

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

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 8
от «31» марта 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ЦДО»
г. Вологды



Е.В.Кустова
«31 » марта 2025г.

Дополнительная общеобразовательная 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:

ЛЕБЕДЕВА НАТАЛЬЯ ВАЛЕРЬЕВНА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ;

ФЕДОТОВСКАЯ ЕКАТЕРИНА АНДРЕЕВНА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

ЧЕСНОКОВА АЛЕНА ИГОРЕВНА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ;

НИКИТИНА ПОЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ;

АКСЕНОВА ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Вологда
2025 г.

Программа разработана в 2016 году.

Новая редакция программы с изменениями и дополнениями принята на педагогическом совете учреждения: протокол №7 от 31.05.2017 г. ; протокол № 6 от 31.05.2018, протокол №7от 31.05.2019 г.; протокол №8 от 01.06.2020 г; протокол № 8 от 31.05.2021г., протокол №6 от 23.03.2022 г., протокол № 7 от 29.03.2023г., протокол № 8 от 25.03.2024 г., протокол №8 от 31.03.2025 г.

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.

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.

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 на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678);
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025г (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015г № 996-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Программа включает несколько основных предметов (ритмика и танец, классический танец, народно-сценический танец, основы современного танца, основы актерского мастерства, история танцевального искусства, гимнастика) и предметов по выбору акробатика, современный танец. Программы предметов рассчитаны на срок обучения от 1 до 8 лет.

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.

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 способов 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, гастролях, 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; 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.

I 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.

II группа: 3 - 4 год обучения (младший школьный возраст, 8 - 9 лет) - (предпубертатный 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.

III группа: 5 - 6 год обучения (переходный возраст, 10-13 лет (начало пубертатного периода).

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 объема 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. 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, балльным 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, близко 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.

IV группа: 7-8 год обучения (пубертатный период, 14 -15 лет, мир старших детей).

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»

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Предмет «Ритмика и танец» является первой и базовой ступенью в хореографическом образовании для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Современный танец».

Данная программа направлена на развитие художественно- эстетического вкуса, художественных способностей, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

Программа «Ритмика и танец» реализуется на базовом уровне и является частью модульной программы «Воспитание детей и развитие их творческих способностей с помощью интеграции различных видов искусств» в которую входят такие предметы как: ритмика и танец, классический танец, гимнастика, народно-сценический танец, основы современного танца, история танца, актерское мастерство. Программа предназначена для преподавания основ хореографического искусства для детей 6-8 лет в танцевальных школах и студиях. Подразумевает систематическое и последовательное обучение в течение 2-х лет, включая в себя освоение основ хореографического искусства: классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских, бальных и народных этюдов, овладения танцевально-музыкальной импровизации.

В программу «Ритмика и танец» включены движения классического, народного, детского и бального танца, упражнения из гимнастики и подвижные (танцевальные) игры, направленные на ориентирование в пространстве и формирование точных построений и перестроений.

На сегодняшний день актуальностью данной программы является: запрос со стороны обучающихся на программу художественного развития (дошкольного и младшего школьного возраста). Развитие творческих и коммуникативных навыков на основе их собственной творческой деятельности является отличительной чертой данной программы.

Новизна данной рабочей программы предполагает:

1. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

2. В основу программы положены различные направления такие как: классический танец, народный танец, бальный танец, гимнастика, музыка.

3. Данная программа является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Воспитание детей и развитие их творческих способностей с помощью интеграции различных видов искусств».

Цель: развитие и раскрытие творческого потенциала обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков в области музыки, основ классического танца, детского и народного танца, партерной гимнастики.

Задачи:

а). Образовательные:

1. Дать первоначальную хореографическую подготовку.

2. Сформировать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народно-сценическим, современным танцем.

б). Развивающие:

1. Развивать: музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память, кругозор и познавательный интерес к искусству звуков;

- двигательные качества и умения:

- ловкость, точность, координацию движений;

- гибкость, пластичность, умение ориентироваться в пространстве;

- творческие способности, воображение, фантазию, потребность самовыражения в движении под музыку;

2. Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической подготовки.

3. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений;

4. Развитие творческих способностей;

в). Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-коммуникативные качества личности;

2. Сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ; выражать в пластике свои чувства;

3. Прививать культурные привычки в процессе группового общения с детьми, привычку соблюдать и выполнять необходимые правила поведения.

Программа предназначена для дошкольного и младшего школьного возраста, так как именно этот возраст характеризуется: повышенной впечатлительностью, внушаемостью, произвольностью, самоконтролем, рефлексией и развитием личностных качеств. Это ступень выявления способностей, необходимых для успешных занятий музыкой и танцем. Развитие творческого потенциала на этом этапе проходит в игровой форме. Внимание в этом возрасте становится более устойчивым и длительным, у детей развивается в известных пределах способность планировать свою деятельность организовывать ее. 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 действиями и результатам.

Программа «Ритмика и танец» с общим объемом 105 часов: в 1 год обучения (продолжительность занятия 30 минут) одно занятие в неделю, 35 ч. в год ; во 2 год обучения (продолжительность занятия 30 минут) два занятия в неделю – 70 ч. в год.

Программа рассчитана в зависимости от психологической готовности к обучению, а также физического, интеллектуального уровня готовности обучающихся. Психологическая готовность и уровень готовности обучающихся, определяется по результатам первых вводных занятий.

Программа предусматривает проведение традиционных занятий, практических, теоретических в групповой и фронтальной форме.

Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесные (объяснение, разбор, анализ);
- наглядные (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцоров);
- эмоциональные (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы.

В результате прохождения программного материала обучающийся будет иметь представление об основах хореографии, знать характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, сильные –слабые доли и владеть материалами классического, народно- характерного, бального танца.

По окончании прохождения материала, педагог при помощи наблюдения, анализа, результатов зачетов, выполнения обучающимися диагностических заданий определяет уровень развития обучающегося и его творческие способности.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Каждые полгода проводятся открытые занятия для родителей. Также одной из форм рубежного контроля является отчетный концерт.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- работа на открытом уроке;
- выступления в течение учебного года.

Оценки выставляется по окончании полугодия и учебного года.

Оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно-осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
4 («хорошо»)	Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим кол-вом недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики

	исполнения изученных движений и т.д.
2(«неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета.
«зачет» без отметки	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

**II. Учебно - тематический план
1 год обучения**

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение.	-	1	1	
2.	Характер музыкального произведения.	1	1	2	Контрольные упражнения
3.	Теория музыки.	1	2	3	Контрольный урок
4.	Музыкальный образ.	-	5	5	Контрольные упражнения
5.	Элементы классического танца.	1	3	4	Контрольный урок
6.	Элементы народного танца.	1	7	8	Контрольный урок
7.	Построение и перестроения.	-	4	4	Контрольный урок
8.	Постановка этюда на основе изученного материала.	1	7	8	Открытый урок
	Итого:	5	30	35	

**Учебно - тематический план
2 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение.	1	1	2	
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	-	2	2	Контрольные задания

3.	Элементы классического танца.	-	14	14	Контрольные упражнения
4.	Элементы народного танца.	-	10	10	Контрольные упражнения
5.	Элементы бального танца.	-	10	10	Контрольные упражнения
6.	Построение и перестроения.	-	10	10	Контрольные задания
7.	Элементы партерной гимнастики.	-	10	10	Контрольные задания
8.	Этюды на основе изученного материала.	-	12	12	Контрольный урок
	Итого:	-	70	70	

III. Содержание программы 1 год обучения

1. Введение.

Практика:

Вводное игровое занятие. Занятие на знакомство с предметом «Ритмика и танец» и педагогом в форме- игровых танцевальных упражнений, изучение правил техники безопасности.

2. Характер музыкального произведения.

Теория: Повторение динамических оттенков, характера, темпа в музыке.

Практика: Характер музыкального произведения, темп, динамические оттенки (тихо умеренно, громко), легато (связанно)- стаккато(отрывисто), определение характера музыки. Определение темпа, динамических оттенков, характера в музыке. Отражение в движении разнообразных оттенков характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный).

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. («Снежинки», «Отойди-подойди», «Кружки цепочки»).

3. Теория музыки.

Теория: Длительность. Ритмический рисунок. Акценты в музыке. Метрическая пульсация. Сильные - слабые доли. Музыкальный размер. Определение длительности музыкального произведения. Понятие о длительностях и о ритмическом рисунке как сочетание различных длительностей.

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

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.

Игра «Эхо»: Педагог прохлопывает ритм, обучающиеся должны повторить.

4. Музыкальный образ.

Теория: Изучение техники выполнения упражнений: основных танцевальных передвижений, партерной гимнастики, имитационных движений.

Практика: Основные танцевальные передвижения: шаг, прыжки, бег, подскоки. Упражнения на развитие пластики и музыкальной образности на основе танцевальных шагов:- шаг на полупальцах, «танцевальный шаг» (нога выносится прямая вперед), «марш», шаг на пятках, шаг с захлестом голени, приставные шаги правым и левым боком; на основе прыжков:- прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжок ноги врозь- вместе, прыжки на двух ногах с максимальным выталкиванием вверх, подскоки; на основе бега:- бег на полупальцах, бег с выносом прямых ног вперед, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег спиной вперед, галоп.

Партерная гимнастика. Общеразвивающие игровые упражнения на различные группы мышц и различный характер, упражнения на гибкость и плавность движений такие как: «Кошечка», «Лодочка», «Часики», «Уголок», «Складочка», «Рыбка», «Корзинка».

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

5. Элементы классического танца.

Теория: Изучение правил постановки корпуса, ног рук и головы на середине класса. Изучение танцевального шага, шага на полупальцах, марша, позиций ног, рук, упражнений около станка.

Практика: Исполнение правильной постановки корпуса, ног рук и головы на середине класса. Игровые упражнения на осознание и выполнения правил постановки корпуса, позиций в классическом танце ног, рук на середине класса (игра «Спагетти»). Позиции ног: выполнение I, II, III, IV (полувыворотные), VI позиции. Позиции рук: выполнение подготовительного положения, I, II, III, позиции; I- Por de brass.

Выполнение танцевального шага, шага на полупальцах, шага «марш», в различных темпах, в различных связках и комбинациях.

Экзерсис у станка (упражнения у станка).

1. Выполнение и изучение «releve» по VI и I позициям около палки и без нее.
2. Выполнение и изучение «Demi- plie» по VI и I и позициям, в сочетании с полупальцами (releve). .
3. Прыжки на двух ногах по VI позиции. Выполнение и изучение прыжка в игровой форме около станка из VI позиции (игра «Ракета»).

6. Элементы народного танца.

Теория: Изучение техники выполнения шага «польки», позиции рук принятых в русском плясе.

Практика: исполнение шага «польки» (в народной манере) выполнение шага в парах, соло, с различным темпом и траекторией движения.

Выполнение положений рук принятых в русской пляске:

руки в бок, руки полочкой, хлопки в характере русского народного танца.

7. Построение и перестроения.

Теория: изучение построений и перестроений.

Практика: выполнение построений и перестроений в игровой форме.

(игра «Солнце, ручеек, змея», «Солдатики», «Снежинки»)

1. Диагональ.

2. Круг (сужение и расширение круга), два и более кругов.

3. Колонна (две, три, четыре и т.д).

4. Перестроение из одной колонны в две и из двух в четыре.

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

6. «Ручеек» (колонна в парах)

8. Этюды на изученном материале.

Теория: Изучение основных элементов, рисунков в этюде.

Практика: Постановка танцевального этюда на основе детского танца с перестроением «Танец с зонтиками».

Постановка танцевального этюда на основе русского народного танца с перестроением «Танец с варежками», «Кабы не было зимы».

2 год обучения

1. Введение.

Практика: Вводное игровое занятие. Повторение техники безопасности. Повторение ранее изученного материала.

2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Теория: Изучение оттенков и характера в музыке, анализа характера музыкального произведения и музыкального размера.

Практика: 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.

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

3. Элементы классического танца.

Теория: изучение техники исполнения танцевального шага назад, шага на полупальцах назад с высоким подъемом колена вперед, спортивного шага. Повторение и изучение правил в упражнениях у станка.

Практика: Совершенствование техники выполнения танцевальных шагов: «танцевальный» шаг, «марш»; бега: танцевального бега и бега с захлестом голени назад в игровой форме. «Снежинки», «Кукольный театр», «На морском берегу»).

Выполнение «танцевального» шага назад (в медленном темпе), шага на полупальцах назад, шаг на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, спортивного шага с различной траекторией движения.

Экзерсис у станка: (упражнения у станка)

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

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

3. 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.

4. Элементы народного танца.

Теория: изучение техники русского переменного хода вперед и назад в сочетании с руками, бокового русского хода «припадание», «гармошка», «елочка», работы рук в характере русского танца. Рассказ, показ, объяснение drobных выстукиваний, мужской присядки, «ковырялочки».

Практика: Исполнение русского переменного хода вперед и назад в сочетании с руками, боковой русский ход «припадание», «гармошка», «елочка».

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.

«Ковырялочка», drobные выстукивания, мужская присядка (для мальчиков). Изучение «ковырялочки» в комбинации с drobными выстукиваниями. Изучения мужской присядки в комбинации с «ковырялочкой».

5. Элементы бального танца.

Теория: изучение техники выполнения реверанса, поклона, основного вальсового шага, вальсовой дорожки, комбинации.

Практика: исполнение реверанса (для учениц), поклона (для учеников) в ритме вальса. Выполнение основного вальсового шага, вальсового квадрата, «вальсовой дорожки» по прямой и диагонали. Исполнение комбинации основанной на вальсовых шагах и основах классического танца.

6. Построение и перестроения.

Теория: изучение построений и перестроений.

Практика: Выполнение, отработка:

1. Перестроение из одного круга в два или в три concentрических, двигающихся в разные стороны.
2. Построение «Шен». (встречный обход)
3. Перестроение из движущейся диагонали в «восьмерку».

7. Элементы партерной гимнастики.

Теория: изучение техники выполнения упражнений.

Практика: Выполнение:

1. Комплекс упражнений на развитие подвижности и гибкости стоп в положении: лежа, сидя, стоя (с блоками для йоги)
2. Комплекс упражнений на гибкость позвоночника: сидя на пятках, лежа на спине, животе, стоя на четырех опорах. (с блоками для йоги)
3. Комплекс упражнений на растяжку ног: выпады, складочки, статические упражнения, махи и медленные подъемы ноги. (с блоками для йоги).

8. Этюды на изученном материале.

Теория: Объяснение основных элементов, рисунков в этюде.

Практика: Постановка танцевального этюда на основе детского танца «Самолет», «Рюкзак»;

Постановка танцевального этюда на основе вальсового шага с использованием изученных перестроений, комбинации, вальсовой дорожки в повороте

«Вальс снежинок».

IV. Результаты ожидаемых изменений

Результатом освоения программы «Ритмика и танец» на 1-м и 2-м году обучения, является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1 год обучения:

- знания основных понятий, связанных с темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о сильных и слабых долях;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- знания основ классического и народного танца на данном этапе обучения;
- умение выполнять построения и перестроения;
- умение исполнять танцевальные этюды;

2 год обучения:

- знания принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
 - умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умения самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- знания основных элементов классического и народного танца, бального танца на данном этапе обучения;
- знания правильного исполнения элементов и упражнений партерной гимнастики
- умение выполнять построения и перестроения;
- умение исполнять танцевальные этюды;

V. Методическое обеспечение образовательной программы

Обучение предмету «Ритмика и танец» должно быть поэтапным, весь курс должен быть разделен на периоды по рациональному принципу. Стоит придерживаться принципа систематичности и последовательности. Выстраивать процесс обучения от простого к сложному. Особо пристальное внимание следует уделять подготовке на первом году обучения, так как от этого во многом зависит будущее формирование навыков учеников.

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 искусства;
- 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, народно сценического танца и разучивании хореографического произведения. 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. В работе над хореографическим произведением необходимо проследить связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Материально-техническое обеспечение.

Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, балетные станки, аудиоаппаратура, гимнастические коврики, блоки для йоги. Наличие у обучающихся специальной формы для занятий:

- для мальчиков (белая прилегающая к телу футболка, черные шорты, белые носки, черная мягкая балетная обувь);
- для девочек (черный гимнастический купальник, черное балетное трико или черные лосины, черного цвета мягкая балетная обувь, волосы забраны в балетный пучок при помощи шпилек и резинок);

Музыкальное сопровождение осуществляется при помощи музыкальной колонки.

Программно-методическое обеспечение.

Литература по хореографическому искусству, методические разработки, научная литература по педагогике и психологии.

Методические видеоматериалы различных направлений хореографии: видеозаписи фрагментов классических балетных спектаклей, выступлений профессиональных ансамблей и хореографических коллективов.

Предмет «Основы актерского мастерства»

Предмет «Основы актерского мастерства» направлен на формирование и развитие творческих способностей, воображения и фантазии, развитие коммуникативных навыков, навыков публичного выступления, навыков управления эмоциями, на самосовершенствование личности, на развитие навыков, необходимых для успешного выступления, умение создать образ и нужный эмоциональный настрой в разных хореографических номерах.

Современное общество требует от человека основных базовых навыков в любой профессиональной деятельности – эмоциональная грамотность, управление вниманием, творчество и креативность, способность к самообучению и др. При правильно выстроенной работе основную часть из востребованных в будущем навыков можно развить, занимаясь театральной деятельностью. Именно средствами театральной деятельности возможно формирование социально активной творческой личности, способной понимать общечеловеческие ценности, гордиться достижениями отечественной культуры и искусства, способной к творческому труду, сочинительству.

Цель: содействие развитию творческой, успешной личности в условиях деятельности театрального объединения, освоение базовых знаний, умений и навыков по актерскому мастерству, сценической речи и театральной культуре, расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам (ритмопластика, музыка, вокал, танец) для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

Цель 1 года обучения: формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к театральному искусству. Освоение базовых знаний, умений и навыков театрального искусства. Раскрытие потенциала и развитие творческих способностей детей средствами театрального искусства.

Задачи 1 года обучения:

образовательные (предметные):

- создание условий для формирования умений и навыков сценической культуры поведения;
- создание условий для формирования представлений о русском театре;
- познакомить учащихся со структурой театра;
- обучить учащихся орфоэпии и правильной дикции;
- создание условий для освоения упражнений, формирующих правильную речь;
- обучить учащихся слышать ритм и воспроизводить его
- познакомить с жанрами музыкальных произведений
- обучить детей основам музыкальной грамоты

личностные:

- способствовать воспитанию доброжелательности и контактности в отношениях со сверстниками;

- научить учащихся преодолевать психологическую «зажатость», боязнь сцены;
- способствовать воспитанию творчески активной личности;
- способствовать воспитанию интереса к театральному творчеству, эмоциональной отзывчивости;

метапредметные:

- способствовать развитию мотивации к театральному творчеству;
- способствовать развитию потребности к самореализации;
- способствовать развитию активности и ответственности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 год обучения, группа «Солнышки 1»)

№	Название тем (разделов)	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Правила поведения в студии, на сцене.	1	-	1
2	Этюды	-	4	4
3	Актерское мастерство	-	12	12
4	Сценическая речь	-	7	7
5	Музыкальное развитие	-	9	9
6	Итоговое занятие. Показы. Открытые уроки	-	2	2
	ИТОГО	1	34	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Правила поведения в студии, на сцене.

Теоретическая часть. Вводное занятие Знакомство с детьми. Ознакомление с программой. Правила поведения в студии, на сцене.

Практическая часть: разминка (артикуляционная, дыхательная, речевая). Упражнения на внимание. Разучивание скороговорок.

2. Этюды

Теоретическая часть. Знакомство с понятием "Этюд". Что такое этюд, какие бывают этюды (одиночные, в паре, с предметом, "я - животное", "я - предмет").

Практическая часть: на заданную тему показать этюд по собственному замыслу.

3. Актерское мастерство

Практическая часть: Тренинги. Разминка: упражнения «Деревянный человек», «Нога - гиря», «Нога - пушинка», «Голова - гиря», «Голова - пушинка», «Ав - ав», «Аты - баты», «Оправдай позу». Упражнения на концентрацию внимания, развитие фантазии, память физических действий: «Зеркало», «Скульптор и глина», «Телефон», «Угадай предмет» и др. Упражнения на внимание.

4. Сценическая речь

Теоретическая часть. Знакомство с таблицей редукции. С понятием «орфоэпия». Звуковой ряд («и», «э», «а», «о», «у», «ы»).

Практическая часть: Тренинги. Разминка дыхательная, голосо - речевая, артикуляционная. Упражнения: «Озвучка» и др. Потешки и скороговорки. Логопедические песенки, упражнения на дикцию. Разучивание скороговорок.

5. Музыкальное развитие

Теоретическая часть. Беседы о музыке, музыкальных произведениях.

Практическая часть: слушание музыки, обсуждение

6. Итоговое занятие. Открытые уроки.

К концу 1 года обучающиеся

должны знать и уметь:

- знать правила поведения на сцене;
- взаимодействовать с партнером;
- самостоятельно выполнять артикуляционные и дыхательные упражнения; – пользоваться интонациями, выражающими различные эмоциональные состояния, находить ключевые слова в отдельных фразах и выделять их голосом;
- создавать пластические импровизации на заданную тему;
- сочинять индивидуальный или групповой этюд на заданную тему.
- 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.

Цель 2 года обучения: создание условий для развития у юного актёра артистической компетенции по средствам спектаклей и создание ситуации успеха в роли члена театрального коллектива. Освоение базовых знаний, умений и навыков в сфере музыкального театра.

Задачи 2 года обучения:

образовательные (предметные):

- создать условия для формирования представлений о мировых музыкальных театрах;
- создать условия для развития хореографических способностей;
- создать условия для формирования навыков работы с гримом;
- познакомить учащихся с литературно-музыкальной композицией.

личностные:

- создание условий для воспитания навыков коллективной творческой деятельности;
- помочь учащимся в освоении правильного поведения на сцене;
- создание условий для воспитания интереса к театральному творчеству, эмоциональной отзывчивости на музыку;

метапредметные:

- создание условий для развития мотивации к музыкальному театру;
- создание условий для развития потребности в самостоятельности;
- создание условий для развития активности и ответственности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2 год обучения, группа «Солнышки 2»)

№	Название тем	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Правила поведения в студии, на сцене.	1	1	2
2	Этюды	-	5	5
3	Актёрское мастерство	-	11	11
4	Сценическая речь	-	5	5

5	Музыкальное развитие	-	10	10
6	Итоговое занятие. Показы.	-	2	2
	ИТОГО	1	34	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Правила поведения в студии, на сцене.

Теоретическая часть. Вводное занятие. Повторение правил поведения в студии, на сцене. Разучивание скороговорок.

2. Этюды

Теоретическая часть. Повторение понятия «Этюд». Что такое этюд, какие бывают этюды (одиночные, в паре, с предметом, «я - животное», «я - предмет»).

Практическая часть: на заданную тему показать этюд по собственному замыслу.

3. Актерское мастерство

Практическая часть: Тренинги. Разминка: повторение упражнений «Деревянный человек», «Нога - гиря», «Нога - пушинка», «Голова - гиря», «Голова - пушинка», «Ав - ав», «Аты - баты», «Оправдай позу». Упражнения на концентрацию внимания, развитие фантазии, память физических действий: «Зеркало», «Скульптор и глина», «Телефон», «Угадай предмет». Инсценировка, чтение сказок, рассказов, обсуждение героев, работа над характером героя.

4. Сценическая речь

Теоретическая часть. Повторение таблицы редукции, понятия «орфоэпия». Звуковой ряд («и», «э», «а», «о», «у», «ы»).

Практическая часть: Тренинги. Разминка дыхательная, голосо - речевая, артикуляционная. Упражнения: «Озвучка» и др. Потешки и скороговорки. Инсценировка сказок. Работа с картинками (озвучивание героев).

5. Музыкальное развитие

Теоретическая часть. Беседы о музыке, музыкальных произведениях.

Практическая часть: слушание музыки, обсуждение

6. Итоговое занятие. Открытые уроки. Показы.

Итоговый мини - спектакль.

К концу 2-го года обучающиеся

должны знать и уметь:

- правила поведения на сцене, за сценой;
- различать виды и жанры театрального искусства;
- взаимодействовать с партнером;
- самостоятельно выполнять артикуляционные и дыхательные упражнения; – пользоваться интонациями, выражающими различные эмоциональные состояния, находить ключевые слова в отдельных фразах и выделять их голосом;
- создавать пластические импровизации на заданную тему;
- сочинять индивидуальный или групповой этюд на заданную тему.
- 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.

Педагогические принципы реализации программы

Программа строится на следующих дидактических принципах:

- доступности – соответствие возрастным и индивидуальным особенностям

- наглядности - иллюстративность, наличие дидактического материала;
- «от простого к сложному» - научившись элементарным навыкам работы, ребёнок переходит к выполнению более сложных творческих работ;
- практикоориентированности – обязательный выход на сценическую площадку, демонстрация усвоенных в процессе занятий навыков и умений.

Организационно - педагогические условия

Форма обучения по программе – очная. Программа рассчитана на 2 учебных года для детей возраста от 6 до 8 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (длительность часа - 30 минут). Продолжительность и режим занятий соответствует установленным санитарным нормам. Продолжительность обучения по программе - 35 часов. Способ обучения **групповой**. Численный состав группы от 10-20 человек. Группы формируются в зависимости от количества желающих, от возраста детей и уровня их музыкальной и вокальной подготовки.

Оценочные материалы

Система оценивания по программе безотметочная. Используется система содержательных оценок:

- доброжелательное отношение к ребенку как к личности;
- положительное отношение к усилиям детей;
- конкретный анализ трудностей и допущенных ошибок;
- конкретные указания на то, как можно улучшить достигнутый результат, а также качественная система оценок.

По программе оценивается развитие личностных качеств по критериям: чрезвычайно пытлив и любознателен, способен, не отвлекаясь, заниматься интересующим его делом, демонстрирует высокий энергетический уровень, часто делает все по-своему, проявляет изобретательность, продуцирует оригинальные идеи.

В числе используемых методов диагностики: наблюдение, тестирование, анализ индивидуальной и групповой динамики, задания, собеседование, соревнование, открытое итоговое занятие. Главное требование: выбранная форма должна быть понятна детям, отражать реальный уровень их подготовки, не вызывать у них страха и чувства неуверенности, не формировать у обучающихся позицию неудачника, не способного достичь определенного успеха

Формы подведения итогов реализации программы

По программе проводятся различные виды контроль успеваемости: входной, текущий, промежуточный, итоговый с безотметочной системой оценивания с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем учебных занятий, прочности формируемых знаний, умений и навыков.

Промежуточная аттестация осуществляется на занятиях, в конвертных выступлениях, методом наблюдения, собеседования, просмотра индивидуальных творческих номеров, конкурса, в ходе открытых занятий.

Итоговая аттестация проводится по результатам всего курса обучения в виде концертных выступлений, показов.

Методическое обеспечение курса:

Содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео – медиатеки (96 единиц), тематической литературы (58 ед.), методических разработок занятий по хореографии, гимнастике, музыке, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Материально-техническое обеспечение:

1. Фортепиано
2. Музыкальный центр
3. Компьютер
4. Мультимедийное оборудование аудио материалы с фонограммами
5. DVD материалы с записями выступлений коллектива
6. DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов

Учебно-наглядные пособия

1. Игрушки
2. Дидактические игры
3. Детские музыкальные инструменты
4. Презентации
5. Костюмы

Атрибутика к танцам иллюстрации с изображением животных, сказки, стихи, подборка музыкальных произведений.

1. Подборка упражнений и этюдов
2. Видеофильмы
3. Комплекс игр и заданий по разделам тем.
4. Альбом с фотографиями выступлений, занятий, жизни коллектива.

ПРЕДМЕТ «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Программа учебного предмета «Классический танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации общеобразовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» и является частью модульной программы «Воспитание детей и развитие их творческих способностей с помощью интеграции различных видов искусств» в которую входят такие предметы как: ритмика и танец, классический танец, гимнастика, народно-сценический танец, основы современного танца, история танца, актерское мастерство.

Учебный предмет «Классический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического танца.

В особенности является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Освоение программы по предмету «Классический танец» способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Помимо этого, программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на исправление физических недостатков, деформации таких как: сколиоз, плоскостопие, слабый мышечный тонус и т.д.

Классический танец формировался путем долгого и тщательного отбора, отшлифовка многообразных выразительных движений и положений человеческого тела. Вобрав в себя достижения различных танцевальных культур, этот вид хореографического искусства развивает техническое танцевальное мастерство, учит ребенка чувствовать свое тело и выражать чувства с помощью движений, воспитывает артистизм.

Новизна данной рабочей программы предполагает:

1. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
2. В программу изучения «Классического танца» включена балетная гимнастика в партере. Данная форма помогает разнообразить занятия, более детально понять технику выполнения упражнений (экзерсиса) и локально прочувствовать работу мышц.
3. Данная программа является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Воспитание детей и развитие их творческих способностей с помощью интеграции различных видов искусств».

1. Цель и задачи учебного предмета

Цель: развитие, раскрытие творческого потенциала обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков в области классического танца.

Задачи:

а). Образовательные:

1. Дать основные базовые знания по предмету «классический танец»;
2. Формирование эмоционально-ценностного отношения к искусству;

б). Развивающие:

1. Развивать:

- чувство ритма, память и музыкальность;
 - двигательные качества и умения (гибкость, пластичность, умение ориентироваться в пространстве, точность, координацию движений);
 - творческие способности, воображение, фантазию, потребность самовыражения в движении под музыку;
2. Овладеть основными теоретическими и практическими знаниями, умениями и исполнительскими навыками, позволяющими грамотно исполнять танцевальные композиции;

в). Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-коммуникативные качества личности;
2. Воспитание интереса к классическому танцу и хореографическому искусству в целом.
3. Воспитание художественного вкуса, культуры общения, дисциплины самостоятельности, потребности вести здоровый образ жизни;
4. Прививать культурные привычки в процессе группового общения с обучающимися;

3. Обоснование структуры программы учебного предмета

Содержание программы изложено поэтапно, в развитии – от простого к сложному.

Изложение материала носит рекомендательный характер, что дает преподавателю возможность применить творческий подход в обучении детей классическому танцу с учетом особенностей психологического, физического развития и их природных способностей.

4. Срок реализации учебного предмета

Предлагаемая программа рассчитана на шестилетний срок обучения. Возраст обучающихся рекомендуемый для занятий - от 9 лет.

Занятия по предмету «Классический танец» предусматривает проведение традиционных занятий, практических, теоретических в групповой и фронтальной форме.

Программа «Классический танец» начинается с 3-го года обучения (группа «Искорки - 1») и рассчитана на 6 лет. В группе 3-го года обучения («Искорки-I») занятия проводятся 1 раз в неделю (1 академический час) , 35 академических часов - в год. В группах с 4-го по 8-й годы обучения («Искорки - II», «Жемчужины - I », «Жемчужины - II», «Зазеркалье». «Дабл-тон») занятия проводятся по 2 академических часа в неделю, 70 часов в год.

5. Форма проведения учебных аудиторных занятий

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесные (объяснение, разбор, анализ);
- наглядные (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцоров);
- эмоциональные (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

6. Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы.

В результате прохождения программного материала обучающийся будет иметь представление об основах «классического танца».

По окончании прохождения материала, педагог при помощи наблюдения, анализа, результатов зачетов, выполнения обучающимися диагностических заданий определяет уровень развития обучающегося и его творческие способности.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Каждые полгода проводятся открытые занятия для родителей. Также одной из форм рубежного контроля является отчетный концерт.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- работа на контрольном, открытом уроке;
- выступления в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании полугодия и учебного года.

Оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно-осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
4 («хорошо»)	Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим кол-вом недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

2 («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета.
«зачет» без отметки	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

**II. Учебно - тематический план
1- год обучения**

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение	1	0	1	
2.	Экзерсис у станка	-	12	12	Контрольный урок
3.	Экзерсис на середине	1	9	10	Контрольный урок
4.	Allegro	-	6	6	Контрольный урок
5.	Балетная гимнастика	-	6	6	Контрольный урок
	Итого:	2	33	35	

**II. 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	18	20	Контрольный урок
4.	Allegro	-	14	14	Контрольный урок
5.	Балетная гимнастика	-	8	8	Контрольный урок
	Итого:	4	66	70	

III. Содержание программы

1 год 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. Проведение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с предметом «классический танец», беседа о истории возникновения, развитии классического танца в Европе, становлении «русской классической школы». Просмотр видеоматериалов по классическому танцу.

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. Temps leve sauté по I, II позициям;

3. Разновидности танцевальных шагов и бега;

4. Шаг польки (академическое исполнение);

5. Подскоки в повороте;

6. Pas chasse вперед.

5. Балетная гимнастика.

Практика:

1. Комплекс упражнений на развитие подвижности и гибкости стопы;

2. Комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава;

3. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника и укрепление мышц спины и рук;

4. Комплекс упражнений на развитие силы ног;

5. Комплекс упражнений на формирование балетного шага (растяжка).

2 год 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.

Введение.

Теория: Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности. Просмотр видеоматериалов по классическому танцу.

Практика: 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 позициях.
1. 2. Grand - plie по I, II, V позициях.
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.

5. Балетная гимнастика.

Практика:

1. Комплекс упражнений на развитие подвижности и гибкости стопы;

2. Комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава;

3. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника и укрепление мышц спины и рук;

4. Комплекс упражнений на развитие силы ног;

5. Комплекс упражнений на формирование балетного шага (растяжка);

3 год 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.

Теория: Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности. Просмотр видеоматериалов по классическому танцу.

Практика: 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, III 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 chasse вперед;
6. Pas chenne

5. Балетная гимнастика.

Практика:

1. Комплекс упражнений на развитие подвижности и гибкости стопы;
2. Комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава;
3. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника и укрепление мышц спины и рук;
4. Комплекс упражнений на развитие силы ног;
5. Комплекс упражнений на формирование балетного шага (растяжка).

4 год 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 убыстрения 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.

Теория: Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности. Просмотр видеоматериалов по классическому танцу.

Практика: 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 позициях.

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 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.
5. Pas glissade с продвижением в сторону en face.
6. Pas assemble в сторону, вперед .
7. Pas jete en face.
8. Sissonne ferme в сторону.
9. Tours chaines.
10. Tours pique.

5. Балетная гимнастика.

Практика:

1. Комплекс упражнений на развитие подвижности и гибкости стопы;
2. Комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава;
3. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника и укрепление мышц спины и рук;
4. Комплекс упражнений на развитие силы ног;
5. Комплекс упражнений на формирование балетного шага (растяжка).

5 год обучения

На пятом году обучения закрепляется программный материал 4 класса, продолжается работа над чистотой, свободой выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений. Комбинации (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.

Отличительной чертой данного года является увеличение часов работы на середине зала. Продолжается дальнейшее совершенствование техник выполнения упражнений экзерсиса, вращений, прыжков.

1. Введение.

Теория: Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности. Просмотр видеоматериалов по классическому танцу.

Практика: 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 c 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 echange (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.

5. Балетная гимнастика.

Практика:

1. Комплекс упражнений на развитие подвижности и гибкости стопы;
2. Комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава;
3. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника и укрепление мышц спины и рук;
4. Комплекс упражнений на развитие силы ног;
5. Комплекс упражнений на формирование балетного шага (растяжка).

6 год обучения

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

- 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.

Отличительной чертой данного года является увеличение часов работы на середине зала. Продолжается дальнейшее совершенствование техник выполнения упражнений экзерсиса, вращений, прыжков.

1. Введение.

Теория: Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности. Просмотр видеоматериалов по классическому танцу.

Практика: 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.

5. Балетная гимнастика.

Практика:

1. Комплекс упражнений на развитие подвижности и гибкости стопы;
2. Комплекс упражнений на развитие выворотности тазобедренного сустава;
3. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника и укрепление мышц спины и рук;
4. Комплекс упражнений на развитие силы ног;
5. Комплекс упражнений на формирование балетного шага (растяжка);

IV. 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. Стоит придерживаться принципа систематичности и последовательности. Выстраивать процесс обучения от простого к сложному. Особо пристальное внимание следует уделять подготовке на первых годах обучения. От этого во многом зависит будущее учеников, так как первые года обучения являются главным этапом в формировании правильной техники элементов классического танца.

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, видеоматериал), 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 по нормам СанПин. В зале должны быть: зеркала, балетные станки, аудиоаппаратура, гимнастические коврики, блоки для йоги. Наличие у обучающихся специальной формы для занятий:

- для мальчиков (белая прилегающая к телу футболка, черные брюки или шорты, черные носки, черная мягкая балетная обувь);

- для девочек (черный гимнастический купальник, черное или белое балетное трико или черные лосины, черного цвета мягкая балетная обувь, волосы забраны в балетный пучок

при помощи шпилек и резинок);

Музыкальное сопровождение осуществляется при помощи музыкальной колонки.

Программно-методическое обеспечение.

Литература: литература по хореографическому искусству, учебники по классическому танцу, методические разработки, научная литература по педагогике и психологии.

Видеоматериалы: методические видеоматериалы, связанные с классическим танцем; видеозаписи фрагментов классических балетов, спектаклей, уроков, класс-концертов; видеоролики о главных балетных учебных учреждений России и мира.

ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА»

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. **Современные танцы** - это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Современный танец помогает обучающимся более свободно выражать себя в танце, передавать различные оттенки эмоций и душевных состояний, развивает исполнительское мастерство, формирует творческую индивидуальность. За время обучения современному танцу организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Данная программа по учебному предмету тесно связана с содержанием учебных предметов «Ритмика и танец», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец». Начало изучения предмета начинается с третьего года обучения в школе-студии танца «Вологодские узоры»

В настоящее время в сфере художественного, эстетического образования и воспитания детей назрела необходимость составления программ, способных поддерживать и развивать активную деятельность детей в сфере искусства в реальных условиях современности. Так, например, для деятельности педагогов дополнительного образования в наше время характерна работа в условиях резкого изменения числа здоровых детей школьного возраста, а среди них - желающих получить художественное образование, снижения интереса к творческим профессиям в обществе. Данная образовательная программа направлена на решение (хотя бы отчасти) такой проблемы, как воспитание устойчивого интереса учащихся к занятиям творчеством, в том числе к танцевальному искусству в частности.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря систематическому хореографическому образованию и

воспитанию, учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Цель: формирование и развитие у обучающихся представления сущности о предмете современном искусстве и специфики современных направлений в хореографии, технических принципах исполнения танца, принципах стилей джаз-модерн, афро-джаз, хип-хоп, contemporary.

Задачи:

обучающие:

- развитие природных способностей у обучающего (слух, чувство ритма, координацию, пластичность);
- формирование необходимых для занятий способностей (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве);
- развитие образное мышление и желание импровизировать;
- обучение обучающихся технике владения своим телом;
- обучение элементам современного танца, соединению их в связки, комбинации и умению исполнять их в разных последовательностях.

развивающие:

- укрепление здоровья обучающихся путем повышения уровня их физических возможностей;
- развитие физических качеств (гибкость, пластичность, ловкость, координация);
- развитие у обучающихся интереса к современному танцу и манерам исполнения в различных стилях современного танца;
- развитие артистизма и эмоционального качества;
- развитие памяти, внимания, воображения.

воспитательные:

- воспитание культуры исполнения обучающимися современного танца;
- воспитание и уважение к исполнительскому искусству других детей;
- воспитать трудолюбие и дисциплину, коммуникабельность, ответственность и требовательность к себе;
- воспитание чувства партнёрства и творческой активности в коллективе и публичных выступлениях.

В результате обучения по программе обучающиеся будут **знать:**

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

обучающиеся будут **уметь:**

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз, джаз – модерн).
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;

- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

Структура урока

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. Разогрев Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tendu, jete и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела) Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contraction (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. Уровни Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 год обучения, группа «Искорки 1»)

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение	1		1	
2.	Чувство ритма, различные виды ходьбы, бега, прыжков	1	4	5	Контрольный урок
3.	Изучение позиций ног, положений рук	1	3	4	Контрольный урок
4.	Основные положения корпуса	-	3	3	Контрольный урок
5.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	1	3	4	Контрольный урок
6.	Уровни	-	4	4	Контрольный урок
7.	Партер	1	6	7	Контрольный урок
8.	Комбинации и импровизация	-	5	7	Контрольный урок
	Итого:	5	30	35	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. История развития современного танца. Основные направления современного танца

2. Чувство ритма, различные виды ходьбы, бега, прыжков

Практическая часть. Ходьба: спокойно-сдержанная; неторопливая; высоко поднимая колени; бодрая; различного характера (высокий и осторожный шаг); с продвижением вперед и на месте; на полупальцах; плавная; топающий шаг на всей ступне; пружинный шаг; высокий и тихий шаг; решительный и настороженный шаг. Бег: легкий; неторопливый танцевальный, стремительный, широкий; легкий пружинный, пружинный с прыжками; на месте и стремительный. Освоение пружинных движений. Прыжки: на месте, с продвижением, в повороте, подпрыгивание на двух ногах; подскоки с ноги на ногу; легкие подскоки; сильные подскоки. Освоение маховых движений.

3. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения

Практическая часть. Позиции рук и положения рук

- подготовительное положение;
- I-я, II-я, III-я;
- положение кисти «флекс» и «поинт»;
- «джаз-хенд».

Позиции ног.

- I-я, II-я, III-я, IV-я параллельная позиция.
- аут-позиции (выворотные позиции ног) (I, II, IV, V);
- ин-позиции (завернутые позиции ног) (I, II).

4. Основные положения корпуса.

Практическая часть. Release (расширение, распространение), Contractions

(сосредоточение), Roll down, Roll up, Flat back.

5. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения

Практическая часть. Повороты и наклоны головы + Sundari. Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.)

6. Уровни

Практическая часть. Основные уровни: "стоя", "сидя", "лежа". Упражнения стретч характера в различных положениях. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8 счетов. Эти упражнения состоят из последовательного перемещения исполнителя из уровня в уровень. Подобные «цепочки» могут выполняться с опусканием из положения «стоя» до положения «лежа» или, наоборот, с подъемом вверх.

7. Партер

Практическая часть. Проработка на полу положений ног – flex, point; проработка на полу положений корпуса: contraction, release; круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям; упражнения stretch-характера в положении лежа; упражнения stretch-характера в положении сидя. Изучение техники исполнения движений партера: перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

8. Комбинации и импровизация

Практическая часть. Упражнение на работу в паре «Зеркало», составление и изучение комбинаций на материале изученных элементов.

9. Концертная деятельность

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях. Демонстрация приобретенных навыков в хореографической постановке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2 год обучения, группа «Искорки 2»)

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение	-	2	2	
2.	Разогрев с использованием уровней	-	3	5	Контрольный урок
3.	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	1	3	4	Контрольный урок
4.	Упражнения для позвоночника	-	3	3	Контрольный урок
5.	Партер	1	6	7	Контрольный урок
6.	Кросс	1	5	6	Контрольный урок
7.	Комбинации и импровизации	1	7	8	Контрольный урок
	Итого:	4	31	35	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Практическая часть. Повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contraction (сосредоточение) Roll down, roll up и т. д.

2. Разогрев с использованием уровней.

Практическая часть. Твисты и спирали торса в положении сидя; упражнения стрейч-характера в различных положениях; свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, пелвиса; свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop.

3. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.

Практическая часть. Plie с различными движениями рук; battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions).

4. Упражнения для позвоночника.

Практическая часть. Flat back вперед, назад, в сторону; наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию; Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая); Arch – округление позвоночника пояснично-грудном отделе.

5. Партер.

Практическая часть. Партерные перекаты и упражнения. Перекаты через одно плечо. Транзишен по полу. Партерная техника
Изучение и проработка техники релиз:

- за центром;
- за периферией;
- выходы через «бок» и «сферу»;
- свинги;
- свинги с выходом на плечо;
- перекаты с прыжком, со сменой ног, с выходом на колено и др.;
- слайды

6. Кросс

Практическая часть. Шаги примитива в комбинации: с прыжками, вращениями, сменой уровней, работой рук по позициям

7. Комбинации и импровизации

Практическая часть. Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Упражнения на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки»). Упражнение на импровизацию «Приклеенные стопы». Изучение и проработка комбинаций на материале изученных элементов.

9. Концертная деятельность

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях. Демонстрация приобретенных навыков в хореографической постановке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (3 год обучения, группа «Жемчужины I»)

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение	-	1	1	
2.	Изучение новых движений и понятий	-	2	2	Контрольный урок
3.	Экзерсис на середине зала	1	4	5	Контрольный урок
4.	Координация изолированных центров	-	3	3	Контрольный урок
5.	Кросс	1	3	4	Контрольный урок
6.	Уровни и парное	1	4	7	Контрольный урок

	взаимодействие				
7.	Изучение техники движений танца афро-джаз	1	4	5	Контрольный урок
8.	Комбинации	1	7	8	Контрольный урок
	Итого:	5	30	35	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Практическая часть. Повторение пройденного материала

2. Изучение новых движений и понятий

Практическая часть. Port de bras, Flat back вперед - на полупальцах; Passé по I параллельной позиции на полупальцах.

3. Экзерсис на середине зала

Практическая часть. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям; Battement tendu – Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад; Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад; Rond de jamb par terre с «противоходом» рук; Grand Battement Jete (45, 90)

4. Координация изолированных центров

Практическая часть. Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении; движения, развивающие координацию: одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, тазом); движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой)

5. Кросс

Практическая часть. Шаги в модерн-джаз манере. Прыжки: «глиссад вперед»; «подскоки с противоходом рук»; «ножницы»; «пистолетик».

Комбинации шагов + Kick(пинок). Прыжки. Изучение техники вращения

6. Уровни и парное взаимодействие

Практическая часть. Основные уровни: "стоя", "сидя", "лежа". Упражнения стретч характера в различных положениях. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета; парное взаимодействие в современном танце при помощи упражнений: «Общая голова»; «Общая спина»; «Зеркало»

7. Изучение техники движений танца афро-джаз

Практическая часть. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (работа рук, ног, плечей, диафрагмы); изучение и проработка: шагов; прыжков; вращений.

8. Комбинации

Практическая часть. Разучивание и исполнение танцевальных комбинаций, включающие весь ранее изученный материал: комбинации в стиле джаз-модерн; комбинации – импровизация на основе изученного материала; комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Проучиваются танцевальные комбинации включающие в себя базовые партерные элементы; Прыжковая комбинация в технике джаз-модерн; комбинация на материале танца афро-джаза.

9. Концертная деятельность

Участие в городских мероприятиях, областных и международных конкурсах-фестивалях, чемпионатах

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (4 год обучения, группа «Жемчужины2»)

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение	-	1	1	
2.	Экзерсис на середине зала	1	3	4	Контрольный урок
3.	Основные принципы движений contemporary dance	1	3	4	Контрольный урок
4.	Партер	-	5	5	Контрольный урок
5.	Основы партнеринга	1	4	5	Контрольный урок
6.	Кросс	-	5	5	Контрольный урок
7.	Афро-джаз	-	4	4	Контрольный урок
8.	Комбинации	1	4	7	Контрольный урок
	Итого:	4	31	35	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Практическая часть. Повторение пройденного материала

2. Экзерсис на середине зала.

Практическая часть. Plie в сочетании с contraction и release;

Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями, головы, корпуса, рук; Rond de jamb par terre с подготовкой к турам; Battement fondu во всех направлениях; Grand Battement Jete на 180 градусов, с шагами по квадрату.

3. Основные принципы движений contemporary dance.

Практическая часть. Изучение базовых принципов механики движения человека в contemporary dance: опора и её текучесть, упругость, падений и баланс, связность движений.

4. Партер

Практическая часть. Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц; упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук; подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point); Grand battement jete вперед, из положения, лежа на спине; Grand battement jete в сторону из положения, лежа на боку; Grand battement jete в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках; движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути»; скольжение всем телом по полу, движение напоминающее «ящерицу», «змею»; виды поворотов на полу; гимнастические элементы; построение и разучивание комбинаций в партере.

5. Основы партнеринга

Практическая часть. Работа над основными принципами партнеринга: игра на доверие; упражнение на перенос веса при помощи 4 точек опоры партнера; перетягивание; упражнение в паре «вертушка»; вертушка в положении «зародыш»; вертушка на спине; перекаты в паре; перекаты на спине.

6. Кросс

Практическая часть. Смена направлений в комбинации шагов; соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации; техника вращения; вращение как способ перемещения в пространстве; комбинации прыжков; комбинации шагов, соединенных с

вращениями; стойка на руках, различные виды перекатов, кувырков.

7. Афро-джаз

Практическая часть. Изучение и отработка основных движений афро-джаз танца; комбинации в стиле афро-джаз, состоящие из следующих элементов: движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг; движения руками (по схеме, заданной педагогом); шаги из стороны в сторону со спиральным движением бедра или вперед-назад.

8. Изучение комбинаций

Практическая часть. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала, комбинации, на основе изученных принципов, сочетающие: «спирали», contraction, release, падения, подъемы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на полу всем корпусом.

9. Концертная деятельность

Участие в городских мероприятиях, областных и международных конкурсах - фестивалях, чемпионатах

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (5 год обучения, группа «Зазеркалье»)

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение	-	1	1	
2.	Экзерсис на середине зала	1	3	4	Контрольный урок
3.	Основные принципы движений contemporary dance	1	3	4	Контрольный урок
4.	Партер	-	5	5	Контрольный урок
5.	Основы партнеринга	1	4	5	Контрольный урок
6.	Кросс	-	5	5	Контрольный урок
7.	Афро-джаз	-	4	4	Контрольный урок
8.	Комбинации	1	4	7	Контрольный урок
	Итого:	4	31	35	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Практическая часть. Повторение пройденного материала

2. Экзерсис на середине зала

Практическая часть. Plie в сочетании с contraction и release;

Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release); Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром); Battement fondu во всех направлениях; Grand Battement Jete. Адажио

3. Кросс

Практическая часть. Chasse, pas de bourre, glissade, coupe, degage; Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации; Изучение вращений по кругу и со

сменой уровней; Прыжки: - jump: во время взлета arch торса, - hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса, - hop: рабочая нога открывается в сторону на 45 градусов, - leap с трамплинным зависанием в воздухе;

Вращения: - chaines на plie, на полной стопе, - пируэт en dehors, en dedans; Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»).

4. Партнеринг

Практическая часть. Работа с отдачей веса партнеру; упражнение на перенос веса партнеру и сход с него; упражнения на отдачу веса партнеру в противовес (хват руками), с дальнейшим уходом в пол и прокручиванием на спине

5. Основы танца «Хип-хоп»

Практическая часть. Основной задачей раздела является приобретение навыков и освоение принципов движения танца «хип-хоп». Здесь происходит работа над изучением основных элементов движения: Изоляция - глубокая работа с мышцами различных частей тела. Умение двигать каждой частью тела изолированно от остальных. «Кач» или «Groovin»- «чувства, выраженные в движении», движения с большой амплитудой. Базовые степы - набор базовых элементарных движений хип-хоп, связанных между собой.

6. Изучение комбинаций

Практическая часть. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, комбинация из базовых движений танца «хип-хоп», составление комбинации на основе изученного материала.

7. Концертная деятельность

Участие в городских мероприятиях, областных и международных конкурсах - фестивалях, чемпионатах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (6 год обучения, группа «Даблтон»)

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение	-	1	1	
2.	Экзерсис на середине зала	1	3	4	Контрольный урок
3.	Основные принципы движений contemporary dance	1	3	6	Контрольный урок
4.	Партер	-	5	5	Контрольный урок
5.	Основы партнеринга	1	4	5	Контрольный урок
6.	Кросс	-	5	5	Контрольный урок
7.	Афро-джаз	-	4	4	Контрольный урок
8.	Комбинации	1	4	5	Контрольный урок
	Итого:	4	31	35	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Практическая часть. Повторение пройденного материала

2. Экзерсис на середине зала

Практическая часть. Plie в сочетании с различными движениями; Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса; Rond de jamb par terre в

сочетаниях с движениями; Battement fondu в сочетаниях с движениями; Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями; Адажио. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала

3. Партнеринг

Практическая часть. Работа с партнером: «перекаты» стоя, сидя, лежа; соединение элементов и принципов партнеринга в комбинацию; танцевальная комбинация в паре (группа делится на пары самостоятельно). Исполнители в парах встают друг напротив друга и поочередно начинают импровизационно двигаться (педагог уточняет, что важно использовать техники, которые были на разогреве). Далее всё тоже самое, только теперь партнёры «перебивают» танец друг друга. Далее исполняются упражнения «зеркало», «ведомый-ведущий». Далее работа над доверием. Движение выполняется по диагонали. Один человек встает в какую-либо позыровку, задача второго - перенести партнера, не изменяя выбранную им позу.

4. Кросс

Практическая часть. Шаги с координацией 3х центров; Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации; Изучение вращений по кругу и со сменой уровней

5. Хип-хоп

Практическая часть. Закрепление ранее пройденного материала. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис); подпрыгивания; скольжения; «Слайды»; изолированные движения отдельными частями тела; волнообразные движения; связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления

6. Импрвизация

Практическая часть. Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов; импровизация с музыкой; контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позыровок, движение от импульса с продолжением); центр веса тела в поддержке, приёмы поддержки в дуэте, «Перетекание», танец от разных частей тела

ПРЕДМЕТ «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ» (по выбору)

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиваться за это время.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению

Педагогическая целесообразность курса «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности. Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и

обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Курс «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе

Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Современный танец он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Программа курса «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика

ЦЕЛЬ: формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

ЗАДАЧИ:

обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;

- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;

- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;

- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

Программа рассчитана на 5 лет, начиная с четвертого года обучения в школе-студии танца «Вологодские узоры»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разогрев		2	2
2.	Изоляция	1	3	4
3.	Координация		4	4
4.	Уровни		3	3
5.	Кросс. Передвижение в пространстве	1	5	6
6.	Прыжки	1	3	4
7.	Вращения		4	4

8.	Комбинация или импровизация		8	8
	ИТОГО:	3	32	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Разогрев

Практическая часть. Упражнения стрейч- характера сидя и лежа на полу

II. Изоляция

Практическая часть.

1. Ноги

- I, II, III, IV, V позиции ног (выворотные, свободные и параллельные)
- Переводы стоп из вывортного положения в параллельное и наоборот
- Catch step (перенос тяжести с ноги на ногу)
- Движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп, тазобедренный сустав)
- Движения, заимствованные из классического экзерсиса

2. Руки

- Основные позиции: подготовительное положение, I, II, III позиции и их варианты
- V, А-Б-В положения
- Движения изолированными ареалами (кисть, локтевой и плечевой суставы)

3. Плечи

- Движения по прямым направлениям
- Крест, квадрат, полукруг, круг, «восьмерка»
- Твист (резкая смена направлений)
- Шейк (потрясывание)

IV. Координация

Практическая часть. Координация работы каждого изолированного центра отдельно. Принцип управления. Параллель и оппозиция 2-х центров в медленном темпе и умеренном. Координация шагов с движениями изолированных центров

V. Уровни

Практическая часть. Стоя (на всей стопе, на полупальцах, на согнутых ногах)

1. Сидя

- Frog-position – согнутые в коленях ноги касаются стопами друг друга, (колени максимально раскрыты в сторону)
- I позиция (ноги вместе, вытянуты вперед)
- II позиция (ноги разведены в сторону)
- IV позиция (свастика)
- V позиция (ноги согнуты в коленях, одна перед другой)
- Колени согнуты и соединены
- Джазовый шпагат (одна нога согнута, другая вытянута)

2. Сидя на одном бедре; лежа (на спине, на животе, на боку)

VI. Кросс. Передвижение в пространстве

Практическая часть. Шаги, шаги по квадрату, полуповороты, 3-шаговые повороты, канканирующий шаг с одновременным броском ноги вперед или в сторону

VII. Прыжки

Практическая часть. Трансформированные прыжки из программы классического танца

VIII. Вращения

Практическая часть. Corkscrew (аналогия soutenuenturnat), Tour chaine на полупальцах, на всей стопе, на demi plie

IX. Комбинация или импровизация

Практическая часть. Изучение развернутой, не сложной комбинации, включающей движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разогрев		2	2
2.	Изоляция		4	4
3.	Упражнения для позвоночника	1	2	2
4.	Уровни		4	4
5.	Координация		4	4
6.	Кросс. Передвижение в пространстве		5	5
7.	Прыжки	1	2	3
8.	Вращения		3	3
9.	Комбинация или импровизация		8	8
	ИТОГО:	2	33	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Разогрев

Практическая часть. Стрейч- упражнения со сменой уровней

II. Изоляция

Практическая часть.

1. Голова: Sundari (смещение шейных позвонков): крест, квадрат, полукруг, круг

2. Грудная клетка:

- из стороны в сторону, вперед-назад с руками и без них,
- подъем и опускание,
- горизонтальные крест, квадрат, полукруг, круг с разных точек.

3. Изучение комбинаций из движений изолированных центров

III. Упражнения для позвоночника

Практическая часть.

1. Спирали (смещение тазобедренного сустава, захватывающее весь позвоночный столб)

2. Bodyroll (волны): вперед, обратно, в сторон

3. Первоначальное изучение contraction (сжатие объемов тела) и release (расширение объема тела)

IV. Уровни

Практическая часть. Смена уровней в стрейч-упражнениях в разделе «Разогрев» и в разделе «Изоляция» на 2 счета

V. Координация

Практическая часть.

- координация 2-х центров в параллель и оппозицию

- координация 3-х центров в несложных сочетаниях
- переход из плавного характера движения в резкий и наоборот

VI. Кросс. Передвижение в пространстве»

Практическая часть. Шаги (с движениями головы, плеч, грудной клетки)

VII. Прыжки

VIII. Вращения

Практическая часть. Повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на одной ноге en dehors et en dedans

IX. Комбинация или импровизация

Практическая часть. Использование резких и плавных движений, уровней, продвижения в пространстве в развернутой комбинации с четким понятным ритмом

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разогрев		2	2
2.	Изоляция	1	3	4
3.	Упражнения для позвоночника		2	2
4.	Уровни		4	4
5.	Координация		4	4
6.	Кросс. Передвижение в пространстве		5	5
7.	Прыжки	1	2	3
8.	Вращения		3	3
9.	Комбинация или импровизация		8	8
	ИТОГО:	2	33	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Разогрев»

Практическая часть. Стрейч- упражнения со сменой уровней

II. «Изоляция»

Практическая часть.

1. Голова: Sundari (смещение шейных позвонков): крест, квадрат, полукруг, круг
2. Грудная клетка: из стороны в сторону, вперед-назад с руками и без них; подъем и опускание; горизонтальные крест, квадрат, полукруг, круг с разных точек
3. Изучение комбинаций из движений изолированных центров

III. Упражнения для позвоночника

Практическая часть. Спирали (смещение тазобедренного сустава, захватывающее весь позвоночный столб). Bodyroll (волны): вперед, обратно, в сторону; первоначальное изучение contraction (сжатие объемов тела) и release (расширение объема тела)

IV. Уровни

Практическая часть. Смена уровней в стрейч-упражнениях в разделе «Разогрев» и в разделе «Изоляция» на 2 счета

V. Координация

Практическая часть. Координация 2-х центров в параллель и оппозицию, координация 3-х центров в несложных сочетаниях, переход из плавного характера движения в резкий и наоборот

VI. Кросс. Передвижение в пространстве»

Практическая часть. Шаги примитива (в позе «коллапса» из афро-танца на основе flat-step, где вся стопа при шаге становится на пол), с движениями головы, плеч, грудной клетки, таза

V. Прыжки

VI. Вращения

Практическая часть. Повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на одной ноге en dehors et en dedans

VII. Комбинация или импровизация»

Практическая часть. Использование резких и плавных движений, уровней, продвижения в пространстве в развернутой комбинации с четким понятным ритмом

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разогрев		2	2
2.	Изоляция	1	4	5
3.	Координация		5	5
4.	Упражнения для позвоночника		3	3
5.	Уровни		6	6
6.	Кросс. Передвижение в пространстве	1	4	5
7.	Комбинация или импровизация		9	9
	ИТОГО:	2	33	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Разогрев

Практическая часть. Смена положений во время разогрева (у станка, на середине, в партере), использование твиста и спиралей торса

II. Изоляция

Практическая часть. Комбинирование движений изолированных центров друг с другом; грудная клетка (вертикальные кресс, квадрат, полукруг и круг); таз (бедр) (полукруг, круги одним бедром); руки, ноги (соединение с движениями торса (спирали, твист, contraction, release)

III. Координация

Практическая часть. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров, движения 3-х центров в параллель и оппозицию

IV. Упражнения для позвоночника»

Практическая часть. Соединение в комбинации движений, изученных ранее, комбинирование с движениями рук, ног и других изолированных центров, усложнение – подъем на полупальцы, подъем ноги на 45° -90°, demi, grandplie

V. Уровни

Практическая часть. Комбинации с использованием contraction, release, спиралей и твиста торса, упражнения стрейч-характера в соединении с твистом и спиралью торса

VI. Кросс

Практическая часть. Передвижение в пространстве:

- комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами;
- соединение шагов с движениями 2-х изолированных центров на основе flatstep;

- поворот и вращения на различных уровнях, комбинирование с прыжками;
- шаги в джаз-модерн манере

VII. Комбинация или импровизация

Практическая часть. Развернутая танцевальная комбинация более усложняется и убыстряется музыкальный темп, импровизация учащихся на данную музыку с устойчивым ритмом, танцевальные сочинения учащихся

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разогрев		2	2
2.	Изоляция		5	5
3.	Координация		4	4
4.	Упражнения для позвоночника	1	3	4
5.	Уровни		5	5
6.	Кросс. Передвижение в пространстве		7	7
7.	Комбинация или импровизация		8	8
	ИТОГО:	1	34	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Разогрев

Практическая часть. Смена положений во время разогрева (у станка, на середине, в партере)

II. Изоляция

Практическая часть. Комбинирование движений изолированных центров друг с другом: грудная клетка («восьмерка»); таз (бедра) - вертикальный круг одним бедром; руки, ноги - соединение с движениями торса (спирали, твист, contraction, release)

III. Координация

Практическая часть. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров, координация 3-х центров в несложных сочетаниях

IV. Упражнения для позвоночника

Практическая часть. Подъем на полупальцы, подъем ноги на 45° - 90°, demi, grand plie

V. Уровни

Практическая часть. Упражнения стрейч-характера в соединении с твистом и спиралями торса

VI. Кросс

Практическая часть. Поворот и вращения на различных уровнях, комбинирование с прыжками, соединение шагов с движениями 2-х изолированных центров на основе flat step

VII. Комбинация или импровизация

Практическая часть. Развернутая танцевальная комбинация с использованием прыжков, вращений, падений, трюковых элементов, импровизация учащихся на данную музыку с сюжетной основой, групповые танцевальные сочинения учащихся

ПРЕДМЕТ «НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Народно-сценический танец является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплины в школе танца «Вологодские узоры».

Народно-сценический танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности обучающихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу. Обучение этому предмету совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дает возможность обучающимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

Велика роль этого предмета в эстетическом развитии обучающихся, т.к. он приобщает их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

Практические занятия по предмету народно-сценический танец начинаются на середине зала с освоения элементов народного танца в тех формах и с той технической сложностью и нагрузкой на мышечный аппарат, которые доступны обучающимся. Практика ведения предмета показала, что работа без станка на первом году обучения дает возможность заложить фундамент целого ряда важнейших исполнительских качеств. Отсутствие технической сложности, больших и специфических нагрузок дает педагогу возможность в этих условиях уделить главное внимание культуре исполнения. Освоение плана зала, движения по площадке в различных рисунках и ракурсах, развитие чувства позы, навыки координации, культура общения с партнером, начальные навыки ансамблевого исполнения, эмоциональная отзывчивость, умение передать в движении стилевые особенности народной музыки, разнообразие ее темпов и ритмов, что является основой, формирующей чистоту стиля и хорошую манеру исполнения.

В процессе освоения материала программы педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному». На базе тех навыков и умений, которые формируются на первом году обучения, на втором году педагог начинает проходить основные элементы у станка, освоив которые, обучающиеся приступают к их совершенствованию с применением на первых порах несложных комбинаций.

Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течении всего периода обучения производится постепенно и планомерно:

- усложнение лексики;
- введение новых технических приемов;
- усложнение композиции заданий и танцевальных этюдов. Все это должно быть также подготовлено всем предыдущим ходом обучения.

Важнейшей задачей всего курса обучения является воспитание эмоциональной выразительности исполнения, точная передача национального стиля и манеры народного танца. При этом не следует преждевременно навязывать детям «взрослую» манеру исполнения, заставляли их «наигрывать» темперамент и утрировать «мимическую» игру. Исполнение всегда должно быть естественным, предлагаемый материал – всегда соответствовать не только техническим возможностям обучающихся, но и учитывать их возрастную психологию.

Усвоение программы при ведении предмета должно опираться на дифференцированный подход к деталям, к состоянию группы. Много зависит от физических данных обучающихся, от степени их способности и восприимчивости к предлагаемому материалу. Имеет большое значение и отдельное обучение по группам девочек или мальчиков.

В процессе обучения танцевальным дисциплинам педагоги должны поддерживать творческую связь. Нельзя допустить, чтобы один предмет значительно опережал в проходимом материале другой. Педагог народно-сценического танца должен учитывать степень подготовки группы по другим дисциплинам и строить обучение, опираясь на межпредметные связи.

Программа курса рассчитана на шестилетний срок обучения, начиная с третьего года обучения по модульной программе.

В процессе обучения в конце учебного занятия возможно осуществление индивидуальной работы, которая позволяет решать проблемы индивидуального порядка, возникающие у детей в процессе обучения.

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

ЗАДАЧИ:

образовательные:

- познакомить обучающихся с танцами разных народов и составляющими эти танцы элементами движений;
- дать понятие о национальной особенности танца, выражающей в обобщённой форме характер народа;
- ввести учащихся в мир искусства танца.

развивающие:

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

воспитательные:

- приобщать учащихся к культуре, традициям и обычаям разных народов;
- формировать коммуникативную культуру;
- готовить детей к самоопределению.

Весь учебный процесс делится на 2 части:

I часть – изучение основ народно-сценического танца (первые 4 года обучения)

II часть – на основе полученных знаний совершенствование и дальнейшее овладение техникой при максимальном развитии индивидуальных способностей обучающихся (5-6 год обучения).

Отслеживание результатов.

Отслеживание результатов обучения ведется в следующей системе:

1. Открытые занятия для педагогов и родителей.
2. Выступление на концертах.
3. Закрепление изученного, творческие задания, постановка танца.
4. Проводится промежуточная аттестация в форме «зачета».
5. До окончания курса обучения по программе – проводится итоговая аттестация (зачетное занятие).

Методическое обеспечение программы

Методы проведения занятий.

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:
 - словесные методы (устное изложение материала);
 - наглядные методы (педагогический показ);
 - практические методы (упражнения, тренинг).
2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию;
- поисковые (дети самостоятельно ищут новые варианты комбинаций в танце).

Формы проведения занятий

Основными формами учебного процесса являются групповые занятия, работа в ансамбле. Групповая форма работы дает возможность учиться друг у друга.

Для сознательного и прочного усвоения детьми материала, развитие творческой активности и изобретательности, для развития эмоционального восприятия используются следующие формы работы:

- учебные занятия: теоретические, практические, деловые игры, соревнования, аттестация;
- концерты и показательные выступления;
- участие в фестивалях;
- дни «открытых дверей».

Методика выявления, диагностики и оценки ожидаемых результатов

Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний (контрольных занятий). Аттестация проводится в конце каждого полугодия (2 раза в год), в течение всего курса обучения. Аттестация проводится педагогом, ведущим данный курс и обсуждается на педсовете коллектива.

При успешной аттестации, в конце курса обучения выдается свидетельство об окончании.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 год обучения, группа «Искорки 1»)

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	Постановка корпуса, ног. Упражнения у станка		18	18
2	Изучение элементов русского танца		13	13
3	Развитие координации движений		4	4
	ИТОГО:		35	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Постановка корпуса, ног. Упражнения у станка.

- Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого повернувшись лицом к станку ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, а затем кладут руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживая. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз, к пояснице. Голову следует держать прямо. Бедра подтянуты вверх, соответственно подтягивают коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ни тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

- **Опорная нога** – нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

- **Рабочая нога** – нога, которая находится в движении.

- **Вытягивание пальцев ноги.** Работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

- Упражнения у станка предполагают:

Пять открытых позиций ног. Подготовка к началу движения. Переводы ног из позиции в позицию. Приседания по I, II, III открытым позициям. Упражнения с напряженной стопой. Упражнения с напряженной стопой и переводом ее в сокращенное состояние по III позиции. Маленькие броски вперед, в сторону назад по I и III позиции. Подготовка к «веревочке». Развертывание работающей ноги на 45°. Подготовка к «чечетке». Опускание на колено около стопы опорной ноги. Растяжка лицом к станку.

Тема 2. Изучение элементов русского танца.

- Поклоны.
- Простой шаг.
- Простой русский шаг.
- Боковой шаг.
- «Елочка».
- «Гармошка».
- Хлопки, хлопущки.

Поочередное раскрытие рук. Движения рук с платком. Бытовой шаг с притопом. «Шаркающий» шаг. «Переменный шаг». «Девичий» ход с переступаниями. Боковое «припадание». Перескоки с ноги на ногу по III свободной позиции и продвижением в сторону. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. «Веревочка». «Ковырялочка» с подскоками. «Ключ» простой на подскоках. Дробные движения. Присядки (для мальчиков). Хлопки и хлопущки (для мальчиков). Прыжки на прямых ногах и поджатых.

Тема 3. Развитие координации движений.

- **Нервная координация:** чувство ритма, равновесие, осанка, позы. Запоминание танцевальных движений в игровой форме.

- **Мышечная координация:** взаимодействие мышц, устойчивость тела при ходьбе, беге и других танцевальных движениях.

- **Двигательная координация:** согласование движений, звеньев тела в пространстве и во времени.

К концу I года обучения учащиеся **должны знать** основные позиции и положения рук и ног, положение головы и корпуса; освоить эти элементы на «середине», развивать элементарные навыки координации движений, базовые движения в русском танце.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2 год обучения, группа «Искорки 2»)

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	Экзерсис у станка		19	19
2	Русский народный танец		8	8
3	Украинский народный танец		8	8
	ИТОГО:		35	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Экзерсис у станка

Приседания резкие и плавные по I, II и V открытым позициям. Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги. Маленькие броски: с двумя ударами работающей ноги по V-й позиции; с одновременным ударом каблуком опорной ноги; сквозные по I позиции с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.

Круговое скольжение по полу: носком с остановкой в сторону или назад; ребром стопы.

Повороты стопы: одинарные; двойные.

Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно. Развертывание ноги на 90° с одним ударом, каблуком опорной ноги в полуприседании.

Подготовка к «чечетке». Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги: на ногу открытую на носок в сторону или назад; с шага; с прыжка. Маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной «веер» с вытянутой стопой.

Повороты: плавный на обеих ногах по V позиции; поворот на одной ноге из V позиции.

Подготовка к «качалке». Выстукивание поочередное, каблуками и полупальцами по I прямой позиции (испанский характер).

Растяжка с перегибанием корпуса. Большие броски.

Присядки: на полном приседании по I прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по I открытой позиции, открывая ноги в сторону.

Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

Тема 2. Русский народный танец

Основные положения ног. Основные положения рук. Элементы русского танца: раскрывание и закрывание рук; поклоны; притопы; перетопы тройные; простой шаг; простой русский шаг; боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции; «гармошка»; «елочка»; припадание в сторону по III свободной позиции; боковые перескоки с ноги на ногу; бег на месте и с продвижением вперед и назад на полу пальцах; подскок на месте, с продвижением вперед, назад, вокруг себя; «ковырялочка» простая; «веревочка» простая; «ключ» простой. Хлопки и хлопушки/одинарные, двойные, тройные - фиксирующие и скользящие. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. «Веревочка». «Ковырялочка» с подскоками. «Ключ» простой на подскоках. Дробные движения. Присядки (для мальчиков). Хлопки и хлопушки (для мальчиков). Прыжки на прямых ногах и поджатых.

Тема 3. Украинский народный танец

Медленный женский ход. Ход назад с остановкой на третьем шаге. «Веревочка» двойная. «Тынок» (перескок с ноги на ногу). «Выхилястник» с «учинанием»; «Поход вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед). «Голубцы» с притопами. «Выступцы», подбивание одной ногой другую. «Разножка» в сторону на ребро каблука (для мальчиков). «Ястреб» - прыжок с поджатыми ногами по I открытой позиции.

II год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые можно затем перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. К концу года должны знать 5 открытых позиций ног, приседать по I, II, III открытым позициям, а также элементы русского, украинского, белорусского народных танцев.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (3 год обучения, группа «Жемчужины I»)

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	Экзерсис у станка		15	15
2	Русский народный танец		5	5

3	Белорусский танец «Крыжачок»		5	5
4	Итальянский сценический танец		5	5
5	Техника прыжков и вращений		5	5
	ИТОГО:		35	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Экзерсис у станка

Приседания резкие и плавные по I, II и V открытым позициям. Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги. Маленькие броски: с двумя ударами работающей ноги по V-й позиции; с одновременным ударом каблуком опорной ноги; сквозные по I позиции с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании. Круговое скольжение по полу: носком с остановкой в сторону или назад; ребром стопы. Повороты стопы: одинарные; двойные. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно. Развертывание ноги на 90° с одним ударом, каблуком опорной ноги в полуприседании. Подготовка к «чечетке». Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги: на ногу открытую на носок в сторону или назад; с шага; с прыжка. Маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной «веер» с вытянутой стопой. Повороты: плавный на обеих ногах по V позиции; поворот на одной ноге из V позиции. Подготовка к «качалке». Выстукивание поочередное, каблуками и полупальцами по I прямой позиции (испанский характер). Растяжка с перегибанием корпуса. Большие броски. Присядки: на полном приседании по I прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по I открытой позиции, открывая ноги в сторону. Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

Тема 2. Русский народный танец

Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги. «Ключ» с двойной дробью. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением. Дробь в «три ножки». «Моталочка»: с задеванием пола каблуком; с акцентом на всю стопу; с задеванием пола полупальцами; с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками. «Маятник» в прямом положении. Основной русский ход. Подбивка «Голубец». Быстрый русский бег вперед и назад. Хлопушки: на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой; на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади; поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках; удары двумя руками по голенищу одной ноги; удар по голенищу вытянутой ноги. Присядки: присядка с «ковырялочкой»; присядка с ударом по голенищу ступне спереди и сзади; подскоки по I прямой позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой; присядка «мяч»; «гусиный» шаг; «ползуном» вперед. Прыжки: прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте и с продвижением вперед; прыжок с согнутыми от колена назад ногами и ударами по голенищу; прыжок с ударами по голенищу спереди. Вращения: на подскоках с продвижением вперед по диагоналям; с движением «молоточки»; с откидыванием ног назад.

Тема 3. Белорусский народный танец «Крыжачок»

Положение рук: соло, в паре. Элементы танца «Крыжачок»: притопы одинарные; подскоки на двух ногах по I прямой позиции на месте; тройные подскоки на месте на двух ногах; простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад; основной ход танца «Крыжачок»; поочередное выбрасывание ног на каблук вперед - тройные притопы с

поклоном; присядка на двух ногах по I прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).

Тема 4. Итальянский сценический танец

Маленькие броски с поочередными ударами носком и каблуком по полу. Маленький прыжок на одну ногу вперед и с одновременным откидыванием другой согнутой ноги на 45° и 90° на месте, с продвижением. Бег вперед с подскоком. Тройные переступания с ноги на ногу. Повороты внутрь и наружу.

Тема 5. Техника прыжков и вращений

Пируэт из V открытой позиции внутрь и наружу. Воздушный тур. Пируэт на каблуках. Вращение с отбрасыванием ног назад. «Щучка» с прямыми ногами и согнутыми ногами. «Кольцо». «Пистолет». «Разножка» в воздухе. Женские вращения: дробные; в комбинации.

3-й год обучения предусматривает дальнейшее изучение элементов у станка 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 русского, украинского и итальянского танцев. Активнее изучаются прыжки с одной ноги на другую. Начинается изучение элементов молдавского и польского танцев.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (4 год обучения, группа «Жемчужины 2»)

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	Экзерсис у станка		14	14
2	Молдавский народный танец		7	7
3	Польский сценический танец «Мазурка»		7	7
4	Техника прыжков и вращений		7	7
	ИТОГО:		35	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Упражнения у станка

Полуприседания и полные приседания плавные и резкие по I, II, IV и V открытой прямым позициям. Скольжение стопой по полу: с поворотом стопы в закрытое положение в сторону и с полуприседанием. Маленькие броски сквозные по I позиции со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании. Круговое скольжение по полу: ребром стопы около опорной ноги и в полуприседании на опорной ноге. Полуприседания на опорной ноге и выносом рабочей на 90°: на всей стопе; с подниманием на полупальцы. «Веребочка»: простая, комбинированная; с переступанием; «двойная» с переступанием. Развертывание ноги на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании, вперед, в сторону, назад. «Чечетка»: в прямом положении; в открытом положении «крестом». «Растяжка». Большие броски. «Голубец». «Ревомтад». «Штопор». «Вращения».

Тема 2. Молдавский народный танец

Положения ног и рук в соло и парном танце. Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед. Ход с подскоком (на месте, с продвижением). Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.

Припадания (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади. Ход на одну ногу с прыжком. Боковой ход с каблука. Выбросы ног крест накрест с подскоком на одной ноге.

Тема 3. Польский сценический танец «Мазурка»

Позиции рук и ног соло, в паре. Волнообразное движение руки. «Ключ» - удар каблуками: одинарный; двойной. Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по III свободной позиции. «Голубец». «Перебор» - 3 переступания на месте по I свободной позиции. Освоение технических приемов для вращений и прыжков: прыжки на двух ногах (с поджатыми); подскоки по диагонали в повороте.

Тема 4. Техника прыжков и вращений

Пируэт из V открытой позиции внутрь и наружу. Воздушный тур. Пируэт на каблуках. Вращение с отбрасыванием ног назад. «Щучка» с прямыми ногами и согнутыми ногами. «Кольцо». «Пистолет». «Разножка» в воздухе. Женские вращения: дробные; в комбинации.

Обучение на 4 году предполагает собой закрепление приобретенных навыков и совершенствование исполнительского мастерства народно-сценического танца. На этом этапе основным моментом, определяющим в итоге подлинную эффективность учебно-воспитательного процесса, становится вопрос о правильном сочетании и соответствии обучения танцевальным дисциплинам и концертной деятельности. Поэтому при всей необходимости хорошо налаженного учебного процесса нельзя превращать его в самоцель, абсолютизировать - так же как нельзя свести всю работу к «натаскиванию» на концертный репертуар.

Наибольшую эстетическую ценность и воспитательное значение и для учащихся, и для зрителя имеет репертуар, который не просто хорошо подготовлен, но главное является органическим продолжением учебного процесса, вытекает из него. При подборе репертуара следует учитывать возрастные особенности учащихся, их технические возможности, соответствие его программам по специальным предметам по годам обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (5 год обучения, группа «Зазеркалье»)

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	Экзерсис у станка		15	15
2	Прибалтийский народный танец		10	10
3	Манера и стиль исполнения народного танца		6	6
4	Техника прыжков и вращений		4	4
	ИТОГО:		35	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Экзерсис у станка

1. Flik-flac:

- а) с двойным ударом;
- б) со скачком и переступаниями;
- в) с поворотом стопы.

2. Опускание на подъем и переход с одной ноги на другую.

3. «Веер» на полу с дубль-фликом по 1/6 такта.

4. «Веер» на воздухе.

5. Grand battementjete balance (Балянсуар).
6. Флик-револьтад.
7. Скачки по 3-й и 4-й позиции.
8. Полповорота при опускании на подъем.
9. Усложненные упражнения для развития корпуса.
10. Каблучное с работой ноги на 90.
11. Дробные упражнения с переменной ритма.

Большое внимание уделяется координации движений, характеру и выразительности танца. Убыстряются темпы и ритмические рисунки. Тренируется техника танца. Экзерсису уделяется 10-15 минут. Основное – это середина.

Тема 2. Прибалтийский народный танец

1. Положение рук.
2. Шаги.
3. Подскоки.
4. Перескоки.
5. Прыжки по позициям:
 - на месте;
 - с продвижением.

Положение рук: соло, в паре. Элементы танца «Кубилас»: подскоки на месте, в продвижении, в повороте; подскоки с поджатыми ногами; подскоки в паре в сочетании с вращением и продвижением вперед; подскоки в комбинации с хлопками, поворотами под рукой, галопом.

Тема 3. Манера и стиль исполнения народного танца.

Постановка характерных народно-сценических, сюжетных стилизованных танцев (хореографические этюды, миниатюры, зарисовки и номера, имеющие развернутый сюжет). Танцевальная лексика, сценическая культура исполнения народных танцев, постановка рук, головы, манера и стиль исполнения народного танца.

Тема 4. Техническая отработка прыжков и вращений, изученных на четвертом году обучения.

Пируэт из V открытой позиции внутрь и наружу. Воздушный тур. Пируэт на каблуках. Вращение с отбрасыванием ног назад. «Щучка» с прямыми ногами и согнутыми ногами. «Кольцо». «Пистолет». «Разножка» в воздухе. Женские вращения: дробные; в комбинации. Абертас. «Тараканчик».

Обучение на 5 году предполагает собой закрепление приобретенных навыков, их техническую отработку, совершенствование исполнительского мастерства народно-сценического танца.

К концу года составляются более сложные комбинации и композиции, которые включаются в репертуар хореографических коллективов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (6 год обучения, группа «Даблтон»)

№	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	Экзерсис у станка		17	17
2	Украинский народный танец «Гопак»		5	5
3	Итальянский народный танец «Тарантелла»		7	7
4	Венгерский народный танец «Чардаш»		6	6
	ИТОГО:		35	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Экзерсис у станка

1. «Веер» на воздухе (1/6 такта).
2. Круговой grand round de jambe.
3. Battement developpe на полном приседании (для мальчиков).
4. Tour на присогнутом колене.
5. Подготовка к rond de jambe на полном приседании.
6. Grand rond de jambe на полном приседании.

Тема 2. Украинский народный танец «Гопак»

Позиции и положения рук и ног: соло, парного танца. Простые поклоны на месте, без рук и с руками (женские, мужские). Притопы. «Веревочка»: простая; с переступаниями; в повороте. «Припадание» с продвижением в сторону, в повороте. «Припадание» со сменой позиции назад, вперед и в перекрещенном состоянии. «Выхлястник» (ковырялочка). «Бигунец». «Голубец» с продвижением, с поворотом.

Тема 3. Итальянский танец «Тарантелла»

Положение ног и рук соло, в паре. Движения рук с тамбурином. Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад, в полуприседании (на месте, в продвижении). Шаг с ударом носком по полу с полуповоротом корпуса, с продвижением назад. Бег тарантеллы. Шаг с подскоком и одновременным броском со сгибанием ноги в колене. Перескоки с ноги на ногу. Соскок двумя ногами во II свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой.

Тема 4. Венгерский сценический танец «Чардаш»

Положения ног, рук. «Ключ» - удар каблуками: одинарный; двойной. Заключение: одинарное; двойное. Шаг в сторону с двумя переступаниями. Перебор - три переступания на месте с открыванием ноги на 35°. «Веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте. Развертывание ноги вперед в полуприседании: с последующими и шагами; с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади. «Голубец»: простой; в прыжке с двойными ударами по I прямой позиции. Поворот на обеих ногах по V открытой позиции.

ПРЕДМЕТ «ИСТОРИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ИСКУССТВА»

Большие перспективы для преобразования духовной культуры, переосмысления ценностных ориентаций, повышения профессиональной компетентности, творческой активности, интегральности открывает практика учебной деятельности музыкального направления.

Данный курс соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формирование и развитие творческих способностей, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Актуальность курса заключается в том, что на современном этапе развития общества он отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству.

Современное занятие по истории танцевального искусства призвано помочь детям понять закономерности развития основных этапов зарубежной и отечественной хореографии, творческую деятельность великих балетмейстеров, композиторов, произведения классической, народной, бытовой и современной хореографии.

Педагогическая целесообразность курса обусловлена тем, что «квиллинг» открывает детям путь к творчеству, развивает их фантазию и художественные возможности. Курс построена «от простого к сложному».

Содержание курса направлено на углубление понимания закономерностей хореографического и 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. Курс по истории танцевального искусства строится таким образом, чтобы мог ощущаться переход к более высокому уровню овладения музыкальной культурой. Объектом познания выступает искусство в целом. Тематическое содержание курса 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.

Курс позволяет рассмотреть формирование и эволюцию танцевального искусства в историческом аспекте и дает целостное представление о танцевальной культуре эпох и стилей, костюма, этикета. Изучение данного предмета тесно связано с такими дисциплинами как «Народно-сценический танец», «Классический танец», «Историко-бытовой танец», «Современный 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).

ЦЕЛЬ:

- формирование интереса к музыкальному и хореографическому искусству;
- эстетическое, нравственное и духовное развитие обучающихся средствами музыкального, танцевального и театрального искусств;
- развитие творческих способностей и интереса обучающихся к художественно-исследовательской деятельности;
- развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами музыкального и хореографического искусства.

ЗАДАЧИ:

образовательные (предметные):

- дать знания по предмету;
- сформировать у обучающихся целостного представления о музыкальном и хореографическом искусствах;
- погрузить обучающихся в атмосферу изучаемой эпохи, ознакомив с художественными стилями, хореографией, музыкой, костюмом, архитектурой;

- провести параллель между изучаемым теоретическим материалом и практическим на занятиях по классическому, народно-сценическому, историко-бытовому и современному танцам;

- активировать познавательный интерес учащихся к искусству в целом.

развивающие (метапредметные):

- сформировать 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;

- познакомить с лучшими образцами мировой и отечественной культуры;

- содействовать популяризации в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения.

воспитательные (личностные):

- воспитывать вкус через эстетическое развитие, понимание красоты и гармонии окружающего нас мира;

- воспитывать навыки коммуникативной культуры;

- повышать мотивацию к изучению сокровищ мировой музыкальной и танцевальной культуры;

- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

- содействовать формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; эффективно использовать уникальное российское культурное наследие, в том числе литературное, музыкальное, художественное и театральное;

- развить навыки совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

Ожидаемые результаты изучения курса

Реализация курса «История танцевального искусства» 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.

К концу 1 года обучающиеся должны знать и уметь:

- разбираться в танцах народов мира, уметь делать музыкальный анализ и знать характерные особенности историко-бытовых, бальных и народных танцев;

- научиться слышать музыку, определять жанры, знать их различия и сходства;

- уметь наблюдать, сравнивать, сопоставлять, видеть в малом находить приметы одного явления в совершенно другом, подтверждая их глубинную связь.

К концу 2-го года обучающиеся должны знать и уметь:

- основные стили и направления в искусстве;

- виды хореографии и её выразительные средства;

- основные произведения выдающихся русских и зарубежных балетмейстеров, танцовщиков, композиторов.

Отличительные особенности программы курса.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных образовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Формы и организация учебного процесса.

Курс рассчитан на 2 года 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 академический час.

Основными формами учебного процесса являются групповые занятия.

Состав группы 12-25 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. Итоговые музыкальные викторины, кроссворды.
2. Творческие сочинения, рисунки.
3. Костюмированные, театрализованные представления; импровизации.
4. Анкетирование.
5. Занятие-путешествие, занятие-викторина.
6. Живой обмен мнениями.

Структура занятий:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 год обучения)

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Зарождение танцевальной культуры	1		1	
2	Танец эпохи Средневековья и	1		1	

	Возрождения				
3	Танцы Италии XVI-XVIII в.	1	1	2	
4	Танцы Франции XVI-XVIII в.	1	1	2	
5	Танцы Испании XVI-XIX в.	1	1	2	
6	Танцы Германии и Австрии XVII-XIX в.	1		1	
7	Танцы Польши XVIII-XIX в.	1	1	2	
8	Контрольное занятие по теме «Историко-бытовой танец»		2	2	Творч. сочинение «На балу у короля»
Народно-сценический танец					
9	Основные черты народно-сценического танца	1		1	
10	Танцы Испании	1	1	2	
11	Танцы Италии	1	1	2	
12	Танцы Венгрии	1		1	
13	Танцы Норвегии	1		1	
14	Танцы Чехии	1		1	
15	Танцы Украины	1		1	
16	Танцы Белоруссии	1		1	
17	Танцы Молдовы	1		1	
18	Танцы России	2	1	3	
19	Контрольное занятие по теме «Народно-сценический танец»		1	1	Контр. кроссв. и муз. виктор.
Современные (бальные) танцы					
20	Основные черты и особенности бального танца в XX в.	1		1	
21	Бальный танец XX века. Регтайм. Тустеп. Фокстрот	1		1	
22	Вальс-бостон, рок-н-ролл, танго, румба	1	1	2	
23	Джайв, самба, ча-ча-ча, пасадобль	1		1	
24	Острый ритм – джаз звуки	1		1	
25	Итоговое занятие «Путешествие в мир танца»		1	1	Контр. кроссв. и муз. виктор.
	ИТОГО:	23	12	35	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Зарождение танцевальной культуры

Теоретическая часть: зарождение танца у первобытных людей. Роль танца у древних цивилизаций.

Тема 2. Танец эпохи Средневековья и Возрождения

Теоретическая часть: Народная танцевальная культура Средневековья. Связь танца с календарными играми, народными праздниками Появление форм бытового танца (бранли и их характеристика). Аристократические танцы (басдансы), их характеристика, стиль, манера, техника. Расцвет культуры в эпоху Возрождения. Народное танцевальное

искусство - источник новых танцевальных форм: (менуэт, ригодон, гавот, гальярда, вольта, бурре). Променадные танцы-шествия.

Тема 3. Танцы Италии XVI-XVIII веков

Теоретическая часть: Академия танца в Милане, фигурные массовые танцы. Придворные балы в Италии. Светская музыка 16 - 17 в. в. «Павана». «Гальярда».

Тема 4. Танцы Франции

Теоретическая часть: Королевская академия танца. Близость форм бытового, придворного и сценического танца. Манера исполнения, влияние придворного этикета, костюм. «Гавот», «Куранта». Происхождение и особенности. «Гавот» в творчестве Ж. Б. Люлли, Д. Готье. «Буре». «Менуэт». Менуэт в творчестве В. А. Моцарта, Л. Боккерини. Краткая характеристика французских бытовых танцев: «Ригодон», «Паспье», «Лур». Бальные танцы. «Вольта», «Котильон», «Пастораль», «Галоп», «Кадриль». Происхождение и особенности танца.

Практическая часть: Слушание и музыкальный разбор танцев.

Тема 5. Танцы Испании XVI-XIX веков

Теоретическая часть: Танцевальная культура 16 - 17 века. Богатство народных танцевальных традиций Испании. Танцы-шествия. «Сарабанда», «Пассакалья», «Чакона». История и особенности танца. «Сарабанда» в творчестве И.С.Баха. «Пассакалья» в 6-й симфонии Д. Шостаковича. «Чакона» Г. Гендель.

Практическая часть: Слушание и музыкальная характеристика танцев Испании.

Тема 6. Танцы Германии и Австрии XVII-XIX веков

Теоретическая часть: Танцы аристократического и придворного общества. Турниры и представления в замках. Танцы-шествия. «Аллеманда». Парные танцы. «Лендлер». «Вальс». Творчество И. Штрауса. «Вальс» в творчестве Ф.Шопена, М.И. Глинки, П.И. Чайковского.

Тема 7. Танцы Польши XVIII-XIX веков

Теоретическая часть: История развития танцевального искусства в Польше. Народное танцевальное искусство - источник новых танцевальных форм (мазурка, краковяк, оберек). Танцы – шествия. «Полонез». Парные танцы. «Полонез», «Мазурка», «Краковяк» в опере М. И. Глинки «Иван Сусанин». Польские танцы в музыке П. И. Чайковского, Ф. Шопена.

Практическая часть: Слушание и музыкальный разбор танцев Польши.

Тема 8. Контрольное занятие

Творческое сочинение «На балу у короля» с зарисовками эскизов костюмов.

Тема 9. Основные черты народно-сценического танца

Теоретическая часть: Академические характерные танцы (испанские, венгерские, итальянские, польские). Элементы различных национальных народных танцев: «голубцы», «кабриоли», «веревочка», вращения в воздухе и на земле, дроби, 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 10. Танцы Испании

Теоретическая часть: 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. Равель. Танцы фламенко.

Практическая часть: Слушание и разбор танцев Испании.

Тема 11. Танцы Италии

Теоретическая часть: Национальные черты итальянских танцев. «Тарантелла». Её значение в мировой музыкальной культуре. «Баргамаска», «Сальтарелла». Тарантелла в творчестве М.И. Глинки, П.И. Чайковского, Д. Россини.

Практическая часть: Слушание и разбор танцев.

Тема 12. Танцы Венгрии

Теоретическая часть: Венгерские традиции национального танца. «Чардаш». История создания танца. Его особенности. «Венгерские танцы» И. Брамса, «Чардаш» В. Монти, «Чардаш» П. И. Чайковского в балете «Лебединое озеро».

Тема 13. Танцы Норвегии

Теоретическая часть: Культура и природа Норвегии. Характерные черты норвежских танцев. Крестьянские танцы («Спрингар», «Халлинг», «Гангар»). Их происхождение, особенности. Норвежские танцы в творчестве Э. Грига.

Тема 14. Танцы Чехии

Теоретическая часть: Славянские танцы в творчестве А. Дворжака. «Полька». Происхождение танца, его развитие, особенности.

Тема 15. Танцы Украины

Теоретическая часть: Отражение жизни украинского народа через танец. «Гопак». «Казачок». Особенности танца.

Музыкальный материал: Опера М. П. Мусоргского «Сорочинская ярмарка». «Гопак» в опере Римского-Корсакова «Майская ночь», П. И. Чайковского «Мазепа». Симфоническая фантазия А. Н. Даргомыжского «Малороссийский казачок».

Тема 16. Танцы Белоруссии

Теоретическая часть: Национальная культура Белоруссии. Популярные белорусские танцы «Лявониха», «Крыжачок», «Бульба», «Янка».

Тема 17. Танцы Молдовы

Теоретическая часть: Танцы Молдавии. «Молдовеняска», «Хора», «Сырба». А. С. Пушкин о Молдавии.

Тема 18. Танцы России

Теоретическая часть: 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. Связь народного танца с песней. Стил, манера, техника исполнения (областные особенности композиционного построения, стили исполнения танца, характерные черты женского и мужского танца). Скоморошество. Народность искусства скоморохов. Русская пляска. Фигуры групповых русских плясок. «Кадриль». Виды кадрили: квадратная, линейная, круговая.

Практическая часть: «Камаринская». М.И. Глинка «Трепак». Русские хороводные мелодии в операх Н. А. Римского-Корсакова «Снегурочка», «Садко». «Кадриль» - слушание и разбор.

Тема 19. Контрольное занятие по теме «Народный танец»

Контрольный кроссворд и музыкальная викторина.

Тема 20. Основные черты и особенности эстрадного (бального) и джазового танцев

Теоретическая часть: Развитие бального танца в XX веке. Особенности бального танца. Эстрадный танец. История. Особенности. Джазовый танец. История джазовой музыки.

Тема 21. Бальные танцы начала XX века

Теоретическая часть: «Блюз» - медленный джазовый танец. «Регтайм» как форма городской танцевальной музыки североамериканских негров. «Тустеп». «Уанстеп». Фокстрот». Творчество Скотта Джоуплина. «Степ» – соединение ирландской жиги и танцев западно-африканских невольников. Степ в России.

Тема 22. «Вальс-бостон». «Рок-н-ролл». «Танго». «Хали-гали». «Чарльстон». История возникновения. Его особенности

Теоретическая часть: История возникновения. Особенности танцевальной культуры.

Практическая часть: Слушание и разбор бальных танцев.

Тема 23. Латиноамериканские танцы. Разнообразие по ритму, пластике и характеру. История происхождения и особенности

«Ча-ча-ча», «Самба», «Пасадобль», «Джайв», «Румба».

Тема 24. Острый ритм – джаза звуки.

Теоретическая часть: Музыка Джорджа Гершвина. Ритмические особенности джазовой музыки. Блюз. Спиричуэлс.

Тема 25. Итоговое занятие «Путешествие в мир танца»

Контрольный кроссворд и музыкальная викторина.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2 год обучения)

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
Зарубежный балетный театр					
1	Балет, как вид театрального искусства	1		1	
2	Зарождение балетного театра	1		1	
3	Балет Франции XVI-XVII вв.	2	1	3	
4	Ж. Ж. Новерр и его реформа	1		1	
5	Хореографический театр Италии XVIII в.	1		1	Проверочный тест
6	Романтизм в балете	4	1	5	Проверочный тест
7	Балетный театр XX в.	1	1	2	
Русский балетный театр					
8	Основные черты русского балета	1		1	
9	Народные истоки русского балета	1		1	
10	Возникновение и становление балетного театра в России (до конца 18 века)	1	1	2	
11	Балетный театр России начала 19 века	1	1	2	
12	Русский балет II половины 19 века	6	2	8	
13	Русский балет на рубеже XX века	2	1	3	
14	Русские сезоны в Париже	3		3	

16	Творческое занятие по теме балет		1	1	Эссе, рисунки
	ИТОГО:	26	9	35	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Балет, как вид театрального искусства

Теоретическая часть: Пантомима. Солисты. Кордебалет. Синтез музыки, живописи, танца в балете. Музыкальный театр.

Тема 2. Зарождение балетного театра

Теоретическая часть: Начало формирования балета как театрального искусства в Италии. Начало формирования балетного искусства во Франции. Придворный балет во время дворцовых торжеств: синтез в них музыки, пения, танца, стихов.

Тема 3. Балет Франции 16-17 веков

Теоретическая часть: «Королевский балет ночи» и Людовик XIV. Основание «Королевской академии танца» (1661). Разработка системы сценического танца. Жан Батист Люлли. Фигурный танец - основа балета. Обогащение хореографии новыми приёмами, слияние в них пластики, пантомимы, танца с другими компонентами сложного сценического действия. Первое появление на французской сцене профессиональных танцовщиц. Конный балет.

Тема 4. Ж. Ж. Новерр и его реформа

Теоретическая часть: 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).

Практическая часть: Краткий экскурс в историю балета «Тщетная предосторожность».

Тема 5. Хореографический театр Италии 18 века

Теоретическая часть: Рост популярности балетного искусства, появление большого количества музыкальных театров. Академия танца в Милане. Утверждение самостоятельности балетного театра. Сальваторе Вигано. Основные черты итальянской школы танца в 18 веке.

Тема 6. Романтизм в балете

Теоретическая часть: 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. Творчество Жюль Перро. «Эсмеральда», «Корсар».

Практическая часть: «Сильфида», «Жизель» - знакомство с фрагментами из балетов

Тема 7. Балетный театр II половины 19 века и XX века

Теоретическая часть: Virtuозность итальянской школы. Артур Сен – Леон. Творчество балетмейстера. 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.

Тема 8. Основные черты русского балета

Теоретическая часть: Яркая национальная самобытность, глубина содержания, одухотворённость, совершенство хореографической формы и техники исполнения.

Наличие национальной школы классического танца, особенности русского исполнительского стиля.

Тема 9. Народные истоки русского балета

Теоретическая часть: Традиции русского народного танцевального искусства. Глубина и многообразие содержания русского народного танца. Скоморохи - первые профессиональные танцоры на Руси. Народность искусства скоморохов.

Тема 10. Возникновение и становление балетного театра в России (до конца 18 века)

Теоретическая часть: 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. 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 11. Балетный театр России начала XIX века

Теоретическая часть: 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 12. Русский балет II половины 19 века

Теоретическая часть: 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».

Практическая часть: Разбор балетов «Щелкунчик», «Спящая красавица».

Тема 13. Русский балет на рубеже XX века

Теоретическая часть: 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 14. «Русские сезоны» в Париже

Теоретическая часть: 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.

Тема 15. Творческое занятие по теме балет

Практическая часть: Описание в коротком эссе понравившиеся темы курса. Отображение в рисунке.

Методическое обеспечение программы курса

Основными видами деятельности на занятиях являются:

- информационно-рецептивная;

Информационно-рецептивная деятельность обучающихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу.

- репродуктивная;

Репродуктивная деятельность обучающихся направлена на овладение ими умениями и навыками через рисунки, решение кроссвордов по темам программы, танцевальных импровизаций.

- творческая.

Творческая деятельность предполагает самостоятельную или почти самостоятельную художественную работу обучающихся.

Взаимосвязь этих видов деятельности дает обучающимся возможность проявить свои творческие способности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

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, видеоматериалов.

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.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении творческих работ. Этому способствуют поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, конкурсы.

В сознании обучающихся должен накапливаться запас музыкальных впечатлений, понятий, терминов, названий танцев.

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, единства содержания и формы.

Занятие должно 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.

Важными условиями творческого самовыражения обучающихся выступают реализуемые в педагогических технологиях идеи свободы выбора.

Обучающимся предоставляется право выбора творческих работ и форм их выполнения (индивидуальная, групповая, коллективная).

В качестве методов диагностики личностных изменений воспитанника педагог использует наблюдение, анкетирование, диагностическую беседу, контрольные задания и тесты.

ПРЕДМЕТ «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 учебного предмета 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» - направлен не только на 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» - направлен на формирование базы акробатической гимнастики для освоения простых и сложных акробатических и полу - акробатических движений.

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 возможности и способности 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 данного курса от других существующих программ по данному виду деятельности заключается в комплексном подходе развития гибкости и пластики движений различными видами гимнастики.

Новизна предмета 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.

Форма обучения

Занятия подразделяются на теоретические и практические. На теоретических занятиях дети получают необходимые знания, которые потом применяют и закрепляют на практических занятиях.

Основная форма процесса обучения – практическое занятие. 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.

Режим занятий

Уровень реализации содержания данной программы - базовый.

Курс обучения рассчитан на 8 лет. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу (40 мин) в каждом году обучения. Всего 35 часов в год, продолжительность обучения 35 учебных недель.

Возраст обучающихся

Принцип формирования групп соответствует годам обучения в школе танца «Вологодские узоры»

В каждом периоде обучения последовательно, продуманно прививаются специальные знания и двигательные навыки, которые в итоге должны обеспечить выполнение всей программы обучения.

Форма организации групповая (20– 25 человек).

Состав групп постоянный в течение всего учебного года. Пропущенные занятия по уважительным причинам (болезнь, отпуск) можно отработать дополнительно с другими группами.

Методическое обеспечение программы

Процесс обучения по 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 мелких 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, пластики, 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.

Способы определения результативности

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

Первоначальный	Текущий	Итоговый	Самоконтроль
Проводится в начале учебного года или нового раздела программы. <u>Формы:</u> двигательные тесты для определения исходного уровня	В течении всего года дает возможность корректировать содержание занятия, получать информацию о способностях детей и усвоения	Проводится в конце года, раздела программы. <u>Формы:</u> итоговая аттестация, тестовые и контрольные задания, контрольные выступления с	Оценка своей двигательной и деятельности и ведение контроля за своим физическим развитием. <u>Формы самоконтроля:</u> самопроверка (оценка своих знаний и

развития качеств.	материала занятий. <u>Формы:</u> промежуточная аттестация, проведение по заданию педагога, определение степени освоения элементов, самопроверка.	комбинациями, гимнастические пирамиды, открытые уроки.	двигательных действий), самооценка.
-------------------	--	--	-------------------------------------

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)

Планируемые результаты по программе

Обучающиеся по данной программе знакомятся с различными направлениями в гимнастике, основами акробатики и растяжки, особенностями и разновидностями средств гимнастики. Приобретают знания гимнастической терминологии и истории развития гимнастики, технике гимнастических упражнений. Получают представление о двигательных возможностях организма, значении и влиянии гимнастических упражнений на здоровье и развитие гибкости, пластики, координации движений. Дети осваивают приёмы самоконтроля, основные понятия и положения тела и двигательной пластики. Таким образом, танцевальная подготовка в студии танца в значительной степени зависит от успеха занятий по гимнастике.

Материально – техническое обеспечение курса по гимнастике

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 темповых прыжков нужно использовать мат. Маты используются для смягчения приземления после соскоков или прыжков. Наличие мата обеспечивает безопасность при обучении прыжков и ускоряет процесс их освоения.

Для практических занятий по гимнастике необходимы гимнастические коврики, для комфортного изучения техники элементов в партере. Для растяжки можно

использовать кубики, стулья или любое другое возвышение и специальные средства (эластичные пояса или ленты для растяжки).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I.	Начальная подготовка к обучению техники партерной гимнастики	1	2	3	Контрольное занятие
	Махи и их разновидности		2	2	
	Освоение техники упоров		2	2	
Суставная гимнастика					
II.	Основы суставной гимнастики	1	2	3	творческое занятие
	Освоение техники суставной гимнастики		2	2	контрольное занятие
Стретчинг					
III	Начальный стретчинг	1	2	3	тестирование
	Разучивание шпагатов	1	3	4	контрольное занятие
Пластика					
IV	Знакомство с пластикой	1	2	3	творческое занятие
	Освоение пластической техники рук		2	2	зачет
	Пластика тела		2	2	
Основы акробатики					
V.	Подготовка к акробатике	1	1	2	тестирование
	Освоение группировки		1	1	Промежуточная аттестация (зачёт)
	Освоение гимнастического моста		2	2	
	Освоение равновесий		4	4	
	Итого	6	31	35	

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. Особенность 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.

РАЗДЕЛ VI. Концертная деятельность

Техническая подготовка к конкурсам, фестивалям, концертам и выступлениям. Оттачивание техники элементов, комбинаций.

По окончании 1 года обучающие:

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2 год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практик а	всего	
Партерная гимнастика					
I	Общеукрепляющая гимнастика		1	1	тестирование
	Техника выполнения наклонов		2	2	самопроверка
	Темповые упражнения	1	2	3	
Суставная гимнастика					
II	Закрепление техники движений суставной гимнастики	1	2	3	творческое занятие
Стретчинг					
III	Основы стретчинга	1	2	3	самопроверка
	Растягивание всего тела		3	3	зачёт
Пластика					
IV	Пластическая гимнастика	1	2	3	творческое занятие
	Пластическая импровизация		3	3	
Основы акробатики					
V	Общая физическая подготовка		2	2	самопроверка
	Закрепление группировки		1	1	
	Разучивание техники моста стоя		3	3	Творческое занятие
	Разучивание техники стоек		4	4	
	Закрепление равновесий		4	4	Промежуточная аттестация (зачёт)
	Итого	4	31	35	

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 стоек

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.

РАЗДЕЛ VI. Концертная деятельность.

Техническая подготовка к конкурсам, фестивалям, концертам и выступлениям. Оттачивание техники элементов, комбинаций.

По окончании 2 года обучающие:

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (3 год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I.	Закрепление техники наклонов		1	1	зачёт
	Закрепление техники шпагатов		2	2	зачёт
	Маховые упражнения		2	2	
Пластика					
II.	Основы пластики	1	1	2	творческое занятие
	Базовая техника пластики		1	1	
	Пластика тела		1	1	
	Пластика рук		1	1	
	Пластика ног и растяжка		1	1	
Суставная гимнастика					
III.	Совершенствование техники суставной гимнастики	1	2	3	самопроверка
	Джаз-разминка		2	2	
Стретчинг					
IV	Разогревающие упражнения для мышц	1	1	2	самопроверка
	Стретчинг для мышц шеи и плечевого пояса		1	1	
	Стретчинг для мышц тела		2	2	
	Стретчинг для мышц ног		2	2	
Основы акробатики					
V	Закрепление техники моста из положения стоя		2	2	самопроверка
	Закрепление техники стоек		1	1	
	Разучивание техники колеса		2	2	Промежуточная аттестация (зачёт)
	Разучивание техники переворотов		4	4	
	Закрепление техники перекатов		3	3	
	Итого	3	32	35	

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 поднятие 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.

РАЗДЕЛ VI. Концертная деятельность.

Техническая подготовка к конкурсам, фестивалям, концертам и выступлениям. Оттачивание техники элементов, комбинаций.

По окончании 3 года обучающие:

должны знать:

- различные виды гимнастики
- технику изученных гимнастических упражнений
- значение и влияние 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (4 год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теори я	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I	Совершенствование техники наклонов		1	1	самопроверка
	Совершенствование техники шпагатов		2	2	
	Общеукрепляющая гимнастика		2	2	

Пластика					
II	Закрепление основ пластики	1	2	3	творческое занятие
	Пластическая импровизация		2	2	
Растяжка					
III	Растяжка – основа гибкости	1	2	3	самопроверка
	Пассивная растяжка		2	2	
	Активная растяжка.		2	2	
Стретчинг					
IV	Закрепление техники стретчинга	1	1	2	самопроверка
	Стретч-гимнастика для шпагатов		2	2	
	Стретчинг в парах		2	2	
Основы акробатики					
V	Совершенствование техники моста из положения стоя		2	2	самопроверка
	Совершенствование техники стоек		1	1	
	Закрепление техники колеса		2	2	Промежуточная аттестация (зачёт)
	Закрепление техники переворотов		4	4	
	Элементы парной акробатики		3	3	
	Итого	3	32	35	

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 самостоятельном. 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.

РАЗДЕЛ VI. Концертная деятельность.

Техническая подготовка к конкурсам, фестивалям, концертам и выступлениям. Оттачивание техники элементов, комбинаций.

По окончании 4 года обучения обучающие:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (5 год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I	Совершенствование партерной техники		2	2	самопроверка
	Партерная гимнастика в парах		2	2	
	Техника расслабления		2	2	
Растяжка					
II	Совершенствование техники шпагатов	1	3	4	творческое занятие
	Комплексная растяжка		2	2	
Стретчинг					
III	Совершенствование техники стретчинга	1	2	3	самопроверка
	Закрепление стретчинга в парах		3	3	
Основы акробатики					
I V	Совершенствование техники колеса и переворотов		3	3	зачёт
	Совершенствование равновесий		3	3	
	Парная акробатика		3	3	
Силовая гимнастика					
V	Средства укрепления опорно – связочного аппарата		4	4	Промежуточная аттестация (зачёт)
	Средства развития физических качеств		4	4	
	Итого	2	33	35	

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. Затяжка 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 – связочного 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.

РАЗДЕЛ VI. Концертная деятельность.

Техническая подготовка к конкурсам, фестивалям, концертам и выступлениям. Оттачивание техники элементов, комбинаций.

По окончании 5 года обучения обучающие:

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 связи,
- 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (6 год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I	Совершенствование партерной техники		4	4	самопроверка
	Пластическая техника		3	3	
Растяжка					
II	Растяжка на станке	1	3	4	творческое занятие
	Партерная растяжка		2	2	
Стретчинг					

III	Техника пассивного растягивания	1	3	4	самопроверка
	Техника активного растягивания		2	2	
Основы акробатики					
I V	Сложно-координационные элементы акробатики		3	3	зачёт
	Полу-акробатические элементы		3	3	
	Парная акробатика и трюки		3	3	
Силовая гимнастика					
V	Общая физическая подготовка		3	3	Промежуточная аттестация (зачёт)
	Прыжковые элементы		4	4	
	Итого	2	33	35	

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.

РАЗДЕЛ VI. Концертная деятельность.

Техническая подготовка к конкурсам, фестивалям, концертам и выступлениям. Оттачивание техники элементов, комбинаций.

По окончании 6 года обучения обучающие:

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (7 год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теори я	практика	всего	
Партерная гимнастика					
I	Тестирование гибкости		2	2	самопроверка
	Гибкость спины		2	2	Мини-выступления
	Гимнастика для ног		2	2	самопроверка

Растяжка					
II	Шпагаты	1	2	3	зачёт
	Общая растяжка		2	2	
Стретчинг					
III	Групповая стретч - гимнастика	1	2	3	самопроверка
	Освоение техники глубокого стретчинга	1	2	3	
	Спарринг		2	2	
Основы акробатики					
IV	Темповые элементы в акробатике		3	3	зачёт
	Акробатические пирамиды и поддержки		2	2	
	Трюковые элементы	1	3	4	
Силовая гимнастика					
V	Общая физическая подготовка		4	4	Промежуточная аттестация (зачёт)
	Техника расслабления мышц		3	3	
	Итого	4	31	35	

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 разновидности. 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.

РАЗДЕЛ VI. Концертная деятельность.

Техническая подготовка к конкурсам, фестивалям, концертам и выступлениям.
Оттачивание техники элементов, комбинаций.

По окончании 7 года обучения обучающие:

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (8 год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практик а	всего	
Партерная гимнастика					
I	Партерный тренаж		3	3	самопроверка
	Гимнастическая импровизация		2	2	Мини-выступления
	Оценка уровня развития гибкости		1	1	зачёт
Растяжка					
II	Парные упражнения в растягивании	1	3	4	самопроверка
	Разновидности растяжки		2	2	
Стретчинг					
III	Сочетание активного и пассивного стретчинга	1	3	4	самопроверка
	Техника глубокого стретчинга	1	2	3	
Основы акробатики					
IV	Парная акробатика		2	2	выступление
	Акробатические переходы и комбинации		3	3	
	Трюки	1	3	4	

Силовая гимнастика					
V	Средства для укрепления мышц		3	3	Промежуточная аттестация (зачёт)
	Парные силовые упражнения		4	4	
	Итого	4	31	35	

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, стойки, 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, колесами, 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.

РАЗДЕЛ VI. Концертная деятельность.

Техническая подготовка к конкурсам, фестивалям, концертам и выступлениям. Оттачивание техники элементов, комбинаций.

По окончании 8 года обучения обучающие:

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.

ПРЕДМЕТ «АКРОБАТИКА» (по выбору)

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач как физического развития, так и совершенствования двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом могут использоваться для постановки танцевальных номеров, придавая зрелищность и эстетический восторг.

Курс «Акробатика» построен в строгой последовательности с учетом нарастания сложности упражнений. Наряду с освоением техники акробатических упражнений,

излагается требование к построению и организации занятий, большое значение уделяется обучению приемам страховки, помощи и различным способам самостраховки.

Непременным условием правильной организации занятий акробатикой является учет возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Двигательные возможности тесно взаимосвязаны с морфологическими и функциональными показателями организма. Исходя из этого, задачи, содержание, методы и направленность педагогических воздействий, применяемых в занятиях по акробатике, должны изменяться по мере роста и развития детей.

Цель курса – знакомство, изучение и углублённое обучение детей основам акробатики в доступной для них форме, их свободное применение в постановочной и самостоятельной работе.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей,
- формирование специальных физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть) и закрепление этих качеств на высоком уровне,
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания,
- расширение и обогащение двигательного опыта посредством использования и освоения различных видов акробатических упражнений,
- воспитание волевых качеств личности занимающихся,
- развитие творческих способностей детей и их физического совершенствования.

Настоящая программа курса по акробатике рассчитана на 8 лет обучения:

1 – 2 год – начальное обучение основам акробатики (подготовительный этап)

3 – 4 год – этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений.

5 – 6 год – углублённое освоение акробатических элементов и внедрение их постановочную деятельность.

7- 8 год – этап спортивного совершенствования.

Программа курса включает в себя следующие разделы:

- Основы акробатики
- Партерная гимнастика
- Парная акробатика
- Трюки

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: сформировать необходимые знания, умения и навыки для занятий акробатикой и познакомить детей с историей её развития.

Задачи:

- Научить технике выполнения базовых элементов акробатики.
- Развивать умения самостоятельного выполнения элементов под музыку.
- Способствовать формированию двигательных навыков и умений.
- Укреплять опорно –двигательный аппарат, развивать мышечную силу.
- Способствовать развитию положительных волевых качеств детей
- Активизировать познавательный интерес ребёнка к занятиям акробатики.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
---	------------------	--------	----------	-------

1	Основы акробатики	4	18	22
2	Партерная гимнастика	2	11	13
	ИТОГО:	6	29	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. Основы акробатики.

Раздел является базой формирования необходимых знаний, умений и навыков для освоения акробатики.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по акробатике. Начальная подготовка к обучению акробатических элементов. История развития акробатики. Акробатическая терминология и основные понятия. Разучивание группировки. Обучение упорам. Разучивание перекатов. Акробатические игры. Тесты на координацию, ловкость и прыгучесть. Разучивание техники выполнения кувырка вперёд. Разучивание техники выполнения кувырка назад. Разучивание стойки на лопатках. Разучивание моста из положения лёжа. Общеукрепляющие упражнения. Составление комплекса изученных элементов.

РАЗДЕЛ II. Партерная гимнастика

Средства данного раздела направлены на формирование гимнастических навыков, необходимых для освоения акробатических элементов.

Укрепляющая гимнастика. Разновидности наклонов. Координационные упражнения в партере. Медленные переходы. Махи или круговые движения руками. Махи ногами. Повороты. Обучение седам. Силовая гимнастика. Задания в парах. Гимнастические игры.

Ожидаемый результат

Дети должны освоить начальную подготовку по акробатике, а именно: технику выполнения упоров, перекатов и мостов. Знать историю развития акробатики и разбираться в простейших понятиях. Самостоятельно выполнять простейшие акробатические элементы, равновесия. Уметь выполнять движения по заданию педагога. Знать о пользе и влиянии общеразвивающих упражнений. Знать правила поведения на занятиях акробатики и технику безопасности.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: закрепление полученных двигательных навыков по акробатике на практических занятиях.

Задачи:

- Закреплять технику базовых элементов акробатики.
- Способствовать закреплению двигательных навыков и умений.
- Формировать мышечный корсет и укреплять мышцы.
- Формировать необходимые знания в области акробатики.
- Поддерживать интерес ребёнка к занятиям акробатики.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Основы акробатики	2	20	22
2	Партерная гимнастика	1	12	13
	ИТОГО:	3	32	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. Основы акробатики.

Раздел направлен на закрепление знаний, умений и навыков по акробатике на практике.

Основы техники безопасности по акробатике. Обучение приёмам страховки. Закрепление акробатических понятий. Полуакробатические элементы. Закрепление группировки. Закрепление перекатов. Закрепление техники кувырков. Акробатические игры. Закрепление стойки на лопатках. Разучивание стойки на руках. Упражнения в равновесии. Подготовка к переворотам. Подводящие упражнения. Закрепление моста из положения лёжа. Разновидности мостов. Разучивание моста стоя у опоры. Разучивание колеса. Силовые упражнения. Простые прыжки на камере. Составление связок изученных элементов.

РАЗДЕЛ II. Партерная гимнастика

Раздел направлен на закрепление гимнастических навыков и расширение двигательного опыта.

Силовая гимнастика. Обучение выпадам. Приседы. Закрепление наклонов. Элементы пластической гимнастики. Быстрые переходы. Маховые элементы. Обучение простым прыжкам. Гимнастика в парах. Гимнастические игры.

Ожидаемый результат

Дети должны освоить технику выполнения кувырков, перекатов. Уметь делать мост из положения лёжа и другие разновидности мостов. Знать технику стойки на руках и на лопатках. Уметь делать переходы из одного положения в другое. Знать акробатические понятия и грамотно ими пользоваться. Знать приёмы необходимые приёмы страховки и технику безопасности при обучении акробатических элементов. Уметь составлять связки изученных элементов.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: закрепление и совершенствование техники акробатических элементов путём постепенного повышения сложности заданий.

Задачи:

- Закреплять технику изученных акробатических элементов и освоение новых.
- Расширять поставленные двигательные задачи.
- Укреплять мышечно – связочный аппарат и осанку.
- Способствовать формированию уверенности в себе и своих возможностях.
- Развивать необходимые физические качества(сила, быстрота, прыгучесть, гибкость).

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Основы акробатики	1	13	14
2	Партерная гимнастика	1	10	11
3	Парная акробатика	2	8	10
	ИТОГО:	4	31	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. Основы акробатики.

Раздел направлен на расширение полученных двигательных навыков с целью стабилизации техники их выполнения.

Техника безопасности во время занятия акробатикой. Обучение приёмам самостраховки. Разучивание кувырка в полёте. Закрепление стойки на руках. Разновидности стоек. Основы балансирования. Обучение равновесиям. Разучивание медленных переворотов. Закрепление колеса. Разучивание разгонных элементов(рондат). Закрепление техники мостика стоя. Разновидности перекатов. Перекидки. Акробатические прыжки на камере. Составление комбинаций изученных элементов.

РАЗДЕЛ II. Партерная гимнастика

Данный раздел включает в себя средства облегчающие овладение основам акробатики.

Общеукрепляющая гимнастика. Сила и средства её развития. Акробатические переходы. Закрепление маховых элементов. Элементы равновесия в партере. Разучивание прыжковых комбинаций. Закрепление техники отталкивания. Элементы пластической акробатики.

РАЗДЕЛ III. Парная акробатика

Раздел включает в себя обучение акробатическим элементам, которые выполняются парами или группой.

Элементы парной акробатики. Техника спарринга. Разучивание простых упражнений в парах. Обучение поддержкам в парах. Медленные переходы в парах. Освоение поддержек с равновесием. Освоение поддержек со сойками. Освоение поддержек с мостиками. Разучивание парных акробатических связок. Отработка техники парных элементов.

Ожидаемый результат

Дети должны освоить технику более сложной акробатики. Уметь делать мостики из разных положений, стойки на руках. Знать технику медленных переворотов. Знать технику безопасности и владеть приёмами страховки и самостраховки. Уметь выполнять упражнения в паре, группой. Уметь составлять связки изученных элементов и переходы от одного движения к другому.

ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: совершенствование техники акробатических элементов и стабилизация приобретённых двигательных навыков.

Задачи:

- Способствовать повышению уровня акробатического мастерства.
- Формировать стабильную технику изученных акробатических элементов.
- Укреплять мышечный и вестибулярный аппарат.
- Формировать навыки самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи.
- Развивать двигательные способности.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Основы акробатики	1	12	13
2	Партерная гимнастика		9	9
3	Парная акробатика	2	11	13
	ИТОГО:	3	32	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. Основы акробатики.

Материал данного раздела направлен на последовательное усложнение техники акробатических элементов.

Закрепление кувырка в полёте. Закрепление стойки на руках. Разновидности стоек. Закрепление равновесий. Закрепление медленных переворотов. Освоение темповых переворотов. Разновидности колеса. Закрепление рондата. Подготовка к фляку. Разучивание фляка. Совершенствование стоек на руках. Перекидки. Акробатические прыжки на камере. Подготовка к сальто. Разучивание сальто на камере со страховкой. Составление комбинаций изученных элементов.

РАЗДЕЛ II. Партерная гимнастика

Средства партерной гимнастики способствуют повышению уровня освоения акробатических элементов.

Силовая гимнастика. Упражнения на гибкость позвоночника. Закрепление прыжковых комбинаций. Совершенствование техники отталкивания. Закрепление элементов пластической акробатики. Разучивание элементов вольных упражнений.

РАЗДЕЛ III. Парная акробатика

Раздел включает в себя обучение акробатическим элементам, которые выполняются парами или группой.

Разучивание комбинаций в парах. Темповые переходы в парах. Закрепление поддержек с равновесием. Закрепление поддержек со сойками. Закрепление поддержек с мостиками. Пирамиды в парах. Пирамиды в тройках. Групповые пирамиды. Разучивание переходов в пирамидах. Закрепление парных акробатических комбинаций. Составление парного акробатического номера.

Ожидаемый результат

Дети должны владеть хорошо техникой изученных акробатических элементов. Знать правила и последовательность разучивания акробатических элементов, приёмами страховки и самостраховки при этом. Уметь выполнять поддержки в паре. Уметь работать в группе, согласованно и организованно. Уметь составлять акробатические связки и комбинации под музыку.

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: углублённое освоение акробатических элементов и внедрение их в постановочную деятельность.

Задачи:

- Повышать уровня акробатического мастерства.
- Изучать технику сложных акробатических элементов.
- Укреплять физическое здоровье детей.
- Формировать навыки самостоятельности и творческой активности
- Совершенствовать двигательные способности.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Основы акробатики	1	12	13
2	Партерная гимнастика		9	9
3	Парная акробатика	2	11	13
	ИТОГО:	3	32	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. Основы акробатики.

Раздел направлен на совершенствование и отработку техники изученных акробатических элементов.

Повторение стоек. Совершенствование медленных переворотов. Закрепление темповых переворотов. Акробатическая дорожка элементов. Закрепление фляка. Разучивание комбинации рондат – фляк. Акробатические прыжки на камере. Подготовка к сальто. Закрепление сальто на камере со страховкой. Оработка комбинаций и связок изученных элементов.

РАЗДЕЛ II. Партерная гимнастика

Раздел способствует формированию специальных качеств, которые помогают в освоении более сложных элементов акробатики.

Силовая гимнастика. Комплексы на гибкость. Составление прыжковых комбинаций. Оработка техники отталкивания. Групповая пластическая акробатика. Разучивание комбинаций пластической акробатики. Закрепление элементов вольных упражнений. Повторение перекатов и переходов.

РАЗДЕЛ III. Парная акробатика

Раздел направлен на закрепление элементов, которые выполняются парами, тройками или группой.

Разучивание комбинаций в тройках. Групповые переходы. Повторение поддержек. Входы на плечи. Прыжки, соскоки в парах. Повторение пирамид. Составление групповых пирамид. Мини выступления с пирамидами. Разучивание переходов в пирамидах. Закрепление парных акробатических комбинаций. Составление группового акробатического номера.

Ожидаемый результат

Дети должны владеть стабильной техникой изученных акробатических элементов. Знать и применять приёмы страховки. Соблюдать технику безопасности и правила поведения. Уметь действовать быстро и собранно в групповых выступлениях. Проявлять инициативу и творческую фантазию на занятиях. Уметь составлять акробатические номера.

ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: стабилизация техники акробатических элементов и свободное их применение на практике.

Задачи:

- Добиваться чёткой техники выполнения акробатических элементов.
- Расширять арсенал средств акробатической подготовки.
- Укреплять коллективную сплочённость и организованность.
- Способствовать формированию творческой активности и самостоятельной инициативы.
- Совершенствовать физические качества.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Основы акробатики		12	12
2	Парная гимнастика		12	12
3	Трюки	1	10	11

	ИТОГО:	1	34	35
--	---------------	----------	-----------	-----------

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. Основы акробатики.

Раздел направлен стабилизацию техники акробатических элементов и доведение её до автоматизма.

Повторение переворотов. Акробатические связки элементов. Совершенствование фляка. Закрепление комбинации рондат – фляк. Акробатические прыжки на камере. Совершенствование сальто на камере со страховкой. Разучивание сальто с места (со страховкой). Отработка комбинаций и связок элементов. Арабское колесо. Бедуинское колесо.

РАЗДЕЛ II. Парная акробатика

Раздел направлен на совершенствование техники элементов, которые выполняются парами, тройками или группой.

Закрепление комбинаций в тройках. Переходы и соединения. Поддержки с переходами. Закрепление входов на плечи. Закрепление пирамид. Составление групповых пирамид. Пирамиды с акробатическими связками. Закрепление переходов в пирамидах. Парные акробатические выступления. Групповые акробатические номера.

РАЗДЕЛ III. Трюки

Материал данного раздела направлен на обобщение полученных акробатических навыков и освоение на их базе зрелищной трюковой техники.

Понятие трюка. Виды акробатических трюков. Техника безопасности и страховка трюков. Трюки в облегчённых условиях. Начальное освоение парных трюков. Трюки через стойки. Трюки броском через голову. Одиночные трюки с перекатами. Элементы силовой акробатики (мальчики).

Ожидаемый результат

Дети должны в совершенстве владеть техникой основных акробатических элементов: стойки, мосты, перевороты, и выполнять комбинации. Знать о мерах безопасности и профилактике травматизма на занятиях по акробатике. Владеть основами парной акробатики: выполнять поддержки в парах, тройках, группах, составлять пирамиды. Уметь выполнять простейшие одиночные и парные трюки. Проявлять самостоятельность и взаимопомощь.

СЕДЬМОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: свободное применение акробатического мастерства на практике.

Задачи:

- Совершенствовать акробатическое мастерство.
- Применять полученные акробатические навыки в самостоятельных постановках.
- Поддерживать стремление к самосовершенствованию и саморазвитию.
- Поощрять творческую инициативу.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Основы акробатики		12	11
2	Парная гимнастика		12	12
3	Трюки	1	10	12
	ИТОГО:	1	34	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. Основы акробатики.

Раздела направлен совершенствование акробатического мастерства и расширение двигательного опыта.

Разучивание акробатических связок. Отработка техники фляка. Закрепление сальто с места. Акробатические перевороты с разбега. Акробатические прыжков на камере. Акробатические прыжки с разбега. Закрепление арабского колеса. Разучивание махового сальто.

РАЗДЕЛ II. Парная акробатика

Чёткая и согласованная работа в парах или группе – это залог хорошей и стабильной техники его исполнителей.

Совершенствование групповых комбинаций. Статические поддержки. Высокие поддержки. Поддержки с переворотами. Элементы плечевой акробатики. Совершенствование групповых пирамид. Групповые акробатические выступления. Подготовка акробатического номера.

РАЗДЕЛ III. Трюки

В разделе продолжается знакомство и закрепление трюковой техники.

Подготовка к трюкам. Приёмы страховки трюка. Трюки с кувырками и переворотами. Подкидные прыжки. Парные трюки с перекатами. Силовые трюки. Отработка техники трюков.

Ожидаемый результат

Дети должны владеть стабильной техникой акробатических элементов, не допуская ошибок. Свободно составлять и выполнять комбинации акробатических элементов. Чётко освоить методику построения занятий по акробатике. Применять приобретённые акробатические навыки в подготовке акробатических номеров. Владеть основами групповой акробатики: выполнять поддержки в группах, составлять пирамиды. Уметь выполнять простейшие трюки. Уметь страховать своих товарищей при выполнении элементов или трюков.

ВОСЬМОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: практическое применение акробатического мастерства занимающихся.

Задачи:

- Поддержание акробатического мастерства на достигнутом уровне.
- Применять полученные акробатические навыки в самостоятельных постановках.
- Поддерживать стремление к самосовершенствованию и саморазвитию.
- Поощрять самостоятельность и творческую инициативу.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Основы акробатики	1	11	12
2	Парная гимнастика		10	10
3	Трюки	1	12	13
	ИТОГО:	2	33	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. Основы акробатики.

Многократная отработка техники акробатических элементов и связок – основа прочного акробатического мастерства.

Акробатический танец. Акробатические комбинации под музыку. Совершенствование акробатических элементов. Сальто с разбега. Темповые перевороты с разбега. Акробатические прыжки на камере. Закрепление махового сальто. Перекидки назад.

РАЗДЕЛ II. Парная акробатика

Раздел направлен на совершенствование элементов парной акробатики и отработку чётких согласованных действий.

Парные и групповые комбинации. Поддержки с акробатическими переходами. Закрепление высоких поддержек. Совершенствование пирамид. Сольные акробатические номера. Акробатические поединки в парах.

РАЗДЕЛ III. Трюки

Материал направлен на отработку и закрепление акробатических трюков.

Силовая подготовка к трюкам. Страховка и самостраховка трюков. Трюки с прыжками. Закрепление техники подкидных прыжков. Групповые трюки с перекатами. Повторение изученных трюков. Трюки в танцевальной постановке.

Ожидаемый результат

Занимающиеся должны владеть отличной стабильной техникой акробатики. Выступать с групповыми и сольными акробатическими постановками. Владеть техникой трюков и парной акробатики. Уметь применять полученные акробатические навыки в творческой и практической деятельности.

Техника безопасности и оборудование мест занятий по акробатике

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в 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.

Особое значение имеет педагогический контроль за психологическим и функциональным организмом занимающихся. В случае переутомления, подавленности, недомогания и апатии необходимо умело применять средства регуляции психических состояний вплоть до временного отстранения от занятий.

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

Для выполнения акробатических отдельных прыжком необходимо 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.

ПРЕДМЕТ «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ» *(по выбору)*

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиваться за это время.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению

Педагогическая целесообразность курса «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности. Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Курс «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе

Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Современный танец он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Программа курса «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика

ЦЕЛЬ: формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

ЗАДАЧИ:

обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

Программа рассчитана на 5 лет, начиная с четвертого года обучения в школе-студии танца «Вологодские узоры»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разогрев		2	2
2.	Изоляция	1	3	4
3.	Координация		4	4
4.	Уровни		3	3
5.	Кросс. Передвижение в пространстве	1	5	6
6.	Прыжки	1	3	4
7.	Вращения		4	4
8.	Комбинация или импровизация		8	8
	ИТОГО:	3	32	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Разогрев

Практическая часть. Упражнения стрейч- характера сидя и лежа на полу

II. Изоляция

Практическая часть.

1. Ноги

- I, II, III, IV, V позиции ног (выворотные, свободные и параллельные)
- Переводы стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот
- Catch step (перенос тяжести с ноги на ногу)
- Движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп, тазобедренный сустав)
- Движения, заимствованные из классического экзерсиса

2. Руки

- Основные позиции: подготовительное положение, I, II, III позиции и их варианты
- V, A-B-B положения
- Движения изолированными ареалами (кисть, локтевой и плечевой суставы)

3. Плечи

- Движения по прямым направлениям
- Крест, квадрат, полукруг, круг, «восьмерка»
- Твист (резкая смена направлений)
- Шейк (потрясывание)

IV. Координация

Практическая часть. Координация работы каждого изолированного центра отдельно. Принцип управления. Параллель и оппозиция 2-х центров в медленном темпе и умеренном. Координация шагов с движениями изолированных центров

V. Уровни

Практическая часть. Стоя (на всей стопе, на полупальцах, на согнутых ногах)

1. Сидя

- Frog-position – согнутые в коленях ноги касаются стопами друг друга, (колени максимально раскрыты в сторону)
- I позиция (ноги вместе, вытянуты вперед)
- II позиция (ноги разведены в сторону)
- IV позиция (свастика)
- V позиция (ноги согнуты в коленях, одна перед другой)
- Колени согнуты и соединены
- Джазовый шпагат (одна нога согнута, другая вытянута)

2. Сидя на одном бедре; лежа (на спине, на животе, на боку)

VI. Кросс. Передвижение в пространстве

Практическая часть. Шаги, шаги по квадрату, полуповороты, 3-хшаговые повороты, канканирующий шаг с одновременным броском ноги вперед или в сторону

VII. Прыжки

Практическая часть. Трансформированные прыжки из программы классического танца

VIII. Вращения

Практическая часть. Corkscrew (аналогия soutenuenturnat), Tour chaine на полупальцах, на всей стопе, на demi plie

IX. Комбинация или импровизация

Практическая часть. Изучение развернутой, не сложной комбинации, включающей движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разогрев		2	2
2.	Изоляция		4	4
3.	Упражнения для позвоночника	1	2	2
4.	Уровни		4	4
5.	Координация		4	4
6.	Кросс. Передвижение в пространстве		5	5
7.	Прыжки	1	2	3
8.	Вращения		3	3
9.	Комбинация или импровизация		8	8
	ИТОГО:	2	33	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Разогрев

Практическая часть. Стрейч- упражнения со сменой уровней

II. Изоляция

Практическая часть.

1. Голова: Sundari (смещение шейных позвонков): крест, квадрат, полукруг, круг

2. Грудная клетка:

- из стороны в сторону, вперед-назад с руками и без них,
- подъем и опускание,
- горизонтальные крест, квадрат, полукруг, круг с разных точек.

3. Изучение комбинаций из движений изолированных центров

III. Упражнения для позвоночника

Практическая часть.

1. Спирали (смещение тазобедренного сустава, захватывающее весь позвоночный столб)

2. Bodyroll (волны): вперед, обратно, в сторон

3. Первоначальное изучение contraction (сжатие объемов тела) и release (расширение объема тела)

IV. Уровни

Практическая часть. Смена уровней в стрейч-упражнениях в разделе «Разогрев» и в разделе «Изоляция» на 2 счета

V. Координация

Практическая часть.

- координация 2-х центров в параллель и оппозицию
- координация 3-х центров в несложных сочетаниях
- переход из плавного характера движения в резкий и наоборот

VI. Кросс. Передвижение в пространстве»

Практическая часть. Шаги (с движениями головы, плеч, грудной клетки)

VII. Прыжки

VIII. Вращения

Практическая часть. Повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на одной ноге en dehors et en dedans

IX. Комбинация или импровизация

Практическая часть. Использование резких и плавных движений, уровней, продвижения в пространстве в развернутой комбинации с четким понятным ритмом

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разогрев		2	2
2.	Изоляция	1	3	4
3.	Упражнения для позвоночника		2	2
4.	Уровни		4	4
5.	Координация		4	4
6.	Кросс. Передвижение в пространстве		5	5
7.	Прыжки	1	2	3
8.	Вращения		3	3

9.	Комбинация или импровизация		8	8
	ИТОГО:	2	33	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Разогрев»

Практическая часть. Стрейч- упражнения со сменой уровней

II. «Изоляция»

Практическая часть.

1. Голова: Sundari (смещение шейных позвонков): крест, квадрат, полукруг, круг

2. Грудная клетка: из стороны в сторону, вперед-назад с руками и без них; подъем и опускание; горизонтальные крест, квадрат, полукруг, круг с разных точек

3. Изучение комбинаций из движений изолированных центров

III. Упражнения для позвоночника

Практическая часть. Спирали (смещение тазобедренного сустава, захватывающее весь позвоночный столб). Bodyroll (волны): вперед, обратно, в сторону; первоначальное изучение contraction (сжатие объемов тела) и release (расширение объема тела)

IV. Уровни

Практическая часть. Смена уровней в стрейч-упражнениях в разделе «Разогрев» и в разделе «Изоляция» на 2 счета

V. Координация

Практическая часть. Координация 2-х центров в параллель и оппозицию, координация 3-х центров в несложных сочетаниях, переход из плавного характера движения в резкий и наоборот

VI. Кросс. Передвижение в пространстве»

Практическая часть. Шаги примитива (в позе «коллапса» из афро-танца на основе flat-step, где вся стопа при шаге становится на пол), с движениями головы, плеч, грудной клетки, пелвиса

V. Прыжки

VI. Вращения

Практическая часть. Повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на одной ноге en dehors et en dedans

VII. Комбинация или импровизация»

Практическая часть. Использование резких и плавных движений, уровней, продвижения в пространстве в развернутой комбинации с четким понятным ритмом

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разогрев		2	2
2.	Изоляция	1	4	5
3.	Координация		5	5
4.	Упражнения для позвоночника		3	3
5.	Уровни		6	6
6.	Кросс. Передвижение в пространстве	1	4	5

7.	Комбинация или импровизация		9	9
	ИТОГО:	2	33	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Разогрев

Практическая часть. Смена положений во время разогрева (у станка, на середине, в партере), использование твиста и спиралей торса

II. Изоляция

Практическая часть. Комбинирование движений изолированных центров друг с другом; грудная клетка (вертикальные кресс, квадрат, полукруг и круг); пелвис (бедр) (полукруг, круги одним бедром); руки, ноги (соединение с движениями торса (спирали, твист, contraction, release)

III. Координация

Практическая часть. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров, движения 3-х центров в параллель и оппозицию

IV. Упражнения для позвоночника»

Практическая часть. Соединение в комбинации движений, изученных ранее, комбинирование с движениями рук, ног и других изолированных центров, усложнение – подъем на полупальцы, подъем ноги на 45о -90о , demi, grandplie

V. Уровни

Практическая часть. Комбинации с использованием contraction, release, спиралей и твиста торса, упражнения стрейч-характера в соединении с твистом и спиральями торса

VI. Кросс

Практическая часть. Передвижение в пространстве:

- комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами;
- соединение шагов с движениями 2-х изолированных центров на основе flatstep;
- поворот и вращения на различных уровнях, комбинирование с прыжками;
- шаги в джаз-модерн манере

VII. Комбинация или импровизация

Практическая часть. Развернутая танцевальная комбинация более усложняется и убыстряется музыкальный темп, импровизация учащихся на данную музыку с устойчивым ритмом, танцевальные сочинения учащихся

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разогрев		2	2
2.	Изоляция		5	5
3.	Координация		4	4
4.	Упражнения для позвоночника	1	3	4
5.	Уровни		5	5
6.	Кросс. Передвижение в пространстве		7	7
7.	Комбинация или импровизация		8	8
	ИТОГО:	1	34	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Разогрев

Практическая часть. Смена положений во время разогрева (у станка, на середине, в партере)

II. Изоляция

Практическая часть. Комбинирование движений изолированных центров друг с другом: грудная клетка («восьмерка»); пелвис (бедр) - вертикальный круг одним бедром; руки, ноги - соединение с движениями торса (спирали, твист, contraction, release)

III. Координация

Практическая часть. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров, координация 3-х центров в несложных сочетаниях

IV. Упражнения для позвоночника

Практическая часть. Подъем на полупальцы, подъем ноги на 45о -90о , demi, grand plie

V. Уровни

Практическая часть. Упражнения стрейч-характера в соединении с твистом и спиралями торса

VI. Кросс

Практическая часть. Поворот и вращения на различных уровнях, комбинирование с прыжками, соединение шагов с движениями 2-х изолированных центров на основе flat step

VII. Комбинация или импровизация

Практическая часть. Развернутая танцевальная комбинация с использованием прыжков, вращений, падений, трюковых элементов, импровизация учащихся на данную музыку с сюжетной основой, групповые танцевальные сочинения учащихся

Календарный учебный график

I полугодие – с 01.09.2025 года по 30.12.2025 года (18 учебных недель).

04.11.2025 года - День народного единства (нерабочий праздничный день)

с 31.12.2025 года по 11.01.2026 года зимние каникулы.

II полугодие – с 12.01.2026 года по 31.05.2026 года (20 учебных недель)

23.02.2026 года - день защитника Отечества (нерабочий праздничный день)

08.03.2026 года - Международный женский день (нерабочий праздничный день)

01.05.2026 года — праздник Весны и Труда (нерабочий праздничный день)

09.05.2026 года - День Победы (нерабочий праздничный день).

с 01.06.2026 года по 31.08.2026 года летние каникулы.

Календарный учебный график

Год обучения	1 год (Солнышки 1)		2 год (Солнышки 2)	
Кол-во уч. недель	37		37	
Количество учебных часов				
Сентябрь	ритмика и танец	3	ритмика и танец	3

	основы актерского мастерства	4	основы актерского мастерства	4
	гимнастика	4	гимнастика	4
Октябрь	ритмика и танец	4	ритмика и танец	4
	основы актерского мастерства	5	основы актерского мастерства	5
	гимнастика	5	гимнастика	5
Ноябрь	ритмика и танец	5	ритмика и танец	5
	основы актерского мастерства	3	основы актерского мастерства	3
	гимнастика	3	гимнастика	3
Декабрь	ритмика и танец	4	ритмика и танец	4
	основы актерского мастерства	3	основы актерского мастерства	3
	гимнастика	3	гимнастика	3
Январь	ритмика и танец	4	ритмика и танец	4
	основы актерского мастерства	4	основы актерского мастерства	4
	гимнастика	4	гимнастика	4
Февраль	ритмика и танец	4	ритмика и танец	4
	основы актерского мастерства	4	основы актерского мастерства	4
	гимнастика	4	гимнастика	4
Март	ритмика и танец	4	ритмика и танец	4
	основы актерского мастерства	4	основы актерского мастерства	4
	гимнастика	4	гимнастика	4
Апрель	ритмика и танец	4	ритмика и танец	4
	основы актерского мастерства	4	основы актерского мастерства	4
	гимнастика	4	гимнастика	4
Май	ритмика и танец	3	ритмика и танец	3
	основы актерского мастерства	4	основы актерского мастерства	4
	гимнастика	4	гимнастика	4
Итого/год	ритмика и танец	35	ритмика и танец	35
	основы актерского мастерства	35	основы актерского мастерства	35

	гимнастика	35	гимнастика	35
Начало учебного года	01.09.2025			
Окончание учебного года	31.05.2026			
Промежуточная аттестация	16 - 23 декабря 2025 года			
	19 -25 мая 2026 года			
Каникулы зимние	31.12.2025 – 11.01.2026			
Каникулы летние	01.06.2026 – 31.08.2026			

Год обучения	3 год (Искорки 1)		4 год (Искорки 2)	
Кол-во уч. недель	35		35	
Количество учебных часов				
Сентябрь	основы современного танца	3	основы современного танца	3
	народно-сценический танец	3	народно-сценический танец	3
	классический танец	5	классический танец	5
	история танца	3	история танца	3
	гимнастика	3	гимнастика	3
Октябрь	основы современного танца	5	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	5	народно-сценический танец	5
	классический танец	10	классический танец	8
	история танца	4	история танца	4
	гимнастика	5	гимнастика	4
Ноябрь	основы современного танца	3	основы современного танца	5
	народно-сценический танец	3	народно-сценический танец	3
	классический танец	8	классический танец	10
	история танца	5	история танца	5
	гимнастика	4	гимнастика	5
Декабрь	основы современного танца	4	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	4

	классический танец	8	классический танец	8
	история танца	4	история танца	4
	гимнастика	4	гимнастика	4
Январь	основы современного танца	4	основы современного танца	3
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	3
	классический танец	8	классический танец	8
	история танца	4	история танца	4
	гимнастика	4	гимнастика	3
Февраль	основы современного танца	4	основы современного танца	5
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	4
	классический танец	8	классический танец	8
	история танца	4	история танца	4
	гимнастика	4	гимнастика	5
Март	основы современного танца	4	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	4
	классический танец	8	классический танец	8
	история танца	4	история танца	4
	гимнастика	4	гимнастика	4
Апрель	основы современного танца	4	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	4
	классический танец	8	классический танец	8
	история танца	4	история танца	4
	гимнастика	4	гимнастика	4
Май	основы современного танца	4	основы современного танца	3
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	3
	классический танец	7	классический танец	7
	история танца	3	история танца	4
	гимнастика	4	гимнастика	3

Итого/год	основы современного танца	35	основы современного танца	35
	народно-сценический танец	35	народно-сценический танец	35
	классический танец	70	классический танец	70
	история танца	35	история танца	35
	гимнастика	35	гимнастика	35
Начало учебного года		01.09.2025		
Окончание учебного года		31.05.2026		
Промежуточная аттестация		16 - 23 декабря 2025 года		
		19 -25 мая 2026 года		
Каникулы зимние		31.12.2025 – 11.01.2026		
Каникулы летние		01.06.2026 – 31.08.2026		

Год обучения	5 год (Жемчужины 1)		6 год (Жемчужины 2)	
Кол-во уч. недель	35		35	
Количество учебных часов				
Сентябрь	основы современного танца	4	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	3	народно-сценический танец	4
	классический танец	7	классический танец	6
	гимнастика	4	гимнастика	4
			акробатика (по выбору)	5
Октябрь	основы современного танца	5	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	5
	классический танец	9	классический танец	10
	гимнастика	5	гимнастика	5
		4	акробатика (по выбору)	4
Ноябрь	основы современного танца	3	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	5	народно-сценический танец	3
	классический танец	8	классический танец	8

	гимнастика	3	гимнастика	3
		4	акробатика (по выбору)	3
Декабрь	основы современного танца	4	основы современного танца	5
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	4
	классический танец	8	классический танец	10
	гимнастика	4	гимнастика	4
		5	акробатика (по выбору)	5
Январь	основы современного танца	3	основы современного танца	3
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	3
	классический танец	7	классический танец	6
	гимнастика	3	гимнастика	3
		3	акробатика (по выбору)	3
Февраль	основы современного танца	4	основы современного танца	3
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	4
	классический танец	8	классический танец	8
	гимнастика	4	гимнастика	4
		3	акробатика (по выбору)	4
Март	основы современного танца	4	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	4
	классический танец	8	классический танец	10
	гимнастика	4	гимнастика	4
		4	акробатика (по выбору)	5
Апрель	основы современного танца	4	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	4
	классический танец	8	классический танец	8
	гимнастика	4	гимнастика	4
		4	акробатика (по выбору)	4
Май	основы современного	4	основы современного	4

	танца		танца	
	народно-сценический танец	3	народно-сценический танец	4
	классический танец	7	классический танец	4
	гимнастика	4	гимнастика	4
		3	акробатика (по выбору)	2
Итого/год	основы современного танца	35	основы современного танца	35
	народно-сценический танец	35	народно-сценический танец	35
	классический танец	70	классический танец	70
	гимнастика	35	гимнастика	35
		35	акробатика (по выбору)	35
Начало учебного года		01.09.2025		
Окончание учебного года		31.05.2026		
Промежуточная аттестация	16 - 23 декабря 2025 года			
	19 -25 мая 2026 года			
Каникулы зимние		31.12.2025 – 11.01.2026		
Каникулы летние		01.06.2026 – 31.08.2026		

Год обучения	7 год (Зазеркалье)		8 год (Даблтон)	
Кол-во уч. недель	35		35	
Количество учебных часов				
Сентябрь	основы современного танца	3	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	3	народно-сценический танец	3
	классический танец	6	классический танец	6
	гимнастика	3	гимнастика	3
			акробатика (по выбору)	4
Октябрь	основы современного танца	4	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	5
	классический танец	10	классический танец	10
	гимнастика	4	гимнастика	4

			акробатика (по выбору)	4
Ноябрь	основы современного танца	5	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	5	народно-сценический танец	4
	классический танец	8	классический танец	8
	гимнастика	5	гимнастика	5
			акробатика (по выбору)	4
Декабрь	основы современного танца	4	основы современного танца	5
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	5
	классический танец	8	классический танец	10
	гимнастика	4	гимнастика	4
			акробатика (по выбору)	5
Январь	основы современного танца	4	основы современного танца	3
	народно-сценический танец	3	народно-сценический танец	3
	классический танец	8	классический танец	6
	гимнастика	4	гимнастика	3
			акробатика (по выбору)	3
Февраль	основы современного танца	4	основы современного танца	3
	народно-сценический танец	5	народно-сценический танец	4
	классический танец	8	классический танец	8
	гимнастика	4	гимнастика	5
			акробатика (по выбору)	3
Март	основы современного танца	4	основы современного танца	4
	народно-сценический танец	4	народно-сценический танец	5
	классический танец	8	классический танец	10
	гимнастика	4	гимнастика	5
			акробатика (по выбору)	4
Апрель	основы современного танца	4	основы современного танца	4

	народно-сценический танец		4	народно-сценический танец	4
	классический танец		8	классический танец	8
	гимнастика		4	гимнастика	5
				акробатика (по выбору)	4
Май	основы современного танца		3	основы современного танца	4
	народно-сценический танец		3	народно-сценический танец	2
	классический танец		6	классический танец	4
	гимнастика		3	гимнастика	3
				акробатика (по выбору)	4
Итого/год	основы современного танца		35	основы современного танца	35
	народно-сценический танец		35	народно-сценический танец	35
	классический танец		70	классический танец	70
	гимнастика		35	гимнастика	35
				акробатика (по выбору)	35
Начало учебного года		01.09.2025			
Окончание учебного года		31.05.2026			
Промежуточная аттестация	16 - 23 декабря 2025 года				
	22 -28 декабря 2025 года		-		
Итоговая аттестация	-		24 мая 2026 года		
Каникулы зимние	31.12.2025 – 11.01.2026				
Каникулы летние	01.06.2026 – 31.08.2026				

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА И ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии М.: Рольор, 1999г.
2. Годик М. А и др. Стретчинг М.: Советский спорт, 1991
3. Зубков А. Н. Хатха – йога для начинающих М.: Медицина, 1991
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки М.: Советский спорт, 1990
5. Козлова Л. Домашний шейпинг для начинающих М.: Советский спорт, 1992
6. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец М.: Просвещение, 1988
7. Пеганов Ю. А. Позвоночник гибок – тело молодо М.: Советский спорт, 1991
- Педагогика: педагогические теории, системы, технологии под ред. С. А. Смирнова, 1999
8. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики М.: Просвещение, 1992
9. Александрова, Н.А. Голубева, В.А. Танец модерн: пособие для начинающих / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. - СПб.: М.; Краснодар: Лань: Планета музыки, 2007.
10. Антипин, В.В. о понятии «современный танец» в отечественной хореографической педагогике / В. В. Антипин // Вестник академии русского балета им. А.Я. Вагановой. – 2018.
11. Бескова, И. А. Как возможно творческое мышление? [Текст] / И.А. Бескова. – М.: ИФ РАН, 1993.
12. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – М.: Emergency Exit, 2005.
13. Васильева, Е. Танец: учеб. пособие для студентов образоват. учреждений [Текст] / Е. Васильева. – М.: Искусство, 1968.
14. Веселова, С. От классической системы танца к Модерну [Текст] / С. Веселова // Притяжение. Российский вестник контактной импровизации. – 2003.
15. Гиршон, А. Современный танец как вид искусства [Текст] / А. Гиршон // Танцевальный Клондайк. – 2003.
16. Марусева, И. В. Современная педагогика (с элементами педагогической психологии): учеб. пособие для вузов / И. В. Марусева – М.: Изд-во Директ-Медиа, 2015.
17. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника / В.Ю. Никитин. — М.: ИД «Один из лучших», 2004.
18. Полятков, С.С. Основы современного танца / С.С. Полятков. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
19. Пуляева, Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: учебное пособие / Л. Е. Пуляева. – Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001.
20. Смирнов, И.В. Искусство балетмейстера [Текст] / И. В. Смирнов. –М.: Просвещение, 1986.
21. Смит, Л. Танцы / Люси Смит. – М.: Астель, 2001.
22. Чурко, Ю.М. Линия, уходящая в бесконечность: Субъективные заметки о современной хореографии / Ю.М.Чурко. - Мн.: Полымя, 1999.

23. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – 3-е издание. – СПб.: Лань, Планета музыки 2020. – 624 с.
24. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: учебное пособие / Г.А. Безуглая. – СПб.: Лань, Планета музыки 2015. – 272 с.
25. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе/ И.Э Бриске. – СПб.: Лань, Планета музыки 2025. – 236 с.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебное пособие / А.Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2007. – 192 с.
26. Губа В.П. Основы двигательного развития детей дошкольного образования / В.П. Губа, А.А. Солонкин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 88 с.
27. Добовчук С.В. Ритмическая гимнастика: учеб. пособие / С.В. Добовчук. – М.: МГИУ, 2011. – 78 с.
28. Зарипов Р.С. Валяева Е.Р. Драматургия и композиция танца: учебно - справочное пособие для студентов высш. проф. образования / Р.С. Зарипов, Е.Р. Валяева. – СПб.: Лань, 2022. – 768 с.
29. Затымина Т.А. Музыкальная ритмика: учеб.- метод. пособие / Т.А. Затымина, Л.В. Стрепетова. – М.: Глобус, 2015. – 272 с.
30. Звездочкин В.А. Классический танец: учебное пособие / В.А. Звездочкин. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2011. – 400 с.
31. Мороз Т.И. Методика преподавания ритмики: учебное пособие для вузов/ Т.И. Мороз, Н.В. Поморцева. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2025 – 116с.
32. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н.Беликова, О.В. Кветная. – М.: Владос, 2003. – 256 с.
33. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей 6-8 лет: / М.Б. Пустовойтова. – М.: Владос, 2013. – 182 с.
34. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н.Беликова, О.В. Кветная. – М.: Век информации, 2009. – 284 с.
35. Слостенин В.А. Педагогика: учебник и практикум в 3-е издание пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, Л.С Подымовой– М.: Юрайт, 2024. – 228 с.
36. Хилько М.Е. Возрастная психология: учебник для вузов / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. – М.: Юрайт, 2025. – 180 с.
37. Шарова Н.И. Детский танец: учебное пособие для вузов / Н.И. Шарова. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2022. – 64 с.

Список рекомендованной литературы для педагогов:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Брышникова – М.: Рольор, 2000. – 272 с.
2. Губа В.П. Основны двигательного развития детей дошкольного образования / В.П. Губа, А.А. Солонкин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 88 с.

3. Лифиц И.В. Ритмика: учебное пособие / И.В. Лифиц – М.: Просвещение, 2003. – 224 с.
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. / Г.А. Колодницкий – М.: Гном-Пресс 2000. – 64 с.

Список литературы для родителей и детей:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Брышникова. – М.: Рольор, 2000. – 272 с.
2. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей 6-8 лет: / М.Б. Пустовойтова. – М.: Владос, 2013. – 182 с.
3. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н.Беликова, О.В. Кветная. – М.: Владос, 2003. – 256 с.
4. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н.Беликова, О.В. Кветная. – М.: Век информации, 2009. – 284 с.
5. Сухомлинский В.А. Родительская педагогика. / В.А. Сухомлинский – СПб.: Питер, 2017. – 207 с.