

«Танец – это твой пульс, биение твоего сердца,

твое дыхание. Это ритм твоей жизни. Это выражение во времени и движении, в счастье, радости и грусти»

Жак де Амбуаз

**Структура программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Пояснительная записка …………………………………… | **3** |
| **2.** | Учебно-тематический план ……………………………….. | **11** |
| **3.** | Содержание программы …………………………………... | **22** |
| **4.** | Методическое обеспечение программы …………………. | **32** |
| **5.** | Список литературы ………………………………………... | **35** |

# 1. Пояснительная записка

**Дополнительная общеобразовательная программа «Эстрадная хореография»** относится к общеразвивающим программам, имеет художественную направленность, разработана для детей и подростков 5-16 лет, срок реализации 5 лет. Художественная направленность данной программы прослеживается в том, что освоение воспитанниками современного танца проходит с изучением истории классического и современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Программа модифицированная, разработана на основе образовательной программы авторов Зеленковой Ларисы Владимировны и Волянской Валентины Николаевны 2010 года (<http://www.horeograf.com/>).

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому **главная задача педагога**– помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения, представляется необходимым.

Данная образовательная программа по хореографии (без специального отбора обучающихся, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 5 лет и предполагает проведение занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

**Цель программы** – создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

**Задачи программы:**

* сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
* привить учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
* преподать азбуку классического танца;
* укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
* совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
* формировать художественно-образное восприятие и мышление;
* воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Занятия в группах длятся 30 минут с 10-ти минутным и 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Количество воспитанников в группе не должно превышать 12-ти – 15-ти человек при нагрузке 4-6 часов в неделю. В коллектив дети принимаются по результатам просмотра и собеседования. Необходимо также заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы:**

* постепенность в развитии природных способностей детей;
* строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
* систематичность и регулярность занятий;
* целенаправленность учебного процесса.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Основной курс – 3 раза в неделю по 2 часа. Увеличение нагрузки соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется сама нагрузка. Кроме того, при занятиях три раза в неделю появляется возможность несколько снизить плотность тренировочного процесса и больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с воспитанниками, что способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

## Форма занятий

* групповые,
* подгрупповые,
* индивидуальные,
* репетиционные.

## Требования к уровню подготовки воспитанников. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

При поступлении в хореографический коллектив каждый ребенок и подросток диагностируется по восьми показателям: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально – ритмическая координация. Педагог оценивает воспитанника каждые полгода. Есть случаи, когда заниматься в хореографический коллектив приходили дети с неправильной осанкой, низким уровнем развития по другим тестовым показателям. А через определенное время показатели значительно улучшались.

*Осанка.* Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно, причем правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие.

*Выворотность* **–** способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух очень важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и наоборот. Во-вторых, выворотность связана со строением ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутым либо наружу, либо внутрь (косолапость). Поэтому очень важно не упустить момент и успеть исправить недостаток.

*Подъем стопы* – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

*Танцевальный шаг* – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

*Гибкость тела* зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

*Прыжок,* его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного голеностопного, стопы и пальцев).

*Координация движений.* Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

*Музыкально-ритмическая координация.* Это умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

В соответствии с поставленными целями и задачами программы хореографического коллектива «Фрукты» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

***I год обучения***

Воспитанник будет знать:

* единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях;
* требования к внешнему виду на занятиях;
* музыкальные размеры, темп и характер музыки;
* хореографические названия изученных элементов.

Воспитанник будет уметь:

* воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
* владеть корпусом во время исполнения движений;
* ориентироваться в пространстве;
* координировать свои движения;
* исполнять хореографический этюд в группе.

***II год обучения***

Воспитанник будет знать:

* музыкальную грамоту;
* хореографические названия изученных элементов.

Воспитанник будет уметь:

* корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
* контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
* анализировать музыкальный материал;
* самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;
* владеть исполнительским мастерством сценического танца.

***III год обучения***

Воспитанник будет знать:

* термины азбуки классического танца.

Воспитанник будет уметь:

* грамотно исполнять элементы классического танца;
* работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.

***IV год обучения***

Воспитанник будет знать:

* названия новых классических хореографических элементов и связок.

Воспитанник будетуметь:

* выполнять движения и комбинации у станка и на середине в ускоренном темпе;
* согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
* знать и выполнять правила сценической этики.

***V год обучения***

Воспитанник будет знать:

* новые обозначения классических элементов.

Воспитанник будетуметь:

* владеть корпусом во время поворотов;
* координировать положение рук во время больших прыжков;
* эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие и на отчетном концерте в конце учебного года.

## Особенности возрастной группы детей

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: психология и физиология 6-7-летнего ребенка отличается от возможностей 8-9-летнего школьника; различаются также физические способности учащихся, танцевавших ранее и не имевших хореографической подготовки.

Особенность набора детей в хореографический коллектив «Фрукты» состоит в том, что прийти туда может ребенок и подросток с разным уровнем подготовки.

**Основной курс обучения соответствует схеме:**

1 год обучения: 5 лет (дошкольники).

2 год обучения: 6-7 (дошкольники).

3 год обучения: 7-9 (1-3класс).

4 год обучения: 10-12 лет (4-6 класс).

5 год обучения 13-16 лет (7-9 класс).

В данные группы идет набор по 15 детей. Практика работы с детьми показала, что иногда возрастные границы условны: если ребенок не соответствует уровню исполнительских навыков, но по возрасту должен заниматься в определенной группе, то существует два варианта включения его в ансамбль. Первый, когда с согласия родителей ребенок переходит в группу на ступень ниже. Второй, чаще применяемый на практике, когда с ребенком проводятся индивидуальные занятия с целью приобретения навыков начального курса.

# 2. учебно-тематический план

| **Этапы** | **Год обучения** | **Кол-во часов в неделю** | **Кол-во уч. недель** | **Всего часов** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1 год обучения  (младшая группа) | 4 | 36 | 144 |
| 2 год обучения  (младшая группа) | 6 | 36 | 216 |
| 2 | 3 год обучения  (старшая группа) | 4 | 36 | 144 |
| 4 год обучения  (старшая группа) | 6 | 36 | 216 |
| 3 | 5 год обучения  (старшая группа) | 9 | 36 | 324 |

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Общее**  **количество**  **часов** |
| 1. Введение: понятие «хореография» 2. Техника безопасности. 3. Правила поведения танцевальном классе. 4. Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов). 5. Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена. 6. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки. 7. Повороты головы, наклоны головы. 8. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону. 9. Постановка корпуса. 10. Основные положения ног: свободная позиция. 11. Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе. 12. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом). 13. Упражнения с предметами. 14. Упражнения на развитие чувства ритма. 15. Рисунок танца. 16. Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; исполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе. 17. Партерная гимнастика. 18. Упражнения для гибкости спины. 19. Экзерсис у станка:   Позиция ног – I, II,.   1. Battementstendus с I позиции в сторону, вперед, назад на 2 т. 4/4; затем 1 т. 4/4. 2. Demi – plie в I и II позиции. 3. Battements tendus jete I позициипо 1 т. 4/4. 4. Relive по I и II позиции. 5. Экзерсис на середине зала: Постановка корпуса. 6. I,III – portdebras. 7. Диагональ 8. Allegro: Pas sauté по VI и I позиции. 9. Основные элементы современного танца 10. Танцевальные этюды. 11. Репетиционная работа 12. Постановочная работа. 13. Проектная работа. | 1  1  1  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  2  -  -  -  - | -  -  -  4  4  6  4  5  4  4  4  5  2  4  4  5  5  6  4  4  4  4  4  5  4  4  3  7  7  9  9  5 | 1  1  1  4  4  6  4  5  4  4  4  5  2  4  4  5  5  6  4  4  4  4  4  5  4  4  3  9  7  9  9  5 |
| **ИТОГО:** | **5** | 139 | **144** |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Общее**  **количество**  **часов** |
| 1. Введение: «Беседа о хореографии» 2. Техника безопасности. 3. Правила поведения танцевальном классе 4. Партерная гимнастика. 5. Упражнения для укрепления мышц, выворотности ног. 6. Рas польки. 7. Галоп. 8. Экзерсис у станка: основные позиции ног. 9. Demiplie по позициям. 10. Battementstendusс demiplie в I позиции в сторону, вперед, назад; 11. Battementstendusпо 1 позиции, 12. Battementstendusс опусканием пятки во II позицию; 13. Battementstendusс demiplie во II позицию без перехода с опорной ноги. 14. Passeparterre (проведение ног вперед и назад через I позицию). 15. Понятие направлений endehorsetendedans. 16. Demi rond de jambe par terre en dehorset en dedans. 17. Rond de jambe par terre en dehorseten dedans. 18. Battementstendusjetes: 19. По I и V позиций в сторону, вперед, назад; 20. С pigues в сторону, вперед, назад. 21. Положение ноги surlecou-pied вперед и назад (обхватное, для battementsfrappes). 22. Battementsfrappes в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее – на 30 градусов 23. Releves на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie. 24. Battements – tendus, plie – soutenus – вперед, всторону, назад. 25. Preparationдляrond de jambe par terre en dehorset en dedans. 26. Положениеногиsur le cou-de-pied («условное» для battements fondus). 27. Battementsfondu в сторону, вперед, назад, носком в пол, позднее – на 450. 28. Grandplie в I, II, позициях. 29. Battementsreties (поднимание ноги из 1 позиции в положение surlecon-de-pied и passe и возвращение в 1 позицию). 30. Battementdeveloppes вперед, в сторону, назад. 31. Grandbattementsjetes с I и V позиция – вперед, в сторону, назад. 32. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку). 33. Экзерсис на середине зала: I; II; – portdebras. 34. Temps lie par terreвперед, назад. 35. Allegro: Тempssouteпо I; II; V позициям. 36. Changements de pieds. 37. Pasechappe по II позиции. 38. Pas balance. 39. Диагональ-вращения. 40. Основы современного танца. 41. Проектная работа. 42. Танцевальные этюды. 43. Постановочная работа. 44. Репетиционная работа. 45. Концертная деятельность | 1  1  1  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | -  -  -  10  10  4  4  5  5  5  4  2  4  4  3  3  3  6  6  3  3  3  3  3  4  3  4  4  3  4  4  4  4  4  4  4  4  4  5  5  6  20  20  10 | 1  1  1  10  10  4  4  5  5  5  4  2  4  4  3  3  3  6  6  3  3  3  3  3  4  3  4  4  3  4  4  4  4  4  4  4  4  4  5  5  6  20  20  10 |
| **ИТОГО:** | **3** | **213** | **216** |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Общее**  **количество**  **часов** |
| 1. Техника безопасности. 2. Правила поведения танцевальном классе. 3. Повторение и закрепление пройденного материала. 4. Упражнения стретч-характера 5. Экзерсис у станка: вattementstendus в «маленьких» и «больших» позах. 6. Battementstendusjetes 7. b.t.j.balancoir; 8. b.t.j.в «маленьких» и «больших» позах. 9. Rond de jambe par terre en dehorset en dedans в demi-plies. 10. Battements fondus 11. B.f. cplie-releve на всей стопе; 12. B.f. в разных позах. 13. Rond de jambe en lair en dehorset en dedans навсейстопе. 14. Pascoupe на всю стопу. 15. Pas tombesur le cou-de-pied. 16. Battements releveslentsна 900 17. Grandbattementsjetes. 18. I и IIIportde bras как заключительныйэтап в различных упражнениях. 19. Полуповороты на полупальцахendehorsetendedans на двух ногах. 20. Экзерсис на середине зала: III и IV portdebras в Vпоз. 21. Tempslieparterreportdebras (с перегибом корпуса назад и в сторону). 22. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменой ног. 23. Allegro: tempssaute по IV позиции. 24. Pas assemble. 25. Petit changement de pieds en tournantна ¼, ½. 26. Pasechappe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу. 27. Petitpaschasse во всех направлениях 28. Sissounefermee во всех направлениях. 29. Основы современного танца. 30. Диагональ-вращения. 31. Проектная работа. 32. Танцевальные этюды. 33. Постановочная работа. 34. Репетиционная работа. 35. Концертная деятельность | 1  1  1  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  - | -  -  1  3  7  3  4  3  3  3  3  3  3  4  3  3  3  3  3  3  3  3  4  3  4  5  5  5  4  7  5  18  10  7 | 1  1  2  3  7  3  4  3  3  3  3  3  3  4  3  3  3  3  3  3  3  3  4  3  4  5  5  5  4  7  5  18  10  7 |
| **ИТОГО** | **3** | **141** | **144** |

**4 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Общее**  **количество**  **часов** |
| 1. Техника безопасности. 2. Правила поведения танцевальном классе. 3. Повторение и закрепление пройденного материала. 4. Упражнения стретч-характера. 5. Экзерсисустанка: Battementsfondus; 6. Battementsfondusdouble на всей стопе и на полупальцах; 7. Battementsfondusc plie – releveetronddejambe на 450 enface, позже – изпозывпозу. 8. Battementssoutenus в сторону, вперед, назад носком в пол и на 450 на всей стопе; с подъемом на полупальцы. 9. Battements frappes et battements double frappes сокончаниемв demi plie. 10. Petits battements sur le cou-de-pied. 11. Pastombe с продвижением, работающая нога в положении surlecou-de-pied, носком в пол, на 450; 12. Pastombe на месте с полуповоротом endehorsetendedans работающая нога в положении surlecou-de-pied. 13. Demi-rond de jambeet grand rond de jambedeveloppe en dehors et en dedans. 14. Preparation k pirouette sur le con-de-pied en dehorset en dedans c V позиции. 15. Pirouette c V позиции en dehorset en dedans. 16. Экзерсис на середине зала:   Рasdebourreedecote носком в пол и под 450.   1. Pas de boureeballoteeнаeffeceeetcraseeноскомвполина 450. 2. Pasjetefondus с передвижением вперед и назад. 3. Preparation k pirouette en dehorset en dedans с V, IV и II позиции. 4. Pirouette en dehorset en dedans c V, IV, II позиций. 5. Allegro: рetitetgrandchangementdepieds с продвижением вперед, в сторону, назад и entournant по 1/8 и 1/4 оборота, позже – по 1/2 оборота. 6. Pasechappe на II и IV ettournantпо 1/4, 1/2 оборота. 7. Pasassemble с продвижением enface и в разных позах. 8. Petitpasjete с продвижением в разных направлениях. 9. Pas de chat. 10. Sissonneouverte par developpeна 450 11. Sissonnetombe en faceивпозах. 12. Pasballonne во всех направлениях и позах на месте и с продвижением. 13. Pasechappebattu. 14. Диагональ-вращения. 15. Проектная работа. 16. Танцевальные этюды. 17. Основы современного танца 18. Постановочная работа. 19. Репетиционная работа. | 1  1  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  2  -  -  - | -  -  5  8  4  4  4  4  4  4  4  5  3  4  4  4  4  4  4  4  4  6  6  6  5  6  6  6  6  10  6  10  8  20  20  10 | 1  1  5  8  4  4  4  4  4  4  4  5  3  4  4  4  4  4  4  4  4  6  6  6  5  6  6  6  6  10  6  10  10  20  20  10 |
| **ИТОГО:** | **4** | **212** | **216** |

**5 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Общее**  **количество**  **часов** |
| 1. Техника безопасности. 2. Правила поведения танцевальном классе. 3. Повторение и закрепление материала предыдущего года, освоение новых движений. 4. Упражнения стретч-характера. 5. Экзерсис у станка: battementssoutenus на 900  во всех направлениях и позах. 6. Battements frappes et battements double – frappes c releve наполупальцы; 7. Battements frappes et battements double – frappesв demi plie вразныхпозах. 8. Flic-flac en face. 9. Battements releves lents et battements developpes en face впозах; 10. Battements releves lents et battements developpes наполупальцах; 11. Battements releves lents et battements developpes   с plie – releve et demi rond de jambe en face иизпозывпозу.   1. Grand battements jete developpes («мягкие» battements). 2. Grandbattementsjetepasséparterre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад enface и в разные позы. 3. Экзерсиснасерединезала: battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4, и1/2круга. 4. Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4круга. 5. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4и1/2круга. 6. Tempslie на 900 с переходом на всю стопу. 7. V, VI port de bras. 8. Pas de bourree dessus-dessons en face. 9. Allegro: рas double assemble. 10. Pas asemble спродвижениемисиспользованиемприемов pas glissade, coupe – шаг. 11. Pasemboites вперед и назад. 12. Grand sissoune ouverte вовсехпозах. 13. Диагональ-вращения. 14. Основы современного танца. 15. Танцевальные этюды. 16. Постановочная работа. 17. Репетиционная работа. 18. Проектная работа. 19. Концертная деятельность | 1  1  1  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  -  2  -  -  -  -  - | -  -  19  10  12  12  12  12  12  12  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  8  24  30  10  6  10 | 1  1  20  10  12  12  12  12  12  12  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  10  24  30  10  6  10 |
| **ИТОГО:** | **5** | **319** | **324** |

# 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Основные разделы программы

* «Введение» – дети знакомятся с хореографией как видом искусства, узнают об истоках ее возникновения и об основных ее направлениях.
* Техника безопасности в танцевальном классе.
* Правила поведения на уроках хореографии и форма одежды.
* «Ритмика» – воспитанники включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие детей.
* «Азбука классического танца» – знакомит с азами классического танца.
* «Танцевальные этюды» – способствуют развитию танцевальности, эмоциональности.
* «Постановка» – знакомство с композицией танца.
* «Индивидуальные занятия» – работа с воспитанниками, не усвоившими материал из-за болезни, с вновь прибывшими детьми.

**I год обучения**

*I.Введение*

Термин и понятие «хореография». Хореография, как вид искусства.

Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим.

*II.Техника безопасности в танцевальном классе.*

*III.Правила поведения на уроках хореографии и форма одежды.*

*IV. Ритмика, элементы музыкальной грамоты*

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Упражнения, развивающие музыкальные чувство:

1. Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).
2. Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена.
3. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
4. Повороты головы, наклоны головы.
5. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.
6. Постановка корпуса.
7. Основные положения ног: свободная и IV позиция.
8. Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.
9. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).
10. Упражнения со скакалкой, платочком, лентой.
11. Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.
12. Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; исполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе.
13. Растяжки на полу.
14. Упражнения для гибкости спины.

*V.Азбука классического танца*

Экзерсис у станка

1. Позиция ног – I, II, III.
2. Battementstendus с I позиции в сторону, вперед, назад на 2 т. 4/4; затем 1 т. 4/4.
3. Demi – plie в I и II позиции.
4. Battements tendusjete поIпозиции1 т. 4/4.
5. Relive по I и II позиции.

Экзерсис на середине зала

1. Постановка корпуса.
2. I – port de bras.
3. Выученные у станка элементы переносятся на середину зала.

Allegro

1. 1.Passauté поVIиIпозиции.

*VI.Танцевальные этюды*

1. «На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления.
2. «Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей.
3. Партерный экзерсис – соединение элементов.
4. «Со скакалкой мы – подруги».
5. «Снежинки» – импровизация.
6. «Голуби» – этюд на построение и перестроение.
7. «Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук.
8. «Лыжники» – импровизация.
9. «Весеннее настроение».

*VII.Постановочная работа:*

* знакомство с музыкальным материалом постановки;
* изучение танцевальных движений;
* соединение движений в танцевальные композиции;
* разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Репетиция:

* отработка элементов;
* работа над музыкальностью;
* развитие пластичности;
* синхронность в исполнении;
* работа над техникой танца;
* отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
* выразительность и эмоциональность исполнения.

Форма работы:

* групповая;
* подгрупповая;
* с солистами.

*VIII.Концертная деятельность:*

* участие в праздниках;
* выступления на фестивалях и конкурсах, городских мероприятиях.

*IХ.Индивидуальные занятия*.

Помощь воспитанникам, отстающим в освоении программы и репертуара от коллектива.

* работа с детьми, отстающими в освоении программы из-за болезни;
* занятия с воспитанниками, пришедшими в коллектив во втором полугодии.

**II год обучения**

*I. Введение*

История возникновения хореографии, основные её течения и направления в современном мире.

Задачи этого года обучения. Перспективы и требования. Расписание занятий. Комплектование группы. Выбор родительского комитета. Обсуждение и решение проблем: оформления и оборудования класса, подготовки костюмов, организации отдыха на каникулах.

*II.Техника безопасности в танцевальном классе.*

*III.Правила поведения на уроках хореографии и форма одежды.*

*IV.Ритмика и музыкальная грамота*

Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа.

Упражнения, развивающие музыкальное чувство

1. Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);
2. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.
3. Рas польки.
4. Галоп.

*V. Азбука классического танца*

Экзерсис у станка

1.Позиции ног.

2. Demiplie по позициям.

3. Battementstendus:

* + - * с demiplie в I позиции в сторону, вперед, назад;
      * с V позиции,
      * с опусканием пятки во II позицию;
      * с demiplie во II позицию без перехода с опорной ноги.

4. Passeparterre (проведение ног вперед и назад через I позицию).

5. Понятиенаправлений en dehors et en dedans.

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

7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

8. Battementstendusjetes:

* с I и V позиций в сторону, вперед, назад;
* pigues в сторону, вперед, назад.

9. Положение ноги surlecou-pied вперед и назад (обхватное, для battementsfrappes).

10. Battementsfrappes в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее – на 450.

11. Releves на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie.

12. Battements – tendusplie – soutenus – вперед, всторону, назад.

13.Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

14.Положениеноги sur le cou-de-pied («условное» для battements fondus).

15.Battementsfondu в сторону, вперед, назад, носком в пол, позднее – на 450.

16. Grandplie вI, II, V, VI позициях.

17. Battementsreties (поднимание ноги из V позиции в положение surlecon-de-pied и passe и возвращение в V позицию).

18. Battementdeveloppes вперед, в сторону, назад.

19. Grandbattementsjetes с I и V позиция – вперед, в сторону, назад.

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

Экзерсис на середине зала

Изученные у станка элементы выносятся на середину зала

и исполняются в том же порядке.

1. I; II; III – port de bras.

2. Pas польки.

3. Temps lie par terre вперед, назад.

Allegro

1. Тemps soute по I; II; V позициям.

2. Changements de pieds.

3. PasechappeнаIIпозиции.

4. Pas balance.

5. Pas de basgue вперед.

*VI.Танцевальные этюды*

1. «Под дождем» – с использованием элементов pas польки, гопака, прыжков.

2. «Оловянный солдатик» – марш, перестроения.

3. Этюд для выработки пластичности и выразительности рук.

4. Импровизация на музыку П.И.Чайковского «Времена года».

5. «Кукла» – с использованием элементов классического танца.

6. «Вальс» – для закрепления изученных движений.

7. Вариации с включением изученных элементов.

*VII. Постановка*

Демонстрация движения, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе.

Репетиция – отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость).

*VIII.Концертная деятельность* – участие в мероприятиях Центра дополнительного образования.

*IХ.Индивидуальные занятия*

Помощь воспитанникам, отстающим в освоении программы и репертуара от коллектива.

**III год обучения**

*I.Техника безопасности в танцевальном классе.*

*II.Правила поведения на уроках хореографии и форма одежды.*

*III.Азбука классического танца*

Повторение и закрепление материала предыдущего года, освоение новых движений.

Экзерсис у станка

1. Battementstendus в «маленьких» и «больших» позах.
2. Battements tendus jetes:

* balancoir;
* в «маленьких» и «больших» позах.

3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans в demi-plies.

4. Battements fondus:

* c plie-releve навсейстопе;
* вразныхпозах.

5. Rond de jambe en lair en dehors et en dedans навсейстопе.

6. Pascoupeнавсюстопу.

7. Pas tombe sur le cou-de-pied.

8. Battements releves lents на 900.

9. Grandbattementsjetes.

10.I и IIIportdebras как заключительный этап в различных упражнениях.

11. Полуповороты на полупальцахendehorsetendedans на двух ногах.

Экзерсис на середине зала

1. IV и Vportdebras в V позиции.

2. Tempslieparterrecportdebras (с перегибом корпуса назад и в сторону).

3. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменой ног.

Allegro

1. Temps saute по IV позиции.

2. Pas assemble.

3. Petit changement de pieds en tournant на1/4, 1/2.

4. Pasechappe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу.

5. Petitpaschasse во всех направлениях

6. Sissounefermee во всех направлениях.

*IV.Танцевальныеэтюды, танцы*

1. Классическая композиция.

2. Этюд в современных ритмах.

*V.Постановка*

Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевальной композиции «Классический вальс».

Репетиция – отработка и соединение элементов.

*VI.Концертная деятельность* – участие в праздниках Центра дополнительного образования детей.

*VII.Индивидуальная работа*

**IV год обучения**

*I.Техника безопасности в танцевальном классе.*

*II.Правила поведения на уроках хореографии и форма одежды.*

*III.Азбука классического танца*

Повторение и закрепление материала предыдущего года, освоение новых движений.

Экзерсис у станка

Повторяются все изученные движения экзерсиса в различных сочетаниях. Темп нарастает. Координация движений усложняется. Новые движения вводятся постепенно.

1. Battementsfondus:

* double на всей стопе и на полупальцах;
* c plie – releve et rond de jambe на 450en face, позже – изпозывпозу.

2. Battementssoutenus в сторону, вперед, назад носком в пол и на 450на всей стопе; с подъемом на полупальцы.

3. Battements frappes et battements double frappes сокончаниемв demi plie.

4. Petits battements sur le cou-de-pied.

5. Pastombe:

* с продвижением, работающая нога в положении surlecou-de-pied, носком в пол, на 450;
* наместесполуповоротом en dehors et en dedans работающаяногавположении sur le cou-de-pied.

6. Demi-rond de jambe et grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans.

7. Preparation k pirouette sur le con-de-pied en dehors et en dedans c V позиции.

8. Pirouette c V позиции en dehors et en dedans.

Экзерсис на середине зала

Движения, изученные у станка, переносятся на середину зала.

1. Pasdebourreedecoteноскомвполипод 450.

2. Pas de bouree ballotee на effecee et crasee носкомвполина450.

3. Pasjetefondus с передвижением вперед и назад.

4. Preparation k pironette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции.

5. Piroutte en dehors et en dedans c V, IV, II позиций.

Allegro

1. Petitetgrandchangementdepieds с продвижением вперед, в сторону, назад и entournant по 1/8 и ¼ оборота, позже – по ½ оборота.

2. Pas echappe на II и IV et tournant по ¼, ½ оборота.

3. Pasassemble с продвижением enface и в разных позах.

4. Petitpasjete с продвижением в разных направлениях.

5. Pas de chat.

6. Sissonne ouverte par developpe на 450.

7.Sissonne tombee en face ивпозах.

8. Pasballonne во всех направлениях и позах на месте и с продвижением.

9. Pasechappebattu.

*IV. Танцевальные этюды, танцы*

1. Pas польки.

2. Вариации.

*V.Постановка*

Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевальной композиции «Вековая пыль».

Репетиция – отработка и соединение элементов.

*VI.Концертная деятельность* – участие в праздниках Центра дополнительного образования.

*VII.Индивидуальная работа*

**V год обучения**

*I.Техника безопасности в танцевальном классе.*

*II.Правила поведения на уроках хореографии и форма одежды.*

*III. Азбука классического танца*

Повторение и закрепление материала предыдущего года, освоение новых движений.

Экзерсис у станка

1. Battementssoutenus на 900 во всех направлениях и позах.

2. Battements frappes et battements double – frappes c releve наполупальцыи demi plie en face ивразныхпозах.

3. Flic-flac en face.

4. Battements releves lents et battements developpes en face впозах:

* наполупальцах,
* с plie – releve et demi rond de jambe en face иизпозывпозу.

5. Grand battements jete developpes («мягкие» battements).

6. Grandbattementsjetepasséparterre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад enface и в разные позы.

Экзерсиснасерединезала

1. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4, и1/2круга.

2. Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4круга.

3. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4и1/2круга.

4. Tempslie на 900 с переходом на всю стопу.

5. V и VI port de bras.

6. Pas de bourree dessus-dessons en face.

Allegro

1. Pas double assemble.

2. Pas asemble с продвижением и использованием приемов pas glissade, coupe – шаг.

3. Pasemboites вперед и назад.

4. Grand sissoune ouverte во всех позах.

*IV.Танцевальные этюды и танцы*

1. Вариации.

2. Танцы народов мира.

*V.Постановка*

Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевальной композиции «Там, где рождается ветер».

Репетиция – отработка и соединение элементов.

*VI.Концертная деятельность* – участие в праздниках Дома творчества.

*VII.Индивидуальная работа*

**4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: психология и физиология 6-7-летнего ребенка отличается от возможностей 8-9-летнего ребенка; различаются также физические способности обучающихся, танцевавших ранее и не имевших хореографической подготовки. Поэтому программой предусмотрены следующие **формы занятий:**

•групповые,

•подгрупповые,

•индивидуальные,

•репетиционные.

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения танцам детей дошкольного и младшего школьного возраста необходимо использовать **игровой принцип**. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – **принцип многократного повторения** изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

**Классический танец** является фундаментом всей хореографической подготовки и основой высокой исполнительской культуры. Поэтому классический экзерсис, после изучения основных его элементов, рекомендуется использовать в качестве тренажа на репетициях коллектива. Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть* – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

*Основная часть* – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования осанки, выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

*Заключительная часть* – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству **являются:**

* наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
* объяснение методики исполнения движения;
* демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Таким образом, **основные методы,**применяемые при обучении – это:

* качественный показ;
* словесное (образное) объяснение;
* сравнение;
* контраст;
* повторение.

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В разделы «Танцевальные этюды», «Танцевальные композиции» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

# Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 2013.
3. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
4. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М., 2009.
5. Гюнтер Х. Джазовый танец. История, теория, практика. – Берлин, 1982.
6. Захаров Р. Записки балетмейстера. – М., 1996.
7. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 2008.
8. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 2009.
9. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 2008.
10. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971.

**Литература для обучающихся**

1. Барышникова Т.А. Азбука хореографии (Внимание: дети). – Москва, 1999.
2. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» Москва.
3. Фетисова Е. Маскимова и Васильев. – М.,1999.
4. Моисеев И. Я вспоминаю…М., 1998.

**Цифровые образовательные ресурсы**

1. e-mail:intermax@mail.ru.
2. [it-n.ru](http://www.it-n.ru/) Сеть творческих учителей.
3. dopedu.ru Информационно-методический портал Дополнительное образование.
4. art-history.ru Информационно-исторический портал об истории и современности культуры и искусства.

**Нормативно-правовая база программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.;
3. Конвенция о правах ребенка;
4. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» г. Балаково Саратовской области.
5. Научно-методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей в организациях разной ведомственной принадлежности и форм собственности», составленные доцентами кафедры теории и методики обучения и воспитания ГАУ ДПО «СОИРО» Поляковой Н.А., Мочаловой О.И. (в редакции 2015 г.)