века. Музыкальные особенности танца. «Гавот» в творчестве Ж. Б. Люлли, Д. Готье, Ж. Д. Рамо, И. С. Баха, К. В. Глюка, С. С. Прокофьева. «Буре». «Менуэт». «Менуэт» в сюитах, классических симфониях, сонатах. Менуэт в творчестве И. Гайдна, В. А. Моцарта, Л. Боккерини. Краткая характеристика французских бытовых танцев: «Ригодон», «Паспье», «Лур». Балльные танцы. «Вольта», «Котильон», «Пастораль», «Галоп», «Кадриль». Происхождение и особенности танца.

Тема 4. Танцы Италии XVI-XVIII веков

Академия танца в Милане, фигурные массовые танцы. Придворные балы в Италии. Светская музыка 16 - 17 в. в. «Павана». «Гальярда». «Павана» и «Гальярда» в творчестве Аттеньяна, Баха, Генделя. Разбор картины Мартена Пепейна «Придворный бал».

Тема 5. Танцы Испании XVI-XIX веков

Танцевальная культура 16 - 17 века. Богатство народных танцевальных традиций Испании. Танцы-шествия. Изменение танцевальной техники. Танцы в пьесах Лопе де Вега, Кальдерона. «Сарабанда», «Пассакалья», «Чакона». История и особенности танца. «Сарабанда» в творчестве И.С.Баха, Л.Бетховена. Органная пассакалья И. С. Баха. «Пассакалья» в 6-й симфонии Д. Шостаковича. «Чакона» из 2-ой партиты для скрипки соло И. С. Баха.

Тема 6. Танцы Германии и Австрии XVII-XIX веков

Танцы аристократического и придворного общества. Турниры и представления в замках. Танцы- шествия. «Аллеманда». История танца. Его развитие «Аллеманда» у И. С. Баха и Г. Генделя. Парные танцы. «Лендлер». «Вальс». Творчество И. Штрауса. «Вальс» в творчестве Ф.Шопена, Р. Шумана, М.И. Глинки, П.И. Чайковского, С.С. Прокофьева, А.Хачатуряна, Г. Свиридова.

Тема 7. Танцы Польши XVIII-XIX веков

История развития танцевального искусства в Польше. Народное танцевальное искусство - источник новых танцевальных форм (мазурка, краковяк, оберек). Танцы – шествия. «Полонез». Парные танцы. «Оберек». «Мазурка». «Краковяк». «Полонез», «Мазурка», «Краковяк» в опере М. И. Глинки «Иван Сусанин». Творчество Ф. Шопена. Польские танцы в музыке П. И. Чайковского, С. С. Прокофьева, М. П. Мусоргского, А. Хачатуряна.

Тема 8. Танцы Англии XVI - XVIII веков

Богатство народных танцевальных традиций Англии. Богатство форм бытовых плясок, связь танца с календарными играми, празднествами («Тренчмор», танец с подушечками, «Контрданс», «Моррис»). Танцы аристократического и придворного общества («Жига», «Броль», «Вольта»). Утверждение жанра на театральных подмостках. Танец в пьесах Шекспира.

Тема 9. Зачетное занятие

Музыкальная викторина. Творческая работа.

Народно-сценический танец

Тема 10. Основные черты народно-сценического танца

Академические характерные танцы (испанские, венгерские, итальянские, польские). Элементы различных национальных народных танцев: «голубцы», «кабриоли», «веревочка», вращения в воздухе и на земле, дробы, присядки, прыжки с разносом ног в стороны. Истоки различных национальных культур, условия жизни и истории той или иной народности. Влияние народного танца на характерную пластику.

Тема 11. Танцы Франции

Народное танцевальное искусство. Народные танцы различных провинций Франции на улицах и площадях Парижа. Обогащение профессиональной хореографии новыми композиционными формами, пластическими мотивами, элементами народного танца. «Фарандола». «Фарандола» в «Арлезианке» Д. Бизе. Жан Доберваль. Близость творчества Ж. Доберваль к народным, национальным традициям. Танцы басков и овернцев в «Пламени Парижа».

Тема 12. Танцы Испании

Колоритность танцев Испании. Интерес композиторов к испанскому фольклору («Хабанера», «Сегидилья», «Хота», «Болеро»). «Сегидилья» и

«Хабанера» в опере Ж. Бизе «Кармен». М. И. Глинка «Арагонская хота». «Болеро» М. Равеля, Ф. Шопена. Испанские танцы в музыке П. И. Чайковского. «Школа болеро».

Танцы фламенко. Творчество Пако де Луссия. «Канте хондо» - танец-исповедь, танец-молитва. Танцы Андалузии: «Эль-вито», «Хамо», «Фандангильо».

Тема 13. Танцы Италии

Национальные черты итальянских танцев. «Тарантелла». Её значение в мировой музыкальной культуре. Инструментальные и вокальные сочинения Ф. Шопена, Ф. Листа, П. И. Чайковского, С. С. Прокофьева, Дж. Россини, Дж. Верди, М. И. Глинки, «Бергамаска», «Сальтарелла».

Тема 14. Танцы Венгрии

Венгерские традиции национального танца, утверждение и дальнейшее развитие. «Чардаш». История создания танца. Его особенности. «Венгерские рапсодии» Ф. Листа, «Венгерские танцы» И. Брамса, «Чардаш» В. Монти, «Чардаш» П. И. Чайковского в балете «Лебединое озеро».

Тема 15. Танцы Норвегии

Культура и природа Норвегии. Характерные черты норвежских танцев. Крестьянские танцы («Спрингар», «Халлинг», «Гангар»). Их происхождение, особенности. Норвежские танцы в творчестве Э. Грига.

Тема 16. Танцы Чехии

Славянские танцы в творчестве А. Дворжака. «Полька». Происхождение танца, его развитие, особенности. «Полька» в творчестве чешских композиторов Б. Сметаны и А. Дворжака.

Тема 17. Танцы Украины

Отражение жизни украинского народа через танец. «Гопак». Особенности танца. Опера М. П. Мусоргского «Сорочинская ярмарка». «Гопак» в опере Римского-Корсакова «Майская ночь», П. И. Чайковского «Мазепа». «Казачок». История танца, его особенности. Симфоническая фантазия А. Н. Даргомыжского «Малороссийский казачок».

Тема 18. Танцы Белоруссии

Национальная культура Белоруссии. Популярны белорусские танцы «Лявониха», «Крыжачок», «Бульба», «Янка».

Тема 19. Танцы Молдавии

Танцы Молдавии. «Молдовеняска», «Хора», «Сырба» А. С. Пушкин о Молдавии.

Тема 20. Танцы России

Традиции русского танцевального искусства. Отражение в народном танце явлений природы, труда, быта, нравов и обычаев народа, его

национального характера. Виды народной пляски - хоровод, парный танец, танец-импровизация; их характеристика. Связь народного танца с песней. Хороводные мелодии в операх А. Н. Даргомыжского «Русалка», Н. А. Римского-Корсакова «Снегурочка». Стил, манера, техника исполнения (областные особенности композиционного построения, стили исполнения танца, характерные черты женского и мужского танца).

Скоморохи - первые профессиональные танцоры на Руси. Народность искусства скоморохов. Иван Лодыгин - первый учитель танцев. Влияние народного танцевального искусства на формирование эстетических требований к сценическому искусству. Русская пляска. Фигуры групповых русских плясок. «Камаринская». Варьирование тем в русских народных танцах. «Камаринская» в творчестве М. И. Глинки, П. И. Чайковского. «Трепак». «Трепак» в балете П. И. Чайковского «Щелкунчик». Русские хороводные мелодии в творчестве Н. А. Римского-Корсакова «Снегурочка», «Садко». «Кадриль». Происхождение. Фигуры русской кадрили. Виды кадрили: квадратная, линейная, круговая.

Тема 21. Танцы народов мира в творчестве композиторов

Национальные культуры разных стран в творчестве композиторов. Восточные танцы в IV действии оперы «Руслан и Людмила» М. И. Глинки. («Турецкий», «Арабский танец», «Лезгинка».) «Испанский», «Арабский» и «Китайский» танцы в балете П. И. Чайковского «Щелкунчик». «Половецкие пляски» в опере А. П. Бородина «Князь Игорь». «Лезгинка» в творчестве А. Рубинштейна «Демон», А. Хачатуряна «Гаянэ». Ансамбль народного танца И. Моисеева.

Современные (бальные) танцы

Тема 22. Основные черты и особенности эстрадного (бального) и джазового танцев

Развитие бального танца в XX веке. Особенности бального танца. Эстрадный танец. История. Особенности. Джазовый танец. История джазовой музыки.

Тема 23. Бальные танцы начала XX века

«Блюз» - медленный джазовый танец. «Регтайм» как форма городской танцевальной музыки североамериканских негров. «Тустеп». «Уанстеп». Фокстрот». Творчество Скотта Джоплина. «Степ» – соединение ирландской жиги и танцев западно-африканских невольников. Степ в России.

Тема 24. «Вальс-бостон». «Рок-н-ролл». «Танго». «Румба». «Чарльстон»

«Вальс-бостон». История возникновения. Его особенности. «Рок-н-ролл». История возникновения. Особенности. Влияние на вокально-танцевальные формы танцев «Твист», «Мэдисон», «Хали-гали». «Танго» в Европе. Обработка танца Камилем де Ринарли в традициях французской бальной школы. «Румба» -

бальный танец мексиканского происхождения, с элементами кубинского народного танца. «Чарльстон» - американский бальный танец.

Тема 25. «Ча-ча-ча». «Самба». «Пасадобль». «Джайв». «Хали-гали».

Латиноамериканские танцы. Разнообразие по ритму, пластике и характеру.

«Ча-ча-ча». История создания. Особенности танца, его характер. «Самба» - бразильский национальный танец. История танца. Его особенности. «Пасадобль» - танец испано-французского происхождения. История танца. Его особенности. «Джайв». История танца. Его особенности.

Тема 26. Острый ритм – джаза звуки.

Музыка Джорджа Гершвина. Ритмические особенности джазовой музыки. Блюз. Спиричуэлс.

Тема 27. Свободные танцы

«Шейк». «Твист». «Макарена». «Брейк». «Хип – хоп». «Контемпорари». Творческое занятие.

Ожидаемые результаты

К концу 4 года обучения обучающиеся должны:

- разбираться в многообразии танцевальной культуры, различать историко-бытовые танцы и танцы разных народов;
- знать характерные особенности, стиль, манеру исполнения бытовых и народных танцев, средства музыкальной выразительности; определять размер, дирижировать, сильную и слабую доли, ритмические особенности (синкопы, акценты), темп, динамику;
- выполнять творческие самостоятельные задания такие как «На балу у короля Людовика» (описание бала, определение танцев по музыкальному материалу, зарисовки костюмов и т. д.).

Пятый год обучения

История русской народной музыки и танца

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	Танцевальная и музыкальная культура Древней Руси	1		1
2	Игрища, обряды, праздники, гуляния	1	1	2
3	Хороводы и игры	1	1	2
4	Русские народные танцы	1	1	2
5	Русский национальный костюм	1	1	2

6	Государственный академический хореографический ансамбль «Берёзка». Ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева.	1		1
	ИТОГО:	6	4	10

Содержание программы

Тема 1. Танцевальная и музыкальная культура Древней Руси

Верование древних славян. Заклички. Заговоры. Скоморошества. Музыка календарно-обрядового круга.

Музыкальные инструменты: гусли, домра, гудцы, сопель.

Тема 2. Игрища, обряды, праздники, гуляния

Игрища – неотъемлемая часть русской жизни. Балаган. «Петрушка». Ярмарка. Свадебная игра. Семик. «Просо». «Запашки». «Купалы». «Коляды». Пляска «Колокольчик».

Тема 3. Хороводы и игры

Значение хороводов в жизни русского народа. Ранние хороводы: «Просо», «Плетень», «Мак», «Змейка». Хороводы орнаментальные и игровые. Хоровод и времена года. Хороводы весеннего цикла: «Мартовские», «Радуницкие», «Георгиевские», «Никольские», «Троицкие». Танец «Журавль». Игра «У журавля». Роль музыки в русских хороводах.

Тема 4. Русские народные танцы

Плясовые – ранние обрядовые и бытовые танцы. Перепляс; массовый пляс; групповая пляска; хороводы «Метелица», «Берёзка».

Старинная русская народная парная пляска «Голубец» (голубиный танец).

Популярные русские танцы: «Камаринская», «Трепак», «Барыня», «Калинка», «Матаня», «Тройка». История возникновения, особенности сюжета, элементы, атрибуты и музыка танцев.

Русский народный танец «Кадриль». История возникновения, виды и особенности русской кадрили.

Тема 5. Русский национальный костюм

Формирование национального костюма: покрой, орнамент, особенности. Влияние на формирование костюма географического положения, климата и хозяйственного уклада.

Особенности костюма девушек Архангельской и Вологодской губернии. Сарафан, понёва, рубаха. Дополнительные детали в украшении костюма. Костюм замужней женщины. Головные уборы. Обувь.

Тема 6. Государственный академический хореографический ансамбль «Берёзка». Ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева.

История создания. Просмотр программ коллективов. Обмен впечатлениями.

«История становления балета, как самостоятельного вида искусства»

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
	Зарубежный балетный театр			
1	Танец Древней Греции, Египта, Индии	1		1
2	Танец эпохи Средневековья и Возрождения	1		1
3	Балет Франции XVI-XVII вв.	1	1	2
4	Танцевальная культура Англии XVI-XVII вв.	1		1
5	Балетный театр XVIII в. до реформы Новерра	1	1	2
6	Ж. Ж. Новерр и его реформа	1		1
7	Хореографический театр Италии XVIII в.	1		1
8	Романтизм в балете	2	1	3
9	Балетный театр XX в	1		1
	Русский балетный театр			
10	Основные черты русского балета и его народные истоки	1		1
11	Возникновение и становление балетного театра в России (до конца 18 века)	1		1
12	Балетный театр России начала 19 века	2	1	3
13	Романтизм в русском балете	1	1	2
14	Русский балет II половины 19 века	3	1	4
15	Русский балет на рубеже XX века	1		1
16	Русские сезоны в Париже	2		2
	ИТОГО:	21	6	27

Содержание программы

Зарубежный балетный театр

Тема 1. Танец Древней Греции, Египта, Индии

Влияние древних культур и искусств на развитие культуры и искусства человечества в последующие эпохи. Связь искусства с мифологией. Значение театра в жизни Древней Греции, Египта, Индии.

Тема 2. Танец эпохи Средневековья и Возрождения

Начало формирования балета как театрального искусства в Италии. Балет Бергонцио де Ботта (1489) - одна из первых попыток театрализации танца. «Трактат об искусстве танца» Гульельмо Эбрео (1463 год). Сандро Боттичелли «Весна». Начало формирования балетного искусства во Франции. Аллегорические придворные балеты во время дворцовых торжеств: синтез в них музыки, пения, танца, стихотворного речитатива, сложность и пышность декоративного оформления. Организация группой поэтов «Плеяда» Академии музыки и поэзии. Балетмейстер Бальтазарини. «Комедийный балет королевы».

Тема 3. Балет Франции 16-17 веков

«Королевский балет ночи» и Людовик XIV. Основание «Королевской академии танца» (1661). Деятельность Шарля - Луи - Пьера Бошана. Разработка системы сценического танца. Жан Батист Люлли. Фигурный танец - основа балета. Балеты - комедии Ж. Б. Мольера, обогащение хореографии новыми приёмами, слияние в них пластики, пантомимы, танца с другими компонентами сложного сценического действия. («Мещанин во дворянстве», «Мнимый больной»). Первое появление на французской сцене профессиональных танцовщиц. Конный балет.

Тема 4. Танцевальная культура Англии 16-17 веков

Богатство народных танцевальных традиций Англии. Буржуазная революция. Создание целостного драматического балета. Хореограф Джон Уивер. Теоретические труды Уивера. Серьёзный, гротескный и сценический танцы. Художник Уильям Хогарт. Утверждение танца на театральных подмостках в придворном и общедоступном театре, Шекспир и балетный театр, танец в пьесах Шекспира. Бен Джонсон, создание театральных представлений, получивших название «Масок» - пышных спектаклей - маскарадов с пением и танцами («Балет чёрных нимф», «Призыв Купидона»).

Тема 5. Балетный театр 18 века до реформы Новерра

Просветительская философия. Ж. Ж. Руссо, Д. Дидро. Борьба просветителей за реформу театра. Положение балетного театра в I половине 18 века. Развитие танцевальной техники, формирование хореографической школы. Балет - составная часть оперных и драматических спектаклей, часто не

связанный с их содержанием. Критика просветителями балетного театра, их борьба за самостоятельность балета как вида искусства.

Тема 6. Ж. Ж. Новерр и его реформа

Основные этапы творческой биографии Новерра. «Письма о танце». Создание сюжетного балета. Разделение танца на механический или технический и пантомимический или действенный. Жан Доберваль - выдающийся танцовщик, ученик Новерра, утверждавший новый исполнительский стиль (сочетания танца и пантомимной игры).

Тема 7. Хореографический театр Италии 18 века

Рост популярности балетного искусства, появление большого количества музыкальных театров. Академия танца в Милане. Утверждение самостоятельности балетного театра. Сальваторе Вигано. Обращение к сложным темам большой литературы («Отелло»), новая эпоха в жизни балета. Основные черты итальянской школы танца в 18 веке.

Тема 8. Романтизм в балете

Романтизм - художественное направление в искусстве конца 18 века - первой половины 19 века. Филипп и Мария Тальони. Краткая характеристика творчества. Генрих Гейне. Теофиль Готье, Адольф Адан и балет «Жизель» - вершина романтического искусства. Фанни Эльслер. Его творчество. Жюль Перро «Эсмеральда», «Корсар».

Тема 9. Балетный театр II половины 19 века и XX века

Упадок французской школы классического танца. Виртуозность итальянской школы. Артур Сен – Леон. Творчество композитора Процесс возрождения танцев. Возникновение новых течений в хореографии XX века. Танец-модерн. Айседора Дункан. Морис Бежар. Балет в творчестве Э. Дега, О. Родена, А. Маттиса. Марта Грэхэм. Джордж Баланчин. Танец-модерн во Франции, Англии, Америке, Германии.

Русский балетный театр

Тема 10. Основные черты русского балета и его народные истоки

Яркая национальная самобытность, глубина содержания, одухотворённость, совершенство хореографической формы и техники исполнения. Наличие национальной школы классического танца, особенности русского исполнительского стиля.

Традиции русского народного танцевального искусства. Глубина и многообразие содержания русского народного танца. Скоморохи - первые профессиональные танцоры на Руси. Народность искусства скоморохов.

Тема 11. Возникновение и становление балетного театра в России (до конца 18 века)

Придворный театр во времена Алексея Михайловича, первые балетные представления. И. Лодыгин - первый учитель танца на Руси. Ассамблеи, бытовая хореография при Петре I. Зарождение танцевальной школы в России. Шляхетский корпус, деятельность Ж. Б. Ланде, открытие профессиональной школы в Петербурге и Москве. Деятельность иностранных учителей в России: Анжиолини, Кальцеваро, Парадиз. Придворные балетные представления в России, открытие публичных театров в Петербурге и Москве. Зарождение национальных исполнительских традиций. Первые русские танцовщики Иван Еропкин, Василий Балашов, Гавриил Райков, Арина Собакина. Крепостной балет, его значение в развитии русского танцевального искусства. Труппа графа Шереметьева. Первый русский балетмейстер И. И. Вальберх.

Тема 12. Балетный театр России начала XIX века

Подъём национальной культуры, науки, литературы, искусства. Поиск балетным театром идей самостоятельного развития. Характеристика творчества Ивана Вальберха. Шарль Дидло и его роль в русском балете. Мастера петербургского балета: А. Глушковский, А. Новицкая, И. Иконина, М. Данилова, А. Истомина, Е. Телешова и московская балетная сцена.

Тема 13. Романтизм в русском балете. Балет в 30-е годы XIX века

Особенности русского романтизма. Влияние творчества Тальони и Эльслера на русский балетный театр. Освоение русскими исполнителями стиля и приёмов романтического балета, создание русских традиций его исполнения.

Тема 14. Русский балет II половины 19 века

Мариус Петипа и балетный театр II половины 19 века. Краткие биографические сведения о Петипа. Лев Иванов. Создание классических образцов в области танцевальных форм (сольный, женский и мужской танец, кордебалет). Минкус «Баядерка». Творческая встреча Петипа с П. И. Чайковским, балет «Спящая красавица» - одно из крупнейших достижений русской культуры. Участие Петипа в создании «Лебединого озера». Балет «Щелкунчик». Творческая встреча с Ильей Глазуновым. «Раймонда». Реформы П. И. Чайковского в сфере балетной музыки для дальнейшего развития русского и мирового балетного театра.

Тема 15. Русский балет на рубеже двух эпох

Балет нового мира. А. Горский и московский балет. Исполнители московской сцены: Е. Гельцер, В. Тихомиров, С. Фёдорова, А. Балашова и др. Влияние Горского на их судьбу. М. Фокин. Педагогическая деятельность Фокина. Выдающиеся мастера русского балета. А. Ваганова, А. Павлова, В. Нижинский, Т. Карсавина, И. Рубинштейн. Творческий путь мастеров балета. Русская школа классического танца.

Тема 16. «Русские сезоны» в Париже

Выход русского балета на мировую арену. В Роль «Русских сезонов» Сергея Дягилева. Творческая характеристика. Участие в «Русских сезонах»

ведущих исполнителей русского балета, а также русских художников (Бенуа, Бакет, Коровин, Рерих). Балетные спектакли «Русских сезонов». Влияние «Русских сезонов» на возрождение балетного искусства в странах Западной Европы и Америки, на дальнейшую судьбу мирового балета.

Ожидаемые результаты

К концу 5 года обучения обучающиеся должны знать:

- специфическую особенность танцевального жанра;
- структуру музыкальных произведений (вступление, части, трио, заключение); метроритм, слышать мелодию и аккомпанемент, определять характер музыкального произведения);
- уметь анализировать музыку с точки зрения темпа, размера, ритма; уметь отсчитывать такты, анализировать старинную и современную музыку;
- особенности классического танца, истории музыкального театра, творчества известных композиторов, музыкантов, балетмейстеров, мастеров балетной сцены;
- сравнивать музыкальные и танцевальные стили, соотносить их с определенной эпохой;
- понимать музыкальную и хореографическую терминологию;
- уметь аргументировать собственную точку зрения в дискуссиях, выполнять творческие задания (эссе, доклады, сочинения).

Методическое обеспечение

Учебный год начинается с вводного занятия, цель которого увлечь вновь поступивших детей программой курса. Педагог сообщает об особенностях курса и ожидаемых результатах.

Темы, указанные в учебно-тематическом плане, прорабатываются в течение всего срока обучения. Учебные часы, отведенные на ту или иную тему в тематическом плане каждого года обучения, показывают, каким темам следует уделить большее внимание в том или ином возрасте.

На занятиях имеют место следующие методы работы:

- репродуктивный (готовые знания, повторение, закрепление);
- дидактические (наглядные пособия, музыкальные фонограммы, видеофильмы с фрагментами оперных спектаклей, технические средства);

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к обучающимся. Использование наглядных пособий на занятиях повышает интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятиях

используются все известные виды наглядности: показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий

В качестве методов диагностики личностных изменений воспитанника педагог использует наблюдение, анкетирование, диагностическую беседу, контрольные задания и тесты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.: Рольор, 1999
2. Барышникова Т. Азбука классического танца - М.: Рольор, 1999
3. Буренина А. И. Ритмическая пластика - СПб.: Детство-пресс, 1994
4. Детский центр Венгера. Дополнительные разделы к программе «Развитие» - М.: 1998
5. Ефименко. Театр физического развития - М.: Просвещение, 1999
6. Идом Х., Кэтрэк Н. Хочу танцевать - Махаон, 1998
7. Конорова Е. Танец и ритмика в начальной школе - М.: Просвещение, 1960
8. Лифиц И. Ритмика. Учебное пособие - М.: Просвещение, 1999
9. Программа Министерства культуры РФ для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств М.: 1984
10. Музыка и движение - М.: 1983