

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании
методического совета
«_30_» августа 2023г.
Протокол №_1_

Утверждаю:
Директор Н.Н. Кривошеева
Приказ №_544_ от «_30_»_08_2023_г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

направленность художественная

«Хореография»

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Ферий Алена Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2023

Пояснительная записка

Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость, повышает самооценку, придает уверенность в себе.

Изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;
- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры от 31.10.2021 № 468-п;
- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765).

Квалификация педагога дополнительного образования. Педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю, 1 квалификационную категорию, без предъявления к стажу работы. Квалификация (по диплому) – художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель.

Уровень программы- стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Направленность программы: художественно - эстетическая

Актуальность программы. Формирование творческих качеств личности необходимо начинать с детского возраста. По мнению психологов и педагогов, детей следует, как можно раньше побуждать к выполнению творческих

заданий. Актуальность проблемы сделала необходимым поиск новых видов художественной деятельности, оптимальных с точки зрения формирования творчества. Чрезвычайно благоприятным для развития творческих способностей является такой вид искусства, как танец, сочетающий в себе: музыку, телодвижение, артистичность.

Новизна программы. Новизна программы состоит в личностно ориентированном обучении.

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Педагогическая целесообразность: данная программа помогает формировать творческое воображение, интеллектуальное и личностное развитие ребенка. Творчество возвышает детей, дает возможность эмоционального взлета, самостоятельность, свободу, уверенность в себе и своих силах, что в будущем поможет им быть более успешными.

Цель программы: создание необходимых условий для развития хореографических навыков, постепенность в усвоении материала: «от первых шагов до танца на сцене».

Задачи программы

- формировать представления о понятиях общих и специальных в области хореографии;
- формировать практические хореографические навыки;
- расширять общекультурный кругозор обучающихся;
- сформировать целостное представление об искусстве танца;
- овладеть практическими умениями и навыками в области хореографии;
- развивать индивидуальные творческие способности обучающихся;
- развивать творческое воображение;
- развить коммуникативные качества личности.

Адресат программы. Данная программа предусмотрена для детей 7 – 9 лет. Наполняемость групп от 10 человек.

Срок реализации программы: 9 месяцев – 1 группа (144 часов); 2 группа (216 часа).

Режим занятий. Занятия проводятся для 1 группы 4 раза в неделю, по 1 академическому часу, для 2 группы 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы занятий: основной формой работы является групповая.

Планируемые результаты

В результате обучения учащиеся будут:

Знать:

- правила техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы;
- технику классического, народного, современного танца;
- технику ранее изученных движений;

Уметь:

- выполнять движения классического, народного и современного танца;
- строить рисунки танца;
- соединять движения в комбинации;
- составлять танцевальные композиции и импровизировать;
- соединять техническое исполнение с артистичностью.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности.

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме: тестирование.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме: открытых занятий, участия в конкурсах, концерт.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельной части программы и проводится в форме: тестирование.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы в форме: отчетный концерт.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Расписание занятий:

1 группа

Понедельник	13.30-14.10
Среда	13.30-14.10
Четверг	13.30-14.10
Пятница	13.30-14.10

2 группа

Понедельник	11.50-13.20
Среда	11.50-13.20
Пятница	11.50-13.20

Учебный план (1 группа)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа
2.	Элементы классического танца	19	8	11	Практическое занятие

3.	Различные типы шагов	12	1	11	Практическое занятие
4.	Различные виды бега	12	1	11	Практическое занятие
5.	Упражнения для развития выворотности ног, мышц спины, ног, рук.	12	1	11	Практическое занятие
6.	Упражнения, подводящие к экзерсису.	8	1	7	Практическое занятие
7.	Развивающие игры-танцы.	7	1	6	Практическое занятие
8.	Упражнения для рук.	8	1	7	Практическое занятие
9.	Игры на ориентирование в пространстве.	8	1	7	Практическое занятие
10.	Постановочная работа.	12	1	11	Практическое занятие
11.	Итоговое занятие.	2	1	1	Отчетный концерт
	Итого	144	19	83	

Учебный план (2 группа)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	2		Беседа
2.	Элементы классического танца	21	18	24	Практическое занятие
3.	Различные типы шагов	13	2	24	Практическое занятие
4.	Различные виды бега	13	2	24	Практическое занятие
5.	Упражнения для развития выворотности ног, мышц спины, ног, рук.	13	2	24	Практическое занятие
6.	Упражнения, подводящие к экзерсису.	9	2	16	Практическое занятие
7.	Развивающие игры-танцы.	7	2	12	Практическое занятие
8.	Упражнения для рук.	7	2	16	Практическое занятие
9.	Игры на ориентирование	7	2	16	Практическое

	в пространстве.				занятие
10.	Постановочная работа.	12	2	22	Практическое занятие
11.	Итоговое занятие.	1		2	Отчетный концерт
	Итого	216	36	180	

Календарный учебный график (1 подгруппа)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
I. Вводное занятие							
1	01.09.23	13.30-14.10	групповая	2	Вводное занятие.	Актовый зал	Устный опрос
2	04.09.23	13.30-14.10	групповая		Беседа.		Просмотр
II. Элементы классического танца							
3	06.09.23	13.30-14.10	групповая	2	Приветствие	Актовый зал	Просмотр
4	07.09.23	13.30-14.10	групповая		«Поклон», понятие «право» и «лево»		
5	08.09.23	13.30-14.10	групповая	2	Постановка корпуса, рук.	Актовый зал	Просмотр
6	11.09.23	13.30-14.10	групповая				
7	20.09.23	13.30-14.10	групповая	2	Приветствие «Поклон», понятие «право» и «лево».	Актовый зал	
8	21.09.23	13.30-14.10	групповая				
9	22.09.23	13.30-14.10	групповая	2	Постановка корпуса, рук.	Актовый зал	
10	25.09.23	13.30-14.10	групповая				
11	27.09.23	13.30-14.10	групповая	2	Движения по кругу: легкий шаг с носочка, с пяточки.	Актовый зал	
12	28.09.23	13.30-14.10	групповая				
13	29.09.23	13.30-14.10	групповая	2	Постановка корпуса, рук (классика)	Актовый зал	
14	02.10.23	13.30-14.10	групповая				
15	04.10.23	13.30-14.10	групповая	2	Изучение позиции ног: (Классика)	Актовый зал	
16	05.10.23	13.30-14.10	групповая				
17	06.10.23	13.30-14.10	групповая	2	Изучение положения рук (классика)	Актовый зал	
18	09.10.23	13.30-14.10	групповая				
19	11.10.23	13.30-14.10	групповая	2	Приставной шаг с plie. Plie по 6 позиции	Актовый зал	
20	12.10.23	13.30-14.10	групповая				
21	13.10.23	13.30-14.10	групповая	2	Portdebras с	Актовый	

22	16.10.23	13.30-14.10	групповая		вытянутыми руками	зал	
23	18.10.23	13.30-14.10	групповая	2	Открытое занятие.	Актовый зал	
24	19.10.23						
III.Различные виды шагов.							
25	20.10.23	13.30-14.10	групповая	2	Боковой галоп,	Актовый зал	
26	23.10.23	13.30-14.10	групповая		переменный шаг.		
27	25.10.23	13.30-14.10	групповая	2	Вынос ноги на каблук в сторону. Притопы	Актовый зал	Просмотр
28	26.10.23	13.30-14.10	групповая				
29	27.10.23	13.30-14.10	групповая	2	Приставной шаг с plie. Plie по 6 позиции.	Актовый зал	
30	30.10.23	13.30-14.10	групповая				
31	01.11.23	13.30-14.10	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы: повороты, наклоны.	Актовый зал	
32	02.11.23	13.30-14.10	групповая				
33	03.11.23	13.30-14.10	групповая	2	Движения по кругу: легкий шаг с носочка, с пяточки.	Актовый зал	Наблюдение
34	08.11.23	13.30-14.10	групповая				
35	09.11.23	13.30-14.10	групповая	2	Комбинация Листья.	Актовый зал	
36	10.11.23	13.30-14.10	групповая				
37	13.11.23	13.30-14.10	групповая	2	Мастер класс по народному танцу ЦДО «Поиск».	ЦДО «Поиск».	
38	15.11.23	13.30-14.10	групповая				
IV.Различные виды бега							
39	16.11.23	13.30-14.10	групповая	2	Бег, марш, прыжки по точкам.	Актовый зал	
40	17.11.23	13.30-14.10	групповая				
41	20.11.23	13.30-14.10	групповая	2	Подскоки на месте и в продвижении, цапля.	Актовый зал	
42	22.11.23	13.30-14.10	групповая				
43	23.11.23	13.30-14.10	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы.	Актовый зал	
	24.11.23	13.30-14.10	групповая				
44	27.11.23	13.30-14.10	групповая	2	Движения по кругу: марш, бег «ноги назад» , подскоки.	Актовый зал	
45	29.11.23	13.30-14.10	групповая				
46	30.11.23	13.30-14.10	групповая	2	Комбинация с видами бега.	Актовый зал	
47	01.12.23	13.30-14.10	групповая				
48	04.12.23	13.30-14.10	групповая	2	Экзерсис на середине зала.	Актовый зал	Открытое занятие
49	06.12.23	13.30-14.10	групповая				

50	07.12.23	13.30-14.10	групповая	2	Посещение детской школы искусств г. Нефтеюганск	Детская школа искусств г. Нефтеюганс к	Просмотр
51	08.12.23	13.30-14.10	групповая				
V.Упражнения для развития выворотности ног, мышц спины, ног, рук.							Просмотр
52	11.12.23	13.30-14.10	групповая	2	Движения по кругу: легкий шаг с носочка, с пяточки.	Актовый зал	
53	13.12.23	13.30-14.10	групповая				
54	14.12.23	13.30-14.10	групповая	2	Постановка корпуса, рук (классика)	Актовый зал	
55	15.12.23	13.30-14.10	групповая				
56	18.12.23	13.30-14.10	групповая	2	Изучение позиции ног: (Классика)	Актовый зал	
57	20.12.23		групповая				
58	21.12.23	13.30-14.10	групповая	2	Хлопки над головой, сбоку, сзади. Повороты вокруг себя.	Актовый зал	
59	22.12.23	13.30-14.10	групповая				
60	25.12.23	13.30-14.10	групповая	2	Подскоки на Стретчинг: лягушка, лодочка, наклоны, березка, самолет, носорог.	Актовый зал	
61	28.12.23	13.30-14.10	групповая				
62	29.12.23	13.30-14.10	групповая				
63	10.01.24	13.30-14.10	групповая	2	Открытый показ: Экзерсис на середине зала.	Актовый зал	
	11.01.24	13.30-14.10	групповая				
VI.Упражнения, подводящие к экзерсису.							Просмотр
64	12.01.24	13.30-14.10	групповая	2	Battementtendu по 6 позиции вперед, ходьба с носочка на пяточку	Актовый зал	
65	15.01.24	13.30-14.10					
66	17.01.24	13.30-14.10	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы: повороты, наклоны.	Актовый зал	
67	18.01.24	13.30-14.10	групповая				
68	19.01.24	13.30-14.10	групповая	2	Вынос ноги на каблук в сторону, притоп.	Актовый зал	
69	22.01.24	13.30-14.10	групповая				
70	24.01.24	13.30-14.10	групповая	2	Деление зала по точкам, перестроение в колонну.	Актовый зал	
71	25.02.24	13.30-14.10	групповая				
72	26.01.24	13.30-14.10	групповая	2	Концерт к празднику «День	Актовый зал	
73	29.01.24						
VII.Развивающие игры-танцы.							Просмотр
74	31.01.24	13.30-14.10	групповая	2	Умение двигаться в паре.	Актовый зал	

75	01.02.24	13.30-14.10	групповая	2	Игра-танец «Повтори за мной».	Актовый зал	Игра
76	02.02.24	13.30-14.10					
77	05.02.24	13.30-14.10	групповая	2	Умение двигаться по кругу.	Актовый зал	
78	07.02.24	13.30-14.10					
79	08.02.24	13.30-14.10	групповая	2	Игра-танец «Цепочка».	Актовый зал	
80	09.02.24	13.30-14.10					
VIII. Упражнения для рук.							
81	12.02.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановка корпуса, рук.	Актовый зал	
82	14.02.24						
83	15.02.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановка корпуса, рук (классика)	Актовый зал	
84	16.02.24	13.30-14.10					
85	19.02.24	13.30-14.10	групповая	2	Изучение положения рук (классика)	Актовый зал	Наблюдение
86	21.02.24	13.30-14.10					
87	22.02.24	13.30-14.10	групповая	2	Экзерсис на середине зала: диафрагма, повороты головы, плечи.	Актовый зал	
88	28.02.24	13.30-14.10					
89	29.02.24	13.30-14.10	групповая	2	Показательный концерт хореографического коллектива «Грация»	Актовый зал	
VIII. Игры на ориентирование в пространстве.							
90	01.03.24	13.30-14.10	групповая	2	Игра на пространство «Полет шмеля»	Актовый зал	
91	04.03.24	13.30-14.10					
92	06.03.24	13.30-14.10	групповая	2	Игра на импровизацию «Покажи зверят»		
93	07.03.24	13.30-14.10					
94	11.03.24	13.30-14.10	групповая	2	Игра на внимание «Повтори шаг»		
95	13.03.24	13.30-14.10					
96	14.03.24	13.30-14.10	групповая	2	Распределение зала по диагоналям.	Актовый зал	
97	15.03.24	13.30-14.10					
98	18.03.24	13.30-14.10	групповая	2	Просмотр видео материала «Урок народного танца»	Актовый зал	
99	20.03.24	13.30-14.10					
X. Постановочная работа.							
100	21.03.24	13.30-14.10	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы.	Актовый зал	Просмотр
101	22.03.24	13.30-14.10					
102	25.03.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
103	27.03.24	13.30-14.10					

104	28.03.24	13.30-14.10	групповая	2	Приставной шаг, прыжки по 6 позиции.	Актовый зал	
105	29.03.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «снежинка».	Актовый зал	Просмотр
106	01.04.24	13.30-14.10	групповая				
107	03.04.24	13.30-14.10	групповая	2	Экзерсис на середине зала.	Актовый зал	
108	04.04.24	13.30-14.10	групповая				
109	05.05.24	13.30-14.10	групповая				
110	05.04.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Листья».	Актовый зал	
111	08.04.24	13.30-14.10	групповая				
112	09.04.24	13.30-14.10	групповая				
113	10.04.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал	
114	11.04.24	13.30-14.10					
115	12.04.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация	Актовый зал	Просмотр
116	15.04.24	13.30-14.10	групповая				
117	16.04.24	13.30-14.10	групповая	1	«Носик-пятка»		
118	17.04.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
119	18.04.24	13.30-14.10					
120	19.04.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная работа.	Актовый зал	
121	22.04.24	13.30-14.10					
122	23.04.24	13.30-14.10	групповая	1	Комбинация «Носик-пятка»		
123	24.02.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
124	25.04.24	13.30-14.10					
125	26.04.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная работа.	Актовый зал	Просмотр
126	29.04.24	13.30-14.10	групповая	2			
127	30.04.24	13.30-14.10	групповая	2	Комбинация «Снежинка»		
128	02.05.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
129	03.05.24	13.30-14.10	групповая	2			
130	10.05.24	13.30-14.10	групповая	1	Постановочная работа. Комбинация «Снежинка»	Актовый зал	Просмотр
131	13.05.24	13.30-14.10	групповая	1			
132	14.05.24	13.30-14.10	групповая	1			
133	15.05.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная	Актовый	

134	16.05.24	13.30-14.10	групповая	2	работа. Комбинация «Жареные»	зал	
135	17.05.24	13.30-14.10	групповая	2	Экзерсис на середин зала: диафрагма, повороты голов, плечи.	Актовый зал	Просмотр
136	20.05.24	13.30-14.10					
137	21.05.24	13.30-14.10	групповая	1			
138	22.05.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
139	23.05.24	13.30-14.10	групповая				
140	24.05.24	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
141	27.05.24	13.30-14.10	групповая				
XI.Итоговое занятие							
142	29.05.24	13.30-14.10	групповая	2	Подготовка к концерту.	Актовый зал	
143	30.05.24	13.30-14.10					
144	31.05.24	13.30-14.10	групповая	2	Концерт.	Актовый зал	

Календарный учебный график (2 подгруппа)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
I.Вводное занятие. Правило безопасности на занятиях.							
1	01.09.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Вводное занятие.	Актовый зал	Устный опрос
2		11.50-12.30 12.40-13.20 11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Беседа. Здоровый образ жизни. Режим дня.	зал	Просмотр
II. Здоровый образ жизни. Основы физиологии и гигиены.							
3	04.09.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Здоровый образ жизни. Режим дня.	Актовый зал	Просмотр
4		11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Организационное занятие. Прослушивание музыкального материала.		
III. Упражнения, сидя на пол.							

5	06.09.23	11.50-12.30	групповая	2	Организационное занятие. Прослушивание музыкального материала.	Актовый зал	Наблюдение
		12.40-13.20					
6		11.50-12.30	групповая		Работа стоп, знакомство с правилами выполнения движения.		
		12.40-13.20					
7	08.09.23	11.50-12.30	групповая	2	Комбинация на выворотность.	Актовый зал	
8		11.50-12.30	групповая		Комбинация на выворотность.		
9		12.40-13.20					
10	11.09.23	11.50-12.30	групповая	2	Работа стоп, изучение движения и работа над движениями в комбинациях.	Актовый зал	
11		11.50-12.30	групповая		Работа стоп, изучение движения и работа над движениями в комбинациях.		
		12.40-13.20					
12	13.09.23	11.50-12.30	групповая	2	Развитие подъёма, изучение движения и работа над движением в комбинации.	Актовый зал	Просмотр
13							
14	15.09.23	11.50-12.30	групповая	2	Работа стоп, изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	
15							
16	18.09.23	11.50-12.30	групповая	2	Комбинация на выворотность.	Актовый зал	
		12.40-13.20					
17	20.09.23	11.50-12.30	групповая	2	Комбинация на выворотность.	Актовый зал	
18							
	22.09.23	11.50-12.30		2	работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	
		12.40-13.20					
19	25.09.23	11.50-12.30	групповая	2	Комбинация на выворотность.		

20		12.40-13.20	ая			Актовый зал	
21	27.09.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Комбинация на выворотности стопы прямо.		
22	29.09.23	11.50-12.30 12.40-13.20		2	«Demironddejambe». Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	
23	02.10.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Просмотр видео материала "Урок современного танца"		
24		11.50-12.30 12.40-13.20		2	«Demironddejambe». Изучение движения и работа над движениями в комбинации.		
IV. Упражнения исполняемые лежа на спине.							
25	04.10.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Знакомство с правилами выполнения	Актовый зал	
26	06.10.23	11.50-12.30 12.40-13.20		2	различных движений, его физиологическими особенностями.		
27							Беседа
28			групповая	2	«Plié». Изучение движения и работа	Актовый зал	Просмотр Наблюдение
29					над движениями в комбинациях.		
30	09.10.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	«Plié». Изучение движения и работа	Актовый зал	
31					над движениями в комбинациях.		
32			групповая	2	«Demironddejambe». Изучение движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	
33		11.50-12.30 12.40-13.20					
34	11.10.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	«Portdebras». Изучение движения и работа над	Актовый зал	
35					движениями в комбинации.		

36		11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	«Retire» Изучение движения и работа	Актовый зал	
37		11.50-12.30			над движениями в комбинации.		
38		12.40-13.20	группов ая	2	«Developpe». Изучение движения и работа над	Актовый зал	Просмотр
39					движениями в комбинации.		
40	13.10.23	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	«Developpe». Изучение движения	Актовый зал	
41	16.10.23	11.50-12.30 12.40-13.20			и работа над движениями в комбинации.		
42	18.10.23	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	«Demironddejambe». Изучение движения и работа над	Актовый зал	
43					движениями в комбинации.		
44				2	«Grantbatementjete». Изучение движения и работа над	Актовый зал	
45				2	движениями в комбинации.		
46	20.10.23	11.50-12.30	группов ая	2	Растяжка за пятку. Изучение движения и работа над	Актовый зал	Наблюдение
47		12.40-13.20			движениями в комбинации.		
48							
49	23.10.23	11.50-12.30	группов ая	2	Итоговое занятие по разделу.	Актовый зал	Открытый урок
50		12.40-13.20					
51							
52							
53							
54							
55	25.10.23		группов ая	2	Итоговое занятие по разделу.	Актовый зал	Открытый урок
56							
57							
V. Упражнения, исполняемые лёжа на животе.							Беседа
58	27.10.23	11.50-12.30	группов ая	2	Знакомство с правилами выполнения различных движений, его физиологическими	Актовый зал	
59		12.40-13.20					
60							

					особенностями.		
61	30.10.23	11.50-12.30	групповая	2	Изучение основных движений танца.	Актовый зал	
62		12.40-13.20		2			
63							
64	01.11.23	11.50-12.30	групповая	2	Проучивание основных движений танца.		
65		12.40-13.20		2			
66	03.11.23	11.50-12.30	групповая групповая	2	Танцевальные комбинации в движение, по заданному рисунку. Творческие задания на импровизацию.	Актовый зал	
67		12.40-13.20		2			
68		11.50-12.30 12.40-13.20		2	Проучивание основных движений танца.	Актовый зал	
69	08.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Комплекс дыхательных упражнений на расслабление. Изучение основных движений танца.		
70				2			
71	09.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Проучивание основных движений танца. Творческие задания на импровизацию.	Актовый зал	Просмотр
72		11.50-12.30 12.40-13.20					
73	11.11.23	11.50-12.30	групповая		Проучивание основных движений танца. Танцевальные комбинации в движении по заданному рисунку.	Актовый зал	
74		12.40-13.20		2			
75				групповая			
76	12.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Изучение основных движений танца.	Актовый зал	
77	13.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Мастер класс по современному танцу. Творческие задания на импровизацию. Проучивание основных движений		
78		11.50-12.30		2			
79		12.40-13.20		групповая			

					танца.		
80	14.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Мастер класс по современному танцу.		
81			групповая	2	Творческие задания на импровизацию.		
82			групповая	2	Проучивание основных движений танца.		
83	15.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Мастер класс по современному танцу.		
84			групповая	2	Проучивание основных движений танца.		
85			групповая	2	Творческие задания на импровизацию.		
86	16.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Знакомство с правилами выполнения различных движений, его физиологическими особенностями.		
87			групповая	2			
VI.Упражнения для развития брюшного пресса, шага и укрепления мышц спины							
88	17.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Знакомство с правилами выполнения различных движений, его физиологическими особенностями.	Актный зал	
89	18.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Знакомство с правилами выполнения различных	Актный зал	Просмотр
90			групповая	2	движений, его физиологическими особенностями.		
91	19.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Упражнения для развития брюшного пресса. Изучение		
92	20.11.23		групповая	2	Упражнение для развития брюшного пресса, шага и	Актный зал	
93		11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	укрепления мышц спины «Рыбка».		

94	21.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Изучение движения и работа в	Актовый зал	
95	22.11.23	11.50-12.30			комбинации.		
96		12.40-13.20	групповая	2	Танцевальные комбинации в движении, и работа	Актовый зал	
97	24.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	по заданному рисунку.		
98		групповая	2	Перегибы назад. Изучение движения и работа над	Актовый зал	Просмотр	
99	25.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	движениями в комбинации.		
100		групповая	2	Проучивание основных движений танца. Комплекс	Актовый зал	Просмотр Наблюдение	
101	27.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	дыхательных упражнений на расслабление.		
102	28.11.23	11.50-12.30	групповая	2	Творческие задания	Актовый зал	
103		12.40-13.20	групповая	2	на импровизацию.	зал	
104	29.11.23	11.50-12.30	групповая	2	«Мостик», стоя на коленях. Изучение	Актовый зал	Просмотр
105		12.40-13.20	групповая	2	движения и работа над движениями в комбинации.	Актовый зал	
106	30.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Упражнения для развития брюшного пресса. Изучение		
107		групповая	2	движения и работа над движениями в комбинации.			
108		групповая	2	«Grandbattementjete» из положения	Актовый зал		
109	31.11.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	«кошечка».		
110	01.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Изучение основных движений танца. Проучивание	Актовый зал	Просмотр
111		групповая	2	комбинаций в современном стиле.	Актовый зал		
112	03.12.23	11.50-12.30	групповая	2	«Шпагаты» Изучение движения		

113		12.40-13.20	групповая	2	и работа над движениями в комбинации.	Актальный зал	
114	04.12.23	11.50-12.30	групповая	2	Имитационные движения. Работа		
115		12.40-13.20	групповая	2	над актерской выразительностью.		
116			групповая	2	Итоговое занятие по разделу. (Открытое занятие для родителей)	Актальный зал	Открытое занятие
117	06.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Упражнения для развития брюшного пресса. Изучение		
VII. Упражнения для развития координации.							
118	07.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Знакомство с правилами выполнения	Актальный зал	Беседа
119	08.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	различных движений, его физиологическими особенностями.		
120			групповая	2	Творческое задание на импровизацию. Повторение	Актальный зал	Просмотр Наблюдение
121		09.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	изученных танцев.	
122			групповая	2	Бег рессорный. Изучение движения и работа над	Актальный зал	
123			групповая	2	движениями в комбинации.		
124	11.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Проучивание основных движений танца. Комплекс	Актальный зал	
125			групповая	2	дыхательный упражнений на расслабление.		
126	13.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Разучивание комбинаций, танцевальных	Актальный зал	
127	14.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	этюдов и композиций. Pas польки на полупальцах.		

128		11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Разучивание комбинаций,	Актальный зал	
129		11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	танцевальных этюдов и композиций. Pas польки на полупальцах.		
130	15.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Pas польки на полупальцах с chasse. Изучение	Актальный зал	
131			группов ая	2	движения и работа над движениями в комбинации.		
132	16.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Творческое задание на импровизацию.	Актальный зал	
133					Повторение изученных танцев.		
134			группов ая	2	Ритмические движения под	Актальный зал	
135	17.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	музыку в быстром и медленном темпе.		
136			группов ая	2	Этюды с использованием	Актальный зал	
137			группов ая	2	детской импровизации.		
138	19.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Упражнения для координации. Разучивание	Актальный зал	
139			группов ая	2	комбинаций и танцевальных этюдов.		
140	20.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Посещение детской школы искусств «Урок современного танца»	Актальный зал	
VIII. Подготовка к итоговому выступлению, отработка изученного материала.							
141	21.12.23	11.50-12.30	группов ая	2	Отработка изученного	Актальный зал	Просмотр Наблюдение
142		12.40-13.20	группов ая	2	материала. Репетиции.		
143	22.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Работа над актерской	Актальный зал	
144			группов ая	2	выразительностью. Репетиции.		
145	23.12.23	11.50-12.30	группов ая	2	Повторение и закрепление	Актальный зал	
146		12.40-13.20	группов ая	2	материала.		

147			групповая	2	Отработка синхронных	Актовый зал	
148	25.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	исполнений комбинаций.	Актовый зал	
149			групповая	2	Повторение и закрепление		
150	27.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20			материала.		
151			групповая	2	Работа над актерской выразительностью.	Актовый зал	
152			групповая	2	Репетиции.		
153	28.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Построение	Актовый зал	Просмотр
154					итогового занятия.		
155			групповая	2	Повторение и закрепление	Актовый зал	Наблюдение
156			групповая	2	материала.		
157	30.12.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Разучивание комбинаций, танцевальных	Актовый зал	
158			групповая	2	этюдов и композиций. Pas польки на полупальцах.		
159			групповая	2	Работа над актерской		
160	групповая	2	выразительностью. Репетиции.				
161	11.01.24	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Разучивание комбинаций, танцевальных	Актовый зал	
162			групповая	2	этюдов и композиций. Pas польки на полупальцах. Разучивание комбинаций, танцевальных этюдов и композиций. Pas польки на полупальцах.		

163		11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Бег рессорный. Изучение движения и работа	Актовый зал	
164	13.01.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	над движениями в комбинации.		
165	15.01.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Работа над актерской	Актовый зал	
166	17.01.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	выразительностью. Репетиции.		
167	19.01.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Разучивание комбинаций, танцевальных	Актовый зал	
168	22.01.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	этюдов и композиций. Рас польки на полупальцах.		
169	24.01.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Работа над актерской	Актовый зал	Просмотр
170	25.02.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	выразительностью. Репетиции.		
171	28.02.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Партерная гимнастика.	Актовый зал	Наблюдение
172	29.02.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Музыкально- образные игры.		
173	01.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Игры на сплочение коллектива.	Актовый	Игра
174	04.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Построение итогового занятия.	зал	
175	06.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Построение итогового занятия.	Актовый	Наблюдение
176	07.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Работа над актерской выразительностью.	зал	

177	11.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Работа над актерской выразительностью.	Актовый зал	Наблюдение
178	13.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Репетиции.		
179	14.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Бег рессорный. Изучение движения и работа	Актовый зал	Наблюдение
180	15.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	над движениями в комбинации.		
181	18.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Построение итогового занятия.	Актовый зал	Наблюдение
182	20.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Работа над актерской выразительностью.	Актовый зал	Наблюдение
183	21.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Репетиции.		
184	22.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Построение итогового занятия.	Актовый зал	Наблюдение
185	25.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая группов ая	2 2	Бег рессорный. Изучение движения и работа	Актовый зал	Наблюдение
186	27.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	над движениями в комбинации.		
187	28.03.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Построение итогового занятия.	Актовый зал	Наблюдение
188	29.03.24	11.50-12.30	группов ая	2	Работа над актерской	Актовый зал	Наблюдение
189		12.40-13.20	группов ая	2	выразительностью. Репетиции.		
190	03.04.24	11.50-12.30	группов ая	2	Построение итогового занятия.	Актовый зал	Наблюдение
191		12.40-13.20	группов ая	2			
192			группов	2	Танцевальные		

			ая		комбинации в движение, по заданному рисунку.	зал		
193	05.04.24	11.50-12.30	групповая	2	Бег рессорный. Изучение движения и работа	Актовый зал		
194		12.40-13.20						над движениями в комбинации.
195	09.04.24	11.50-12.30	групповая	2	Работа над актерской выразительностью. Репетиции.	Актовый зал	Наблюдение	
196		12.40-13.20						Танцевальные комбинации в движение, по заданному рисунку.
197	11.04.24	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Танцевальные комбинации в движение, по заданному рисунку.			
198	12.04.24	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Разучивание комбинаций, танцевальных этюдов и композиций. Pas польки на полупальцах.	Актовый зал	Наблюдение	
199								этюдов и композиций. Pas польки на полупальцах.
200	16.04.24	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Танцевальные комбинации в движение, по заданному рисунку.	Актовый зал		
201								рисунку.
202	18.04.24	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Разучивание комбинаций, танцевальных этюдов и композиций. Pas польки на полупальцах.	Актовый зал	Наблюдение	
203	19.04.24	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	польки на полупальцах.			
204	04.05.24	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Танцевальные комбинации в движение, по заданному рисунку.	Актовый зал	Наблюдение	
205								Танцевальные комбинации в движение, по заданному рисунку..
206								Бег рессорный. Изучение движения и работа

207	10.05.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	над движениями в комбинации.		
208			группов ая	2	Танцевальные комбинации в движение, по заданному рисунку.	Актовый зал	Наблюдение
209	11.05.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Танцевальные комбинации в движение, по заданному рисунку.		
210	16.05.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Разучивание комбинаций, танцевальных	Актовый зал	Наблюдение
211	17.05.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая		этюдов и композиций. Pas польки на полупальцах.		
212	18.05.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Разучивание комбинаций, танцевальных этюдов и		
213	21.05.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	композиций. Pas польки на полупальцах.		
214	22.05.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Танцевальные комбинации в движение, по заданному рисунку.	Актовый зал	Наблюдение
215	23.05.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Разучивание комбинаций, танцевальных этюдов и композиций. Pas	Актовый зал	Наблюдение
VIII.Итоговое занятие							
216	29.05.24	11.50-12.30 12.40-13.20	группов ая	2	Итоговое занятие. Концерт.	Актовый зал	Открытое занятие. Отчетный концерт

Содержание программного материала.

1. Вводное занятие.

При наборе детей в студию танца проводится начальная диагностика, в ходе которой руководитель оценивает физические и музыкальные способности ребят: эластичность стопы, гибкость корпуса, танцевальный шаг, музыкальность, ритмичность движений. В этой группе предполагается

усвоение элементарных танцевальных движений, развитие и укрепление всего организма ребенка. На занятиях логически сочетаются все виды деятельности: прослушивание и анализ музыки, упражнения на развитие координации движений в пространстве, развитие танцевальных и физических способностей.

2. Элементы классического танца.

Понятие «вытянутая стопа», «прямая спина», «выворотная позиция». Упражнения на середине зала вытянутой ногой «батман тандю»: выдвигание ноги вперед по шестой позиции, руки на поясе; выдвигание ноги в сторону по первой позиции, руки на поясе. Подъем на полу пальцы «релеве» на середине зала, руки на поясе, шестая позиция ног.

3. Различные типы шагов.

Бодрый шаг – обыкновенный шаг, но более устремленный и решительный. Взмахи рук (вперед-назад) активные, сильные, их движение идет от плеча. Корпус устремлен по направлению движения, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, что способствует удлинению шага. При выполнении бодрого шага необходимы хорошая осанка, поднятая голова (взгляд устремлен на впереди идущего учащегося).

Спокойный шаг - неторопливый, непринужденный, прогулочный. Шаги небольшие, нога ставится на всю ступню, взмахи рук свободные. В спокойной ходьбе нет устремленности, настроение уравновешенное, характер музыки спокойный.

Высокий шаг соответствует решительной, четкой музыке, движение активное. При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Корпус прямой, голова поднята, руки сожатыми в кулак кистями помогают движению энергичными махами – одной вперед, другой назад; когда поднимается правая нога, вперед выносятся левая рука и наоборот. Нога опускается на пол с притопом; шаг небольшой, но настойчивый и решительный. Положение рук может меняться в зависимости от образов.

Шаг на носках – нога ставится на полу пальцы, пятка отделяется от пола. Колени при этом втягиваются, ноги натянуты, шаги плавные, без толчков. Сохраняется хорошая осанка, руки кладутся на пояс или поднимаются в стороны.

Пружинистый шаг - на каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню (начиная с подушечки), слегка прогибается в коленях и сразу выпрямляется, поднимаясь на полу пальцы. Движение вниз и вверх непрерывное, равномерное, спокойное. Каждый шаг равен четверти. Пульсирующий ритм придает походке слегка танцевальный характер.

4.Различные виды бега.

Легкий бег - ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются. Осанка ненапряженная, движение рук свободное.

Широкий бег – бег большими скачками (как будто перепрыгивая через воображаемые препятствия). Корпус сильно выносится вперед, ноги энергично отталкиваются от пола, руки выполняют сильные взмахи – одна вперед, другая назад.

Высокий бег - нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.

5. Упражнения для развития выворотности ног, мышц спины, ног, рук.

Главным условием классического танца является выворотное положение ног. Существуют также специальные упражнения, помогающие выработать это положение. Недостаточно одного выворотного положения в тазобедренном суставе, необходимо также тренировать подвижность в коленных и голеностопных суставах.

Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе.

Темп исполнения движений первоначально медленный с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза. Затем до 16 раз. Движения ритмичны, после каждого упражнения расслабляться.

Упражнение 1.И.п. - лечь на спину, руки вдоль тела, ноги вытянуты.М.р. 4/4.

На 2/4 - вытягивая стопы, напрячь мышцы ног. При свободном корпусе ощутить напряжение мышц только в ногах.

На 2/4 - напрягая и сокращая ягодичные мышцы, развернуть бёдра, голени и стопы своей внутренней стороной наружу так, чтобы пятки своей подошвенной стороной коснулись друг друга (по возможности), а мышцы стоп - пола.

На 1 такт 4/4 - расслабиться.

Упражнение 2.

И.п. - тоже. Упражнение выполняется как предыдущее, но после разворота стопы сократить в I выворотную позицию. Ноги в коленях вытянуты. Ощутить сокращение мышц супинаторов. Расслабиться на 5 - 10 секунд. Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности, растяжению ахиллово сухожилия.

Упражнение 3.

И.п. - лёжа на спине, развернуть ноги своей внутренней стороной наружу (выворотно). М. р. 4/4, темп медленный. На 2 такта 4/4 медленно поднимаем правую ногу одновременно подъём сокращается, вытягивается на каждую четверть.

На 2 такта 4/4 – так же медленно опустить ногу, продолжая работать подъёмом. То же самое повторить с другой ноги и двумя ногами. После выполнения полностью всего упражнения расслабиться, ощутить полное расслабление. Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, также исправляет недостатки осанки.

Упражнение 4.

И.п. - сесть на пол, согнуть ноги в коленях подтянуть их к груди. Захватить стопы (которые развёрнуты в I позицию) руками. Медленно наклониться вперёд, выпрямляя одновременно ноги, сохраняя в I позицию, грудь на ногах. Зафиксировать положение. Вернуться в И.п. Расслабиться на 5 - 10 секунд. Упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени коленного сустава, а также растягивает и укрепляет мышцы спины (особенно поясницы).

Упражнение 5. «Лягушка»

И.п. - лечь на спину, согнуть колени и соединить стопы (VI позиция). 1 такт 4/4 - раскрыть колени, стараясь достать пол, стопы развернуть. 2/4 - положение фиксировать, 2/4 - вернуться в И. п. Повторить 8 – 16 раз, позднее упражнение можно делать резко, на хорошо разогретые ноги.

Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневном повторении упражнения в течение 2х - 3х месяцев увеличить степень выворотности в тазобедренном суставе. Упражнение «Лягушка» может делаться и на животе. Можно выполнять с партнером, при контроле педагога. Также рекомендуется фиксировать положение на определенное время.

Упражнение 6.

И.п. - сесть «по-турецки», стараясь достать коленями пол (может быть поза «лотоса»), руки положить на затылок, выпрямив позвоночник.

1 такт 4/4 - наклониться вперед, опуская лопатки вниз, коснуться пола, стараясь держать спину прямой. Руки вытянуть вперед, голову слегка приподнять.

1 такт 4/4 - вернуться в И.п. Упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.

Упражнение 7.

И.п. - сесть, руки опущены, ноги согнуты в коленях и раскрыты в стороны (выворотное положение), стопа в сторону.

Взять правой рукой правую стопу за пятку и медленно поднимать ногу перед собой, можно помочь другой рукой.

Всё повторить с другой ногой.

Зная, что статика воспитывает память мышц, это можно использовать. Таким образом, посадить учащихся выворотной с согнутыми ногами, или в позу «лотоса» и переключить их внимание на другие упражнения. Например, в позе «лотоса» дать упражнения для рук (плавные, резкие), а также для головы. Затем, медленно раскрывая ноги, дети должны хорошенько расслабиться.

Упражнение 8.

И.п. - лечь на спину, руки в сторону, ноги в VI позиции, стопы вытянуты.
М.р. - 4/4 1 такт - согнуть правую ногу в колене, носок правой ноги у колена левой ноги. 2 такт - развернуть колено правой ноги и положить выворотом на пол. 3 такт - вытянуть ногу вниз выворотом. 4 такт - развернуть в VI позицию. То же с другой ноги. Затем двумя ногами одновременно.

6. Упражнения, подводящие к экзерсису.

Упражнения для развития гибкости тела

Гибкость всего тела - одно из главных требований к тем, кто занимается классическим танцем. Она - показатель пластичности тела исполнителя, она придаёт танцу выразительность. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба, степень подвижности которого определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость или способность гнуться назад должна быть заложена в области грудных нижних и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Таким образом, задача состоит в том, чтобы растянуть мышцы икроножных, тазобедренных и подколенных связок, плюс к тому, что обязательно растягиваются межпозвоночные диски. Очень важно, чтобы учащиеся с плохой гибкостью усвоили сразу, в начале обучения, весь комплекс упражнений, необходимых для увеличения гибкости. При этом педагог *должен* объяснить, что ребёнок обязан работать над своим недостатком. Следует предложить комплекс для каждодневного повторения, как утренняя зарядка. В комплекс для домашнего повторения необходимо подобрать упражнения, которые без каких-либо проблем учащийся сможет проделывать сам.

Итак, из вышеупомянутых упражнений по всей методической разработке следует перечислить те, которые непосредственно влияют и на гибкость позвоночного столба. Это упражнения из I раздела № 1,2,3,4,5 при кифозе и упражнения № 1,3 при лордозе.

Дополнительно предлагается ещё несколько упражнений.

Упражнение 1.

а) И.п. - «мостик» (прогнуться в пояснице назад, стоять на руках и ногах).

б) «мостик» выполняется как отжимание от пола.

Подняться, постоять, лечь на спину.

в) «мостик» - «крутой». Руками подойти как можно ближе к ногам или, если позволяют возможности, руки поставить на локти.

г) «мостик» выполняется как пружинное упражнение. Ноги нужно стараться вытянуть в коленях, активно выгибая позвоночник выше поясничного отдела.

д) И.п. - спиной к стене, расстояние индивидуально.

Поднять руки вверх, прогнуться, поставить руки на стену. Придерживаясь ладонями (как бы шагая ими) опуститься на «мостик», руки фиксируем на полу и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение 2.

а) И.п. - встать на колени, руки на спине, на поясе (большой палец смотрит вперёд). Прогнуться медленно назад, головой до пола, также медленно вернуться в и. п. Вариантов упражнений может быть много. Далее идут упражнения на растягивание подколенных и икроножных мышц.

Упражнение 3.

а) И.п. - сидя, ноги в VI поз, подъём обязательно сильно сокращён, колени вытянуты.

2 такта - держать исходное положение.

2 такта - расслабиться.

Повторить несколько раз, следить, чтобы колени были прижаты к полу, а пятки сильно оторваны от пола.

б) И.п. - тоже.

Взять руки в «замок» и «одеть» их на ноги. Активно пружиня наклониться вперёд, сосредоточить внимание на подколенных связках. При этом наклон вперёд идёт грудью.

То же повторить с фиксацией и с помощью партнёра. Повторения делать до 16 раз и более.

Упражнение 4.

а) И.п. - лицом к станку, VI позиция ног, руки лежат на станке.

Поочерёдно поднимаются пятки правая, затем левая, одновременно отходя от станка. Отойти как можно дальше, сильно растягивая подколенные связки. Корпус ровный, бёдра держать на одной линии с корпусом.

Постепенно вернуться в исходное положение.

б) И.п. – то же. Повторить отход как в варианте (а). Затем в конечной точке сделать активно *releve* двумя ногами.

в) И.п. – то же.

Исполняется выпадом. Опорная нога впереди согнута, а в варианте а), б), по возможности дальше от станка. Следить за растягиванием икроножных и подколенных мышц рабочей ноги.

Упражнение выполняется активно. Повторять до 16 и более раз.

Упражнение 5.

а) И.П. - лёжа на полу, ноги вместе лежат на опоре или на стуле.

Партнёр садится на ноги и фиксирует свой вес около 5 минут и более.

Учащимся с кистообразными ногами это упражнение не рекомендуется.

Упражнения для развития мягкости и пластичности рук.

Нет хореографии без движений рук, в них заключительная и важнейшая окраска классического танца. Они, как и тело, должны быть очень гибкими, мягкими, пластичными. Это особое выразительное средство. Поэтому над их мягкостью также необходимо много работать.

Помимо трех основных классических позиций рук, существуют различные виды *portsdebras*, где руки переходят из одной позиции в другую. Вовремя этого перехода и можно сразу заметить закомплексованность (зажатость) движений рук.

Таким образом, в начале пути очень важно обучать учащихся владеть своими руками. Первостепенная задача - кисть руки. Пальцы собраны и свободны, как бы в «бутоне». Большой палец «держит колечко» на безымянном пальце или монетку на третьей фаланге безымянного пальца. Кисть имеет естественное положение. Затем идут упражнения различного характера. Мягкие, резкие, плавные, отрывистые. Вращение кистей от локтя и в плечевом

суставе. Волны, ножницы, подъёмы и опускания. Различные движения в национальном характере. Всевозможные упражнения на усмотрение педагога. Но упускать эту работу просто нельзя. Можно задавать, как домашнее задание, работу под музыку и перед зеркалом, что очень скоро даст заметные результаты.

7. Развивающие игры-танцы.

Игра 1. «Повтори за мной»

Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:

«смотрим по сторонам» (упражнение для головы);

«удивляемся» (упражнение для плеч);

«ловим комара» (хлопок под коленом);

«притаптываем землю» (притопы) и т. д.

Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять напряжение в группе и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Игра 3. «Цепочка»

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту— ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе. Музыка: любая ритмичная (можно «диско»), темп умеренно-средний.

8. Упражнения для рук.

Руки являются одним из выразительных средств, как простого человека, так и танцора. Они помогают при выполнении отдельных движений и являются украшением их.

- сгибание кистей вниз вверх,

- отведение кистей вправо влево,

- кружение кистями наружу и внутрь.

Упражнение надо выполнять не торопливо, но с максимальной амплитудой.

При исполнении движений, предплечья должны оставаться неподвижны, плечи не поднимаются.

9. Игры на ориентирование в пространстве.

Одним из важных направлений в развитии детей на занятиях хореографии является ориентирование в пространстве.

Игра "Полет шмеля" или пчелок.

Цель: научить детей работать по диагонали. Музыка "Полет шмеля" Дети-пчелки стоят в одном из углов зала - это улей (домик). По одному дети бегут на носочках из одного угла зала (домика) в другой (полянку). Начало движения на счёт раз, заканчивают на счёт восемь. Когда все дети пробегут диагональ, также по одному на восемь счетов возвращаются обратно с Полянки в улей.

Знакомство с серединкой.

Рано утром солнце встало, осветило центр зала. Все увидели картинку, вот такую серединку, Так похожа на цветок, улыбнись-ка ей дружок. Посмотри теперь вокруг, в каждом уголке твой друг, Подбежим скорее к ним, поздороваться хотим. Это первый наш дружок, он красивый василек, Дальше розочка живет, детям радость всем несет. Там ромашка проживает, в гости всех нас приглашает. А теперь все побежим, на одуванчик поглядим. К серединке вновь вернемся, вместе за руки возьмемся.

"Не ленись"

Под веселую музыку дети в свободном направлении двигаются по залу. Как только музыка стихает, педагог говорит такие слова: "Раз, два, не ленись и в колонну (кружочек, шеренгу) становись" - дети должны построиться.

Позже можно немного усложнить: перед игрой выстроить детей и сказать им - «Посмотрите кто справа, слева, впереди и сзади» - и как только услышали команду, дети должны построиться так, как их построил педагог.

10. Постановочная работа.

Танец «Постой мое детство»

- Входят мальчики двумя колоннами и встают справа и слева, в правой руке шар, левая за спиной. Останавливаются двумя колоннами и машут шаром вправо – влево.

- Входят девочки двумя колоннами и встают справа и слева от мальчиков (в центре), в правой руке шар, левая за юбку. Останавливаются и машут шаром вправо – влево.

Припев:

- Два приставных шага вправо и рука с шаром два раза вправо над головой;
- Два приставных шага влево и рука с шаром два раза влево над головой, а левая рука машет перед грудью «нет»;
- Два шага вперед и рука с шаром два раза вперед над головой;
- Два шага назад и повернуться мальчик к девочке;
- Правой ногой шаг навстречу друг другу, шары соединить над головой;
- Девочка встает на место мальчика.а мальчики выходят вперед и образуют лабиринт – рука с шаром вверху, левая рука за спиной. Правая нога отставлена сзади на носок.

Проигрыш:

- Девочки поворачиваются дуг за другом двумя колоннами, встречаются в центре парами и идут через ручеек и опять расходятся на свои места (делая полукруг) и машут шаром вправо - влево;
- Мальчики поворачивают за впереди стоящими и расходятся вправо и влево до своей девочки и встают перед ней и машут шаром вправо – влево.

2й куплет:

- Мальчики по очереди, начиная с крайнего, поворачиваются к девочке и опускаются на одно колено, шар вверху.

- Мальчики по очереди, начиная с крайнего, встают с колена и поворачиваются к девочке спиной;

- До конца музыки все машут шарами вправо – влево и в конце мальчик поворачивается лицом к девочке.

Припев:

- Правой ногой шаг навстречу друг другу, шары соединить над головой;

- Поменяться местами;

- Правой ногой шаг навстречу друг другу, шары соединить над головой;

- Поменяться местами;

- Мальчики соединяют круг внутри и поворачиваются лицом к девочкам, а девочки соединяют круг снаружи и поворачиваются лицом к мальчикам;

- Мальчики и девочки «гребенкой» меняются местами.

Проигрыш:

- Девочки стоят спиной в круг и машут шарами вправо – влево;

- Мальчики по очереди, начиная с крайнего, поворачиваются к девочке и спиной и опускаются на одно колено, шар вверху.

- Мальчики по очереди, начиная с крайнего, встают с колена и поворачиваются к девочке лицом. Все поворачиваются лицом к зрителям и до конца музыки машут шарами вправо – влево.

Танец «Полька»

Изучение основных движений танца «Полька»:

- прыжок «соте»;
- приставные шаги;
- ритмические похлопывания - хлопки.
- подскоки;
- Постановка детей в круг (взялись за руки и растянулись).
- Постановка детей в пары.
- Разметка мест остановки пар цветным мелом.

Разучивание танца «Полька» по частям:

1 часть - подскоки;

2 часть - прыжок «соте»;

3 часть - приставные шаги, хлопки;

Танец Рок-н-ролл

Партнёр держит партнёршу за руку, которая быстро поворачивается и кружится. Музыка рок-н-ролла имеет простой танцевальный ритм и она предназначена, в отличие от вальса, для молодых людей. И танец, и музыка имели ошеломляющий успех, и из Америки распространились по всему миру. Существуют множество стилей рок-н-ролла: стролл, серок, акробатический рок-н-ролл и другие виды. Разучивание движений рок-н-ролла. Шаг в сторону на «раз», «два» (мальчик – левой ногой, девочка – правой).

Шаг в сторону на «три», «четыре» (мальчик – правой ногой, девочка – левой). На «пять» оба партнёра делают шаг назад, удаляясь друг от друга. На «шесть» оба партнёра делают шаг вперёд, вновь приближаясь друг к другу. Исходное положение – закрытый захват.

На «раз», «два» сделать шаг в сторону (мальчик влево, девочка вправо). На «три», «четыре» мальчик делает шаг правой ногой и поднимает левую руку. Девочка поворачивается под его рукой, делая упор на правую ногу, затем делает шаг левой ногой. На «пять» оба партнёра делают шаг назад (мальчик левой ногой, девочка правой). Отстраняются друг от друга, отклоняясь назад. На «шесть» оба партнёра делают шаг вперёд (мальчик правой ногой, девочка левой). Руки слегка согнуты в локтях.

11.Итоговое занятие.

Подведение итогов. Отчетный концерт.

Методические материалы

Успех воспитания и обучения во многом зависит от того, какие методы и приемы использует педагог, чтобы донести до детей определенное содержание, сформировать у них знания, умения, навыки, а также развить способности в той или иной области деятельности.

Педагогические методики и технологии

Наглядные (наблюдение, показ образца показ способа действия, показ педагогом способа действия; демонстрация картин, репродукций, диафильмов, слайдов, видеофильмов и других наглядных средств. использование ИКТ);

Словесные (беседа, вопросы).

Практические (индивидуальный подход к детям с учетом особенностей их психики, эмоционального и интеллектуального развития);

Игровые сюрпризные моменты, игровые ситуации; пальчиковые игры, динамические упражнения, элементы массажа, загадывание и отгадывание загадок; введение элементов соревнования; создание игровой ситуации; музыкально-дидактические игры.

Информативно – рецептивный (рассматривание, наблюдение, образец педагога, показ).

Репродуктивный – метод, направленный на закрепление знаний и навыков детей, доводящий навыки до автоматизма (прием повтора, выполнение формообразующих движений рукой).

Исследовательский метод направлен на развитие не только самостоятельности, но и фантазии и творчества, (т.е. педагог предлагает самостоятельно выполнить всю работу);

Эвристический метод направлен на проявление самостоятельности в каком – либо моменте работы на занятии, (т.е. педагог предлагает ребенку выполнить часть работы самостоятельно)

Материально-технического обеспечения реализации программы

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.

- Видео графия школ и техники Марты Грэхем, Хориона
- альбом с фотографиями выступлений творческого объединения;

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Список литературы

Литература для детей и родителей:

1. Бондаренко Л.А. «Ритмика и танец». Киев,1972г.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии».

Литература для педагога:

3. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: “ЛЮКСи”, “РЕПЕКС”, 1996.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: “Лань”, 2000.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л., 1981.
7. Тарасов Н.И. Классический танец. М., 1971.
8. Ярмолевич Л. Классический танец. Методическое пособие. – Л.: Музыка, 1986.
9. Секрет танца (Составитель Т.К. Васильева. – С Пб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
10. Держинская И.Л. «Музыкальное воспитание младших дошкольников». 1985.
11. Ветлугина Н.А. «Развитие музыкальных способностей детей в процессе музыкальных игр», 1970.

12. Ветлугина Н.А. «Музыкальное развитие ребенка», 1968.
13. Шурикова Н.Е. Новые характеристики современного воспитания. – 1996.
14. О воспитании эстетического чувства у ребенка. – Семья и школа, 1980.
15. Боголюбская Н.В., «Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах» (учебно-методическое пособие). М.1982г.
16. Бондаренко Л.А., «Ритмика и танец». Киев,1972г.
17. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г.

