


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании
методического совета
«_30_»_08_2022г.
Протокол №_1_

Утверждаю:
Директор _____ Н.Н. Кривошеева
Приказ №_511_ от «_31_»_08_2022_г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Художественной направленности
«Хореография»

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: Ферий А. А.,
педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2022

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 с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196, Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (далее - санитарные требования), а также Устава и локальных актов учреждения.

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 часа); 2 группа (216 часов).

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность 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 14.20-15.00
-------------	----------------------------

Среда

Пятница

2 группа

Понедельник

Вторник 11.50-12.30

Пятница 12.40-13.20

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Общее количество часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа
2.	Элементы классического танца	21	9	12	Практическое занятие
3.	Различные типы шагов	13	1	12	Практическое занятие
4.	Различные виды бега	13	1	12	Практическое занятие
5.	Упражнения для развития выворотности ног, мышц спины, ног, рук.	13	1	12	Практическое занятие
6.	Упражнения, подводящие к экзерсису.	9	1	8	Практическое занятие
7.	Развивающие игры-танцы.	7	1	6	Практическое занятие
8.	Упражнения для рук.	7	1	8	Практическое занятие
9.	Игры на ориентирование в пространстве.	7	1	8	Практическое занятие
10.	Постановочная работа.	12	1	11	Практическое занятие
11.	Итоговое занятие.	1		1	Отчетный концерт
	Итого	108	18	90	

Календарный учебный график

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика
на 2022-2023 учебный год)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1 группа							
I. Вводное занятие							
1	02.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Вводное занятие. Беседа.	Актовый зал	Устный опрос Просмотр
II. Элементы классического танца							
2	05.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Приветствие «Поклон», понятие «право» и «лево»	Актовый зал	Просмотр
3	07.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановка корпуса, рук.	Актовый зал	
4	09.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Приветствие «Поклон», понятие «право» и «лево».	Актовый зал	
5	12.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановка корпуса, рук.	Актовый зал	
6	14.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Движения по кругу: легкий шаг с носочка, с пяточки.	Актовый зал	
7	16.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановка корпуса, рук (классика)	Актовый зал	
8	19.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Изучение позиции ног: (Классика)	Актовый зал	
9	21.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Изучение положения рук (классика)	Актовый зал	
10	23.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Приставной шаг с plie. Plie по 6 позици	Актовый зал	
11	26.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками	Актовый зал	

12	28.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Открытое занятие.	Актовый зал	
III.Различные виды шагов.							
13	30.09.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Боковой галоп, переменный шаг.	Актовый зал	
14	03.10.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Вынос ноги на каблук в сторону. Притопы	Актовый зал	Просмотр
15	05.10.22	13.30-14.10	групповая	2	Приставной шаг с plie. Plie по 6 позиции.	Актовый зал	
16	07.10.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы: повороты, наклоны.	Актовый зал	
17	10.10.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Движения по кругу: легкий шаг с носочка, с пяточки.	Актовый зал	Наблюдение
18	12.10.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Комбинация Листья.	Актовый зал	
19	14.10.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Мастер класс по народному танцу ЦДО «Поиск».	Актовый зал	
IV.Различные виды бега							
20	17.10.22	13.30-14.10	групповая	2	Бег,марш, прыжки по точкам.	Актовый зал	
21	19.10.22	14.20-15.00	групповая	2	Подскоки на месте и в продвижении,цапля.	Актовый зал	
22	21.10.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы.	Актовый зал	
23	24.10.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Движения по кругу: марш, бег «ноги назад» , подскоки.	Актовый зал	
24	26.10.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Комбинация с видами бега.	Актовый зал	
25	28.10.22	13.30-14.10	групповая	2	Экзерсис на	Актовый зал	Открытое

		14.20-15.00			середине зала.	зал	занятие
26	31.10.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Посещение детской школы искусств г. Нефтеюганск	Актовый зал	Просмотр
V.Упражнения для развития выворотности ног, мышц спины, ног, рук.							Просмотр
27	02.11.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Движения по кругу: легкий шаг с носочка, с пяточки.	Актовый зал	
28	07.11.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановка корпуса, рук (классика)	Актовый зал	
29	09.11.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Изучение позиции ног: (Классика)	Актовый зал	
30	11.11.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Хлопки над головой, сбоку, сзади. Повороты вокруг себя.	Актовый зал	
31	14.11.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Подскоки на месте, по точкам, в продвижении.	Актовый зал	
32	16.11.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Стретчинг: лягушка, лодочка, наклоны, березка, самолет, носорог.	Актовый зал	
33	18.11.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Открытый показ: Экзерсис на середине зала.	Актовый зал	
VI.Упражнения, подводящие к экзерсису.							
34	21.11.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Batteментенду по 6 позиции вперед, ходьба с носочка на пяточку	Актовый зал	Просмотр
35	23.11.21	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы: повороты, наклоны.	Актовый зал	
36	25.11.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	1	Вынос ноги на каблуке в сторону, притоп.	Актовый зал	
37	28.11.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Деление зала по точкам, перестроение в колонну.	Актовый зал	

38	30.11.22	13.30-14.10 14.20-15.00		2	Концерт к празднику «День матери»	Актовый зал	
VII. Развивающие игры-танцы.							
39	02.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Умение двигаться в паре.	Актовый зал	
40	05.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Игра-танец «Повтори за мной».	Актовый зал	Игра
41	07.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Умение двигаться по кругу.	Актовый зал	
42	09.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Игра-танец «Цепочка».	Актовый зал	
VIII. Упражнения для рук.							
43	12.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановка корпуса, рук.	Актовый зал	
44	14.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановка корпуса, рук (классика)	Актовый зал	
45	16.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Изучение положения рук (классика)	Актовый зал	Наблюдение
46	19.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Экзерсис на середине зала: диафрагма, повороты головы, плечи.	Актовый зал	
47	21.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Показательный концерт хореографического коллектива «Грация»	Актовый зал	
VIII. Игры на ориентирование в пространстве.							
48	23.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Игра на пространство «Полет шмеля»	Актовый зал	
49	26.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00		2	Игра на импровизацию «Покажи зверят»		
50	28.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00		2	Игра на внимание «Повтори шаг»		
51	30.12.22	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Распределение зала по диагоналям.	Актовый зал	

52	09.01.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Просмотр видео материала «Урок народного танца»	Актовый зал	
Х. Постановочная работа.							Просмотр
53	11.01.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы.	Актовый зал	
54	13.01.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
55	16.01.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Приставной шаг, прыжки по 6 позиции.	Актовый зал	
56	18.01.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «снежинка».	Актовый зал	Просмотр
57	20.01.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Экзерсис на середине зала.	Актовый зал	
58	23.01.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Листья».	Актовый зал	
59	25.01.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал	
60	27.01.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Носик-пятка»	Актовый зал	Просмотр
61	30.01.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
62	03.02.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Носик-пятка»	Актовый зал	
63	06.02.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
64	08.02.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Снежинка»	Актовый зал	Просмотр
65	10.02.23	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная	Актовый	

		14.20-15.00			работа. Комбинация «клоуны»	зал	
66	13.02.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Снежинка»	Актовый зал	Просмотр
67	15.02.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал	
68	17.02.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Экзерсис на середин зала: диафрагма, повороты голов, плечи.	Актовый зал	Просмотр
69	20.02.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
70	22.02.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Экзерсис на середин зала: диафрагма, повороты голов, плечи.	Актовый зал	
71	24.02.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал	Просмотр
72	27.02.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал	
73	30.02.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Носик-пятка»	Актовый зал	
74	01.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
75	03.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Снежинка»	Актовый зал	
76	06.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Battementtendu по 6 позиции вперед. Ходьба с носочка на пяточку	Актовый зал	Просмотр
77	10.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа.	Актовый зал	

					Комбинация «клоуны»	
78	13.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Рпе по 6 позиции, 1 позиция.	Актовый зал
79	15.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал
80	17.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	21	Вынос ноги на каблук в сторону. Притопы	Актовый зал
81	20.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	21	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал
82	22.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Рпе по 6 позиции, 1 позиция.	Актовый зал
83	24.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Носик-пятка»	Актовый зал
84	27.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал
85	29.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Экзерсис на середин зала: диафрагма, повороты голов, плечи.	Актовый зал
86	31.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Рпе по 6 позиции, 1 позиция.	Актовый зал
87	03.03.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал
88	05.04.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Листья».	Актовый зал
89	07.04.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Вынос ноги на каблук в сторону. Притопы	Актовый зал
90	10.04.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал
91	12.04.23	13.30-14.10	групповая	2	Постановочная	Актовый

		14.20-15.00			работа. Комбинация «клоуны»	зал
92	14.04.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал
93	17.04.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Листья».	Актовый зал
94	19.04.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Носик-пятка»	Актовый зал
95	21.04.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Снежинка»	Актовый зал
96	24.04.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Экзерсис на середин зала: диафрагма, повороты голов, плечи.	Актовый зал
97	26.04.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал
98	28.04.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал
99	03.05.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Листья».	Актовый зал
100	05.05.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал
101	10.05.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал
102	12.05.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Комбинация « Носик-пятка»	Актовый зал
103	15.05.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал
104	17.05.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация	Актовый зал

					«Снежинка»		
105	19.05.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Листья».	Актовый зал	
106	22.05.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Подготовка к открытому уроку.	Актовый зал	Просмотр
107	24.05.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Открытое занятие.	Актовый зал	Открытое занятие
XI.Итоговое занятие							
108	26.05.23	13.30-14.10 14.20-15.00	групповая	2	Концерт.	Актовый зал	Отчетный концерт

Календарный учебный график
(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на 2022-2023 учебный год)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
2 группа							
I.Вводное занятие							
1	02.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Вводное занятие. Беседа.	Актовый зал	Устный опрос Просмотр
II.Элементы классического танца							
2	05.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Приветствие «Поклон», понятие «право» и «лево»	Актовый зал	Просмотр
3	06.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановка корпуса, рук.	Актовый зал	
4	09.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Приветствие «Поклон», понятие «право» и «лево».	Актовый зал	
5	12.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановка корпуса, рук.	Актовый зал	
6	13.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Движения по кругу: легкий шаг с носочка, с пяточки.	Актовый зал	
7	16.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановка корпуса, рук (классика)	Актовый зал	Просмотр
8	19.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Изучение позиции ног: (Классика)	Актовый зал	
9	20.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Изучение положения рук (классика)	Актовый зал	
10	23.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Приставной шаг с plie. Plie по 6 позиции	Актовый зал	

11	26.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками	Актовый зал	
12	27.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Открытое занятие.	Актовый зал	
III.Различные виды шагов.							
13	30.09.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Боковой галоп, переменный шаг.	Актовый зал	
14	03.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Вынос ноги на каблук в сторону. Притопы	Актовый зал	Просмотр
15	04.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Приставной шаг с plie. Plie по 6 позиции.	Актовый зал	
16	07.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы: повороты, наклоны.	Актовый зал	
17	10.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Движения по кругу: легкий шаг с носочка, с пяточки.	Актовый зал	Наблюдение
18	11.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Комбинация Листья.	Актовый зал	
19	14.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Мастер класс по народному танцу ЦДО «Поиск».	Актовый зал	
IV.Различные виды бега							
20	17.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Бег,марш, прыжки по точкам.	Актовый зал	
21	18.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Подскоки на месте и в продвижении,цапля.	Актовый зал	
22	21.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы.	Актовый зал	
23	24.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Движения по кругу: марш, бег «ноги назад» , подскоки.	Актовый зал	
24	25.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Комбинация с видами бега.	Актовый зал	
25	28.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Экзерсис на середине зала.	Актовый зал	Открытое занятие
26	31.10.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Посещение детской школы искусств г. Нефтеюганск	Актовый зал	Просмотр
V.Упражнения для развития выворотности ног, мышц спины, ног, рук.							
27	01.11.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Движения по кругу: легкий шаг с носочка, с пяточки.	Актовый зал	Просмотр
28	07.11.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановка корпуса, рук (классика)	Актовый зал	
29	08.11.22	11.50-12.30	групповая	2	Изучение позиции	Актовый	

		12.40-13.20			ног: (Классика)	зал	
30	11.11.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Хлопки над головой, сбоку, сзади. Повороты вокруг себя.	Актовый зал	
31	14.11.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Подскоки на месте, по точкам, в продвижении.	Актовый зал	
32	15.11.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Стретчинг: лягушка, лодочка, наклоны, березка, самолет, носорог.	Актовый зал	
33	18.11.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Открытый показ: Экзерсис на середине зала.	Актовый зал	Наблюдение
VI. Упражнения, подводящие к экзерсису.							
34	21.11.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Battement tendu по 6 позиции вперед, ходьба с носочка на пяточку	Актовый зал	Просмотр
35	22.11.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы: повороты, наклоны.	Актовый зал	
36	25.11.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Вынос ноги на каблук в сторону, притоп.	Актовый зал	
37	28.11.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Деление зала по точкам, перестроение в колонну.	Актовый зал	
38	29.11.22	11.50-12.30 12.40-13.20		2	Концерт к празднику «День матери»	Актовый зал	
VII. Развивающие игры-танцы.							
39	02.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Умение двигаться в паре.	Актовый зал	Игра
40	05.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Игра-танец «Повтори за мной».	Актовый зал	
41	06.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Умение двигаться по кругу.	Актовый зал	
42	09.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Игра-танец «Цепочка».	Актовый зал	
VIII. Упражнения для рук.							
43	12.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановка корпуса, рук.	Актовый зал	Наблюдение
44	13.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановка корпуса, рук (классика)	Актовый зал	
45	16.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Изучение положения рук (классика)	Актовый зал	
46	19.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Экзерсис на середине зала: диафрагма, повороты головы, плечи.	Актовый зал	
47	20.12.22	11.50-12.30	групповая	2	Показательный	Актовый	

		12.40-13.20			концерт хореографического коллектива «Грация»	зал	
VIII. Игры на ориентирование в пространстве.							
48	23.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Игра на пространство «Полет шмеля»	Актовый зал	
49	26.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая		Игра на пространство «Не ленись».		
50	27.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая		Игра на пространство «Полет шмеля»		
51	30.12.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Распределение зала по диагоналям.	Актовый зал	
52	09.01.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Игра на пространство «Не ленись».	Актовый зал	
X. Постановочная работа.							Просмотр
53	10.01.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Понятие «право» и «лево». Движение головы.	Актовый зал	
54	13.01.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
55	16.01.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Приставной шаг, прыжки по 6 позиции.	Актовый зал	
56	17.01.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «снежинка».	Актовый зал	Просмотр
57	20.01.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Экзерсис на середине зала.	Актовый зал	
58	23.01.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Листья».	Актовый зал	
59	24.01.24	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал	
60	27.01.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Носик-пятка»	Актовый зал	Просмотр
61	30.01.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
62	31.01.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Носик-пятка»	Актовый зал	
63	03.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
64	06.02.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Снежинка»	Актовый зал	Просмотр
65	07.02.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация	Актовый зал	

					«клоуны»		
66	10.02.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Снежинка»	Актовый зал	Просмотр
67	13.02.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал	
68	14.02.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Экзерсис на середин зала: диафрагма, повороты голов, плечи.	Актовый зал	Просмотр
69	17.02.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
70	20.02.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Экзерсис на середин зала: диафрагма, повороты голов, плечи.	Актовый зал	
71	21.02.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал	Просмотр
72	24.02.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал	
73	27.02.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Носик-пятка»	Актовый зал	
74	28.02.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
75	03.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Снежинка»	Актовый зал	Просмотр
76	06.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Battementtendu по 6 позиции вперед. Ходьба с носочка на пяточку	Актовый зал	
77	07.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
78	10.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Plié по 6 позиции, 1 позиция.	Актовый зал	Просмотр Наблюдение
79	13.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал	
80	14.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Вынос ноги на каблук в сторону. Притопы	Актовый зал	
81	17.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал	
82	20.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Plié по 6 позиции, 1 позиция.	Актовый зал	
83	21.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Носик-пятка»	Актовый зал	
84	24.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация	Актовый зал	

					«клоуны»	
85	27.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Экзерсис на середин зала: диафрагма, повороты голов, плечи.	Актовый зал
86	28.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Plie по 6 позиции, 1 позиция.	Актовый зал
87	31.03.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал
88	03.04.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Листья».	Актовый зал
89	04.04.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Вынос ноги на каблук в сторону. Притопы	Актовый зал
90	07.04.22	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал
91	10.04.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «клоуны»	Актовый зал
92	11.04.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал
93	14.04.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Листья».	Актовый зал
94	17.04.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Носик-пятка»	Актовый зал
95	18.04.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Снежинка»	Актовый зал
96	21.04.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Экзерсис на середин зала: диафрагма, повороты голов, плечи.	Актовый зал
97	24.04.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал
98	25.04.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал
99	28.04.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Листья».	Актовый зал
100	02.05.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал
101	05.05.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Portdebras с вытянутыми руками.	Актовый зал
102	12.05.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Комбинация «Носик-пятка»	Актовый зал
103	15.05.23	11.50-12.30 12.40-13.20		2	Постановочная работа. Комбинация «Карапузы»	Актовый зал
104	16.05.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Постановочная работа. Комбинация «Снежинка»	Актовый зал
105	19.05.23	11.50-12.30	групповая	2	Постановочная	Актовый

		12.40-13.20			работа. Комбинация «Листья».	зал	
XI.Итоговое занятие							
106	26.05.23	11.50-12.30 12.40-13.20	групповая	2	Концерт.	Актовый зал	Отчетный концерт

Содержание программы.

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 полупальцы «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 полупальцы, 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 полупальцы. 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. - лёжа 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 ахиллового 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 подтянутых к груди. Захватить стопы (которые развернуты в I позицию) руками. Медленно наклониться вперед, 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 выворотом 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 иксообразными 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. Во время 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 впередистоящими 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.

Техническое и методическое обеспечение

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);

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.
 - Видеография школ и техники Марты Грэхэм, Хортона
 - 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. Дзержинская 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.
18. «Танец и ритмика в начальной школе» (сборник), М. 1960г.

