

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РЫБИНСКА
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 6»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

ХОРЕОГРАФИЯ

Возраст обучающихся: 4-10 лет

Срок реализации: 6 лет

Рыбинск 2017

ОДОБРЕНА
Педагогическим Советом
Протокол № 3
от 31.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 02-04/55 от 31.08.2017

Директор МБУ ДО г. Рыбинска «ДШИ № 6»

И. П. Хотулева



Разработчик: Смирнова Наталья Борисовна, преподаватель хореографии
МБУ ДО г. Рыбинска «ДШИ № 6»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РЫБИНСКА
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 6»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

ХОРЕОГРАФИЯ

Возраст обучающихся: 4-10 лет

Срок реализации: 6 лет

Рыбинск 2017

ОДОБРЕНА

Педагогическим Советом

Протокол № 3

от 31.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 02-04/55 от 31.08.2017

Директор МБУ ДО г. Рыбинска «ДШИ № 6»

_____ Ю.П. Хотулева

Разработчик: Смирнова Наталья Борисовна, преподаватель хореографии
МБУ ДО г. Рыбинска «ДШИ № 6»

СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок № 1

«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Хореография»

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи Программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты
- 1.5. Программы учебных предметов

Блок №2

«Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

Блок №1.

1.1. Пояснительная записка

Программа «Хореография» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области хореографического искусства. Программа «Хореография» художественной направленности, базового уровня, представляет собой завершённый цикл образования. Составлена с учетом многолетнего педагогического опыта хореографов в области хореографического искусства. Программа способствует эстетическому воспитанию учащихся, привлечению наибольшего количества детей к художественному образованию. Начальное хореографическое образование, независимо от его конечных целей, осуществляется на общей профессиональной основе с учетом возможностей, склонностей и мотивации обучающихся. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Настоящая программа обеспечивает развитие значимых для образования, социализации, самореализации подрастающего поколения интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его личностных и духовных качеств и реализуются посредством: – личностно-ориентированного образования, обеспечивающего творческое и духовно-нравственное самоопределение ребенка, а также воспитания творчески мобильной личности, способной к успешной социальной адаптации в условиях быстро меняющегося мира;

1.2 Цель и задачи

- создание условий для обеспечения художественного образования, эстетического воспитания и духовно-нравственного развития детей средствами искусства;
- формирование устойчивого интереса к творческой деятельности;
- развитие творческих способностей подрастающего поколения;
- расширение кругозора детей;
- формирование социально-адаптированной личности, в соответствии с требованиями современного периода развития общества.

Данная программа реализуется посредством: личностно-ориентированного образования, обеспечивающего творческое и духовно-нравственное самоопределение ребенка и воспитание творчески мобильной личности; вариативности образования, направленного на индивидуальное развитие личности. Программа «Хореография» ориентирована на воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов; формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями; формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности; воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности; выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации, приобретению навыков творческой деятельности, умению планировать свою домашнюю работу, умению давать объективную оценку своему труду, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

Обучение и воспитание обучающихся основывается на единых дидактических принципах, преемственности содержания и методов, индивидуального подхода к уровню требований, выбору учебного материала, определению конечных целей занятий в ДШИ. Срок реализации программы составляет 6 лет для детей в возрасте от 4 до 10 лет включительно. По окончании освоения Программы выпускникам выдается документ, форма которого разработана Учреждением самостоятельно.

1.3. Содержание программы

– Срок реализации Программы составляет 6 лет для детей в возрасте от 5 до 10 лет включительно. По уровню освоения и сложности программа реализуется на 3 уровнях.

Объем освоения программы .

– 1 год обучения (подготовительный уровень, дети 4-5 лет) Всего 72 ч.

Обучаются по программе учебного предмета «Ритмика и танец»

«Гимнастика»

-2 год обучения – (стартовый уровень, дети 6 лет) Всего 72 ч. Обучаются по программе учебного предмета «Ритмика и танец» и «Гимнастика».

На первый и второй уровень принимаются все дети без отбора. Главное условие – желание ребенка танцевать. Программа содержит материал минимальной сложности. Является первой ступенью к переходу на базовый уровень общеразвивающей программы.

-3-4-5-6 год обучения (базовый уровень, дети от 7 до 11 лет -1,2,3,4 класс.)
Всего 108ч. Работают по программе учебных предметов: «Основы классического танца», «Основы народно- сценического танца», «Основы эстрадного танца», «Гимнастика»

Уровень предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержания учебного тематического плана.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части.

По окончании освоения Программы выпускникам выдается документ, форма которого разработана Учреждением самостоятельно.

–Программа состоит из учебных предметов: «Гимнастика», «Ритмика и танец», «Основы классического танца», «Основы народного танца», «Основы эстрадного танца». Учебный план по Программе разработан Учреждением самостоятельно в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании» на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств». Учебный план по программе является локальным актом, утвержденный подписью руководителя Учреждения и заверен печатью Учреждения. Учебный план Программы разработан с учетом опыта последних десятилетий по реализации программ художественно-эстетической направленности в детских музыкальных школах и школах искусств. Учебный план по Программе является частью этой Программы и отражает структуру Программы, определяет ее содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении с учетом:

–занятости детей в общеобразовательных организациях, т.е. параллельное освоение детьми основных общеобразовательных программ.

–сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере культуры и искусства;

–индивидуального творческого развития детей;

–социально-культурных особенностей того или иного субъекта Российской Федерации. Учебный план по Программе отражает структуру Программы, в

части наименования предметных областей и учебных предметов, количество аудиторных часов по учебному предмету, общее количество часов,

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Хореография»

1.1. Гимнастика (1,2, 3 уровень)

1.2. Ритмика и танец (1, 2 уровень)

1.3. Основы классического танца (3 уровень)

1.4. Основы народно-сценического танца (3 уровень)

1.5. Основы эстрадного танца (3 уровень)

| Предмет программы | Количество часов в год 1-2 уровень | Количество часов в год 3 уровень |
|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Ритмика и танец | 48 | |
| гимнастика | 24 | 24 |
| Основы народно-сценического танца | | 24 |
| Основы классического танца | | 36 |
| Основы эстрадного танца | | 24 |
| Всего часов | 72 часа | 108 часов |

Предметы, по которым проводится итоговая аттестация, определяются школой искусств самостоятельно.

1.4. Планируемые результаты

Минимум содержания Программы обеспечивает развитие значимых для образования, социализации, самореализации подрастающего поколения интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его личностных и духовных качеств. Содержание учебных предметов направлено на формирование у обучающихся общих историко-теоретических знаний об искусстве и технологиях, приобретение детьми начальных, базовых художественно-творческих умений и навыков в том или ином виде (видах) искусств. Результатом освоения общеразвивающей программы в области хореографического искусства является приобретение обучающимися

следующих знаний, умений и навыков: В области исполнительской подготовки:

- знаний основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
 - знаний принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
 - умений исполнять танцевальные номера;
 - умений определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
 - умений самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ
- ; -навыков владения различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыков ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
 - навыков сценической практики;
 - навыков музыкально-пластического интонирования;
 - навыков сохранения и поддержки собственной физической формы.

1.5. Программы учебных предметов (прилагаются)

1. «Гимнастика»
2. «Ритмика и танец»
3. «Основы классического танца»
4. «Основы народного танца»
5. «Основы эстрадного танца»

Блок № 2

-При реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (ДООП) в области искусств продолжительность учебного года составляет 36 недели. Количество учебных недель в I полугодии -16 недель, во II полугодии - 20 недель

Периоды учебных занятий и каникул:

–Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Программа реализуется, в том числе, и в каникулярное время.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится по графику контрольных точек

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы Материально-технические условия ДШИ обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов, предусмотренных общеразвивающей программой в области хореографического искусства, разработанной ДШИ. Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. В ДШИ имеются в

наличии: танцевальный зал с хореографическими станками, зеркалами, раздевалки, необходимое количество костюмов для учебных занятий, концертов репетиционного процесса, сценических выступлений;

2.3. Формы аттестации.

Оценка качества реализации Программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. В качестве средств текущего контроля успеваемости в Школе могут использоваться контрольные уроки, устные опросы, письменные работы, концертные выступления, зачеты. Форма итоговой аттестации – экзамен.

2.4. Оценочные материалы. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков и зачетов. Контрольные уроки и зачёты могут проходить в виде концертных программ, письменных работ и устных опросов. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на занятиях в счет аудиторного времени в конце каждой четверти, предусмотренного на учебный предмет. Итоговая аттестация проводится по завершении изучения учебных предметов. По итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании ДШИ. Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются ДМШ самостоятельно. Итоговая аттестация проводится в форме выпускного экзамена по учебным предметам «Основы классического танца» «Основы эстрадного танца» и «Основы народного танца» «Гимнастика». ДШИ разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации текущего контроля успеваемости обучающихся. Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных знаний, умений, навыков. Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются ДШИ самостоятельно. По итогам зачетов выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Требования к контрольным урокам и зачетам определяются ДШИ самостоятельно. ДШИ разрабатываются критерии оценок итоговой аттестации в соответствии с требованиями данной программы.

Программа учебного предмета «Ритмика и танец»

Пояснительная записка

На занятиях по предмету «Ритмика и танец» происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития. Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков обучающихся, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Срок реализации учебного предмета «Ритмика и танец»

Срок освоения программы учебного предмета «Ритмика и танец» составляет 2 года по 6-летней дополнительной общеразвивающей программе в области хореографического искусства «Хореография».

Цель и задачи учебного предмета

Цель: развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей обучающихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры

Задачи:

- применение знаний основ музыкальной грамоты, необходимых для успешного обучения на уроках ритмики;
- умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;
- освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;
- воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем;
- приобщение к здоровому образу жизни; формирование правильной осанки;
- развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации; воспитание творческой индивидуальности обучающегося;
- развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метроритмического чувства

Обоснование структуры учебного предмета «Ритмика и танец»

Программа содержит следующие разделы:

- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета. Сведения о затратах учебного времени,

предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмика и танец». Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени

Требования по годам обучения

1-й год обучения(подготовительный уровень. Всего 48 ч)

Тема 1. « Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности»

Характер музыки-умение слушать музыку и определять её характер

-отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.).

Динамика (сила звука) (громко);-piano(тихо) Темп (скорость музыкального движения)- (быстро);-; (не спеша);- (медленно). Строение музыкального произведения)-, Содержание;-мотив, предложение, период;-начало и окончание музыкальной фразы;-понятие о вступлении, куплете, запеве и припеве;

-мелодия и аккомпанемент

Маршевая и танцевальная музыка

особенности танцевальных жанров: полька, лендлер, галоп;-слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки-танцевальные шаги и бег в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами; дирижирование во время исполнения шагов:

- танцевальный шаг в продвижении вперёд и назад;

шаг на полупальцах в продвижении вперёд и назад;

шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах;

- лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперёд;

- подскоки;

- галоп;

-позиции ног, смена позиций ног на новый музыкальный такт;-позиции и положения рук, переводы рук из позиции в позицию; положения рук в паре;-положения корпуса;-простейшие элементы русского (национального) танца; ритмический рисунок в движении и музыке:

- шаг польки

- русский переменный шаг;

- припадание;

- «ковырялочка»;

- «гармошка»;

- притопы;
- хлопки в ладоши соло и в паре;-прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении вперед, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки;-упражнения на ориентировку в пространстве(повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали); согласовывать изменение направления движения с построением фразы;-мотив, предложение, период;-начало и окончание музыкальной фразы;-понятие о вступлении, куплете, запеве и припеве;-мелодия и аккомпанемент.

Длительности. Ритмический рисунок- «ритмическое эхо» (учащиеся повторяют по памяти движением ритмический рисунок прослушанной музыки (фразы, предложения).

Тема3 Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов)-этюды с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.);-этюды с использованием детских музыкальных инструментов (бубнов, колокольчиков, маракас, ложек, барабана и т. д.);-музыкально-ритмические этюды и танцы, сочиненные самими учащимися;- музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые).

Объем знаний и умений учащихся 1 года обучения Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки

- уметь определять выразительные средства музыки -характер, темп,;•начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- правильно определять начало окончание музыкальной фразы, сильную долю в музыкальном такте,;•различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
- знать особенности народной и классической музыки;
- уметь правильно исполнять движения в характере музыки
- слышать изменения звучания в музыке и передавать их движением
- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах;
- уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь координировать движения рук, ног и головы
- уметь ориентироваться в пространстве;•уметь танцевать в паре и в ансамбле.

2- год обучения (стартовый уровень. Всего 48ч)

Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности. Характер музыки-жанровые особенности музыки (марш, менуэт, галоп, полька, вальс, и другие);-активизация слухового музыкально-ритмического восприятия на примерах современной музыки . Темп (скорость музыкального движения)-смена темпа в музыкальном произведении;-удерживать заданный темп

после прекращения звучания музыки Строение музыкального произведения
.Длительности. Ритмический рисунок Маршевая и танцевальная музыка-
особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа;-слушание и анализ
маршевой и танцевальной музыки.

Тема2.Формирование танцевально-двигательных навыков, Танцевально-
двигательные навыки на более сложном музыкальном материале и более
высококачественном уровне исполнения.

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры(возможно использование
предметов и музыкальных шумовых инструментов)-музыкально-ритмические
упражнения и танцевальные этюды как свободное творчество обучающихся;-этюды
с предметами и музыкальными инструментами на более сложном музыкальном и
двигательном материале;-музыкально-ритмические игры.

Объем знаний и умений учащихся 2 года обучения.

Обучающиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- уметь определять выразительные средства музыки -характер, темп,;
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
 - знать особенности народной и классической музыки;
- уметь правильно исполнять движения в характере музыки
- слышать изменения звучания темпа в музыке и передавать их движением;
- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных
музыкальных размерах
- уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь координировать движения рук, ног и головы;
- уметь ориентироваться в пространстве
- уметь танцевать в паре и в ансамбле.

IV. Формы и методы контроля, система оценок Аттестация: цели, виды, форма,
содержание Оперативное управление учебным процессом невозможно без
осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через
контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.
Оценка качества реализации программы «Ритмика и танец» включает в себя
текущий контроль успеваемости, Успеваемость обучающихся проверяется на
различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.
Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного
времени, предусмотренного на учебный предмет.

Задачи первого и второго уровня обучения

- ознакомление детей с новыми упражнениями, пляской, хороводом или игрой
- создание целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивание движения. Методика обучения состоит в следующем: преподаватель
прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер,

образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения;
- уточнение его элементов и создание целостного образа музыкального произведения

Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения обучающихся.

закрепление представления о музыке и движении, поощрение самостоятельной творческой работы обучающихся. Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения направлена на качество его исполнения.

Программа учебного предмета «Гимнастика»

Структура программы учебного предмета.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика учебного предмета
2. Цели и задачи предмета
3. Срок реализации предмета
4. Объем учебного времени
5. Форма проведения учебных аудиторных занятий
6. Методы обучения
7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Сведения о затратах учебного времени
2. Годовые требования по классам.
3. Требования к уровню подготовки обучающихся.
4. Формы и методы контроля, система оценок
5. Методическое обеспечение учебного процесса. Методические рекомендации педагогическим работникам.
- 6 список рекомендуемой литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. К сожалению, большинство детей не обладают достаточными профессиональными физическими врожденными данными, которые необходимы для обучения на хореографическом отделении, что создает дополнительные трудности при освоении учащимися учебных предметов

дополнительной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореография». Таким образом, занятия по предмету «Гимнастика» на подготовительном отделении, призваны развить в детях те физические качества, которые требуются от поступающих на хореографическое отделение детей, а именно: гибкость, выворотность нижняя и верхняя, правильная осанка, растяжка, прыжок. Гимнастика, как средство физического воспитания детей, располагает большим разнообразием упражнений, средств и методов, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию мышечного аппарата, формировать необходимые двигательные навыки. Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, а именно с 5-6 лет, т.к. в этот период интенсивность обмена в костной ткани снижается. Окостенение скелета не закончено, в нем еще много хрящевой ткани, именно поэтому для детей данного возраста крайне важно выполнять упражнения на гибкость и выворотность. К 5—6 годам форма позвоночника становится такой же, как у взрослого, однако фиксация позвоночника еще несовершенна, упражнения для спины позволяют создать мышечный корсет, который в дальнейшем способствует формированию правильной осанки. Поскольку мышцы еще недостаточно развиты, неправильное положение тела, долгое стояние, сидение могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и привести к нарушению осанки. Занятия «Гимнастикой» способствуют укреплению мышц, выработке правильной красивой осанки, уделяется внимание постановке корпуса и укреплению всех мышц. На уроке гимнастики в данный период обязательна сбалансированная физическая нагрузка, т.е. комбинирование подвижных и статических упражнений, причем необходимо подавать материал так, чтобы ребёнок охотно воспринимал его, пусть даже в форме некой игры, с элементами соревнования. Это способствует не только физическому развитию детей, совершенствованию их двигательных навыков, но и воспитывают в них волю, формируют определенные моральные качества и личность ребенка. За период обучения на подготовительном отделении организм ребенка привыкает к физическим нагрузкам, выполнение упражнений становится правилом жизни детей, формируются и закрепляются такие качества, как гибкость, подвижность суставов, координация, точность выполнения движений, корректируются некоторые физические недостатки. Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

2. Цели и задачи учебного предмета

Цель - обучение детей навыкам двигательной активности, формирование комплекса

знаний и навыков, а также развитие физических характеристик, таких как гибкость, выворотность, выносливость, быстрота и координация движений.

Задачи:

- создать условия для вовлечения учеников в процесс активного труда
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;
- формирование у детей мотивации к занятиям хореографией;
- формирование навыка сознательного изучения движений;
- воспитание организованности, дисциплинированности, аккуратности и ответственности;
- комплексное воздействие на общее психофизиологическое развитие детей и вовлечение их в мир хореографического искусства.

3. Срок реализации учебного предмета

Срок реализации данной программы составляет 6 лет для детей, поступивших на подготовительное отделение хореографического отделения ДШИ № 6 в возрасте 5 лет

4. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»

1 подготовительного уровня - Всего 24 ч

2 стартовый уровень – Всего-24 ч

3 базовый уровень –Всего-24ч

Форма проведения учебных аудиторных занятий -г рупповая (от 11 человек.)

Методы обучения

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

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный)
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический
- мотивационный (развитие интереса к занятиям у детей);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей у детей).

7. Описание материально-технических условий .

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Минимально необходимый для реализации программы «Гимнастика» включает в себя:- хореографический зал с пианино, звукотехническим оборудованием; костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;- имеющие пригодное для танца напольное покрытие балетные станки - раздевалки и для обучающихся и преподавателей

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Сведения о затратах учебного времени предусмотренного на освоение учебного предмета, на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях: Учебный материал распределяется по годам обучения. Каждый год имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Годовые требования по классам

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику. Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления.

Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики. В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

Занятия по предмету «Гимнастика» на подготовительном отделении ДШИ № 6 совпадают с периодом формирования костно-мышечного аппарата и активного роста детей, а также развития внутренних органов, что необходимо учитывать преподавателю при определении объема учебной нагрузки на каждом уроке.

Структура урока имеет единую форму. Урок делиться на три части:

- подготовительная (разогрев);
- основная (изучение элементов от простых к сложным);
- заключительная (наиболее интенсивная часть). Однако, допускается вариативность дозировки нагрузки, амплитуды и темпа выполнения упражнений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

I уровень обучения (5 лет) В первый году обучения, в основном, все упражнения выполняются в партере (лежа и сидя), это связано с недостаточно окрепшим мышечным и связочным аппаратом, а также позвоночным столбом у детей. Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению (не механическому повтору) учащимися движений. Дети должны понимать что именно и зачем они делают на уроке, как правильно выполнять упражнения. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоритического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся

Задачи:- формирование двигательных навыков;- общефизическое развитие детей;- развитие элементарных навыков координации;- развитие выворотности, гибкости.

Рекомендуемый список упражнений:

- 1. Упражнения для стоп:-** Шаги:а. на всей стопе;б. на полупалцах;в. на пятках.- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;- Сидя на полу, сократить стопы и развернуть так, чтобы мизинцы касались пола (I сокращенная позиция);- Сидя на полу, из I сокращенной позиции вытянуть стопы мизинцами по полу (I вытянутая позиция); - Положение «сидя» на пятках ноги согнуты под себя: поднять колени к груди, сильно надавить весом на подъемы. Руки опираются на пол;- Положение «сидя» на пятках ноги согнуты под себя: подняться на руках и подъемах (подъем должен вываливаться). Опуститься в исходное положение (уголок на подъемах);- Releve на полупалцы по VI позиции на середине зала;- Поднятие колен к груди с вытянутыми стопами
- 2. Упражнения на выворотность:** Лежа на спине, развернуть ноги из VI в I позицию; «Лягушка»:а. сидя;б. лежа на спине;в. лежа на животе
- 3. Упражнения на гибкость вперед:-** «Складка» по VI позиции с обхватом рук за стопы- Развести ноги широко в стороны в выворотном положении, наклониться вперед (положить живот и подбородок на пол, сохранив выворотное положение ног);- Из положения стоя наклониться вперед, не сгибая колен, поставить ладони на пол
- 4. Развитие гибкости назад:-** Лежа на животе (ладони собраны под подбородком) поднять корпус вверх и прогнуться назад, развести руки в стороны, не отрывая ног от пола («самолетик»);- Лежа на животе, прогнуться назад на вытянутых руках;- «Колечко» (прогиб назад, опираясь руками в пол и согнув к голове ноги);- «Корзиночка» (руками взять ноги за щиколотки, прогнуться назад одновременно подтянув ноги руками вверх); - «Мостик»
- 5. Силовые упражнения для мышц живота** :- Положение «лежа» на спине: медленный подъем прямых, вытянутых ног на 90°, медленное опускание ног;- «Уголок» из положения «сидя»: подтянуть колени к груди, одновременно вытянуть ноги над полом и раскрыть руки;- Стойка на лопатках с поддержкой руками под спину («березка»).
- 6. Силовые упражнения для мышц спины:-** Из положения «лежа на животе» «Лодочка»: одновременный подъем вытянутых рук и ног вверх и прогиб в спине, в этом положении перекаты вперед и назад;- Из положения «лежа на животе» подъемы (прогибы) назад, руки сомкнуты за затылком
- 7. Упражнения на развитие шага:-** Из положения «лежа на спине» большие броски вытянутых ног по I позиции вперед (grand battement jete);- Из положения «лежа на

спине» медленный подъем натянутой ноги по I позиции вперед поочередно правой и левой (battement releve lent);- Из положения «лежа на спине» медленно поднять две ноги на 90о и развести их в сторону до шпагата, собрать обратно по I позиции.- Сидя на прямом полушпагате, повернуть туловище вправо или влево, и максимально низко наклониться к вытянутой ноге, сохраняя ровное **положение спины**

8. Прыжки:- Temp saute по VI позиции;- Подскоки в продвижении; На месте перескоки с ноги на ногу;- Прыжки с поджатыми ногами;- Прыжки в «разножку» по I свободной позиции

2 уровень обучения (блет)

Цель: укрепление общефизического состояния обучающихся за счет улучшения качества исполнения упражнений.

Задачи:- дальнейшее развитие выворотности ног, растяжки, гибкости;- развитие чувства ритма;- совершенствование техники исполнения элементов выученных на первом году обучения.

Рекомендуемый список

упражнений: К упражнениям, выученным в предыдущем году, добавляются новые

1. Упражнения для стоп:- Releve на полупальцы по VI и I свободной позициям на середине зала;- Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить стопы по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы касались пола (сокращённая I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

2. Упражнения на выворотность:- Сидя на полу, руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;- «Лягушка» с наклоном корпуса вперед

.3.

Упражнения на гибкость вперед:- «Складочка» по I позиции: сидя, колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;- Из положения «упор присев» (сидя на корточках, колени вместе, руки опираются около стоп снаружи) встать в положение «упор согнувшись» (вытянуть колени, руки опираются снаружи стоп в пол);- Все виды складок из положения сидя

4. Развитие гибкости назад:- Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в неё, подать бедра сильно вперед;- Стоя на коленях сильно прогнуться назад и двумя руками взяться за пятки («мостик на коленях»);- Из положения «лежа» на спине, подняться на «мостик», сильно вытянуть локти и колени

5. Силовые упражнения для мышц живота:- Стоя на лопатках без поддержки руками под спину;- Из положения «лежа» на спине сесть не касаясь руками пола

6. Силовые упражнения для мышц спины:- «Самолетик» из положения «лежа» на животе, одновременно поднимая и опуская корпус и ноги назад;- «Обезьянка». Стоя по VI позиции поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - «упор лежа на животе». Затем, движения проделать в обратном порядке, до исходного положения.

7. Упражнения на развитие шага:- Лежа на спине, медленный подъем натянутой ноги - Лежа на спине, battements releve lent двух ног на 90° по I позиции, медленно развести ноги до продольного шпагата с правой, затем с левой ноги;- Шпагаты: прямой, на правую и левую ногу.8. Прыжки:- Подскоки на месте;- «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами;- Temp s a i[^] из VI в параллельную II позицию и обратно

3 уровень

3 год обучения (7 лет)

Цель: дальнейшее укрепление общефизического состояния обучающихся, развитие координации движений за счет улучшения качества исполнения упражнений и их количества.

Задачи:

дальнейшее развитие выворотности ног, растяжки, гибкости;

-развитие чувства ритма

- совершенствование техники исполнения элементов выученных на первом году обучения.

Рекомендуемый

список упражнений: К упражнениям, выученным в предыдущем году, добавляются новые

1. Упражнения для стоп:- Releve на полупальцы по VI и I позициям лицом к станку;- Из положения «сидя» ноги согнуты «под себя» (положение «сидя на пятках»), подняться на пальцы (подъем должен «вываливаться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение;- Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на полупальцы (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходное положение. 1 на 90° по I позиции вперед (battements releve

2. Упражнения на выворотность:- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохранили положение I позиции и выпрямить ноги вперед;

3. Упражнения на гибкость вперед:- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.- Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с

одновременным наклоном туловища.- Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке

4. Развитие гибкости назад:- Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.- "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").- "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик") - Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение

5. Силовые упражнения для мышц живота:- Из положения «лежа на спине» подъем корпуса в положение «сидя» не касаясь руками пола;- Из положения «лежа» на спине: поднять вытянутые ноги на 90° по VI позиции, руки раскрыть в стороны ладонями в пол, держа ноги «вместе» опустить прямые ноги вправо, вернуть в исходное положение, затем влево. Повторить упражнение несколько раз

6. Силовые упражнения для мышц спины:- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).- Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага:- Шпагаты: прямой, на правую и левую ногу.- Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях.- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед - Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.- Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперед; в сторону; назад

8. Прыжки:- «Разножка» из I позиции;- Прыжок в «кольцо» с одной согнутой

ногой, двумя ногами;- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.- Прыжки в шпагат

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:- знание анатомического строения тела;- знание приемов правильного дыхания;- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;- умение сознательно управлять своим телом; - умение распределять движения во времени и в пространстве;- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;- навыки координаций движений .

4 год обучения (8 лет)

Теория: Особенности работы в паре. Перекаты в группировке; стойка на лопатках кувырки; стойка на руках; переворот боком, назад, вперед; Соединение различных элементов гимнастики в этюд. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук; брюшного пресса; мышц спины; ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Стретчинг. Дыхательные практика

5 год обучения (9лет)

Теория: Особенности работы в паре. Акробатика. Стретчинг.

Практика: Элементы акробатики: наклоны туловища из различных исходных положений; «шпагат»; упражнения в «мостах»; перекаты в группировке; стойка на лопатках и на голове; кувырки; стойка на руках; переворот боком, назад, вперед;

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук; брюшного пресса; мышц спины; ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики.

6 год обучения (10лет)

Теория: Особенности работы в паре. Акробатика. Стретчинг.

Практика: Элементы акробатики: наклоны туловища из различных исходных положений; «шпагат»; упражнения в «мостах»; перекаты в группировке; стойка на лопатках и на голове; кувырки; стойка на руках; переворот боком, назад, вперед;

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук; брюшного пресса; мышц спины; ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК¹.

Аттестация: цели, виды, форма, содержание график промежуточной аттестации.

Контрольный урок (открытый - с присутствием родителей). Экзамен (без присутствия родителей) Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" в рамках обучения детей на подготовительном отделении включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. По завершении изучения предмета "Гимнастика" проводится экзамен с целью определить уровень подготовки учащихся, наличие у них соответствующих знаний и навыков.

2. Критерии оценки Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся. Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно. По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале: система оценки качества исполнения является основной. Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося. При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка поурочной работы ученика;
- оценка на контрольном уроке .

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Методические рекомендации педагогическим работникам Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога. В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета. Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности. Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело - то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития

памяти учеников. Техника исполнения является необходимым Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание. Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность. Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии. Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства. Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс средством для выполнения

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- . Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 19362. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 19713. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 19644. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 19735. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 20016. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 19687. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 19728. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 19849. Вихрева И.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 20041.

Программа учебного предмета «Основы классического танца»

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Основы классического танца» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом современных тенденций в области хореографического искусства. Предмет «Основы классического танца» является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также общевоспитательное воздействие: у учеников вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, коллективизм. Экзамены и контрольные уроки по классическому танцу проводятся в соответствии с учебным планом. Эффективности занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебной год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием ребят на концертах, смотрах и конкурсах, где они могут показать уровень профессиональной подготовленности.

2. Срок реализации учебного предмета «Основы классического танца»

Срок реализации учебного предмета –4года. Программа предназначена для детей от 7 до 11 лет. Всего-36 ч.

3.Объём учебного времени и форма проведения занятий

Максимальная учебная нагрузка по предмету «Основы классического танца» составляет: на 1, 2, 3, 4 год обучения по 36 часов в год.

Основной формой учебной работы является урок (групповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 11 человек). Учебно тематический план каждого года обучения рассчитан на 12 недель.

4. Цель и задачи учебного предмета «Основы классического танца»

Целью учебного предмета -способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения средствами хореографии. Задачи учебного предмета:

1.Освоить основы классического танца.

2. Ознакомить детей с хореографическими терминами
3. Развитие устойчивости и координации движений
4. Развитие способностей держать мышцы ног выворотной и вытянутой.
5. Воспитание выразительного, эмоционального исполнения классического танца. Все перечисленные задачи курса оказывают благотворное влияние на освоение лексики любого вида или характера танца и тесно связаны с другими предметами образовательного цикла

«Хореография»

.5. Обоснование структуры программы Программа учебного предмета «Основы классического танца» содержит:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- методическое обеспечение учебного процесса.

6. Методы обучения

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

Исходя из этого, основными методами обучения являются: □ метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);

методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);

методы

передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов; □ проблемно-поисковые методы обучения.

Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблем.

Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией □ методы эмоционального восприятия

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

- методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.)

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета Минимально необходимый для реализации программы «Основы классического

танца» перечень учебных аудиторий, специализированного кабинета и материально-технического обеспечения включает в себя: балетные залы площадью не менее 40 кв.м(на 12-14 учащихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;-наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе, аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы;-раздевалки для учащихся и преподавателей.

п

4. Содержание изучаемого курса.

Основной задачей первого года обучения (1 класс) является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

Экзерсис у станка:

1. Постановка корпуса в 1, 2 позициях.
2. Позиции ног -1, 2, 3, 5 и 4.
3. Позиции рук -подготовительное положение, 1, 2, 3.
4. Demi-pliev 1, 2 позициях
5. Battement) в 1 позиции;б) в 5 позиции;в) passé par terre;г) с demi-pliev 1 позиции -все направления.6. Понятиенаправлений en dehors et en dedans.7. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.8. Battement tendu jete-все направления:а) в 1 позиции;б) с demi-pliev в 1 позиции.9. Relevé на полупальцы в 1, 2 позициях, с вытянутых ног и с demi-pliev.10. Battement relevé en t на 450с 1 позиции -все направления.Экзерсис на середине зала:1. Позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3.2. Поклон.3. Основное положение корпуса en face. 4. Demi-pliev по 1, 2 позициям en face.5. Battement tendu-все направления:а) в 1 позиции;б) в 5 позиции;в) passé par terre.6. Iport de bras. Allegro:1. Petit temps leve sauté по 1, 2 позициям.2. Grand temps leve sauté по 1, 2 позициям.

2 класс (2 год обучения)

Основные задачи второго года обучения:

- развитие силы ног путем частичного введения полупальцев в экзерсисе у станка;
- развитие устойчивости;
- развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе на середине, усложнения учебных комбинаций.

Экзерсис у станка:

1. Demi-pliev 1, 2, 3 позициях.
2. Battement tendu—все направления :а) в 1 и 3 позиции;
б) s pour le pied
в) с demi-pliev 1 позиции,
г) с demi-pliev по 2 позиции без перехода и с переходом

д) passé par terre

3. Battement tendu jete –все направления:а) в 1 ; 3
4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
5. Положение ноги surlecoudepiéd–учебное (обхватное)
6. Battement frappe носком в пол.
7. Battement releven на 450 и на 900–все направления
8. Grand pliev 1, 2, позициях.
9. Relevена полупальцы в 1, 2,
10. Перегибы корпуса

Экзерсис на середине зала:

Упражнения исполняются en face на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз

1. Поклон
2. Основное положение корпуса en aulement croisee.
3. Позы (носком в пол) -croisee.
4. I и II port de bras
5. Demi-pliev 1, 2,3 позициях.
6. Battement tendu–все направления:а) в 1 en face;
с demi-pliev 1 позиции,
7. Battement releven на 450 и 900–все направления
8. Releve на полупальцы в 1, 2, 3 с вытянутых ног

Зкласс (3 год обучения)

В 3 классе закрепляется азбука классического танца. Основные задачи третьего года обучения:

-выработка навыков правильности и чистоты исполнения; -

закрепление устойчивости -

развитие координации; -

выразительности поз --

дальнейшее развитие силы и выносливости.

Экзерсис у станка:

1. Battement tendu–все направления:а) в 5 позиции;б) с pourlepiéd;в) с demi-pliev
2. Demi-plie в 1, 2, 5, позициях.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans
4. Rond de jambe par terre en demi-plie en dehors et en dedans.
5. Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre).
6. Battement tendu jete-все направления:а) в 3п.
7. Положение ноги surlecoudepiéd–учебное (обхватное), условное.
8. Battement frappe на 300, double.
9. Battement fondu –все направления:а) носком в пол;б) на 450.

10. Petit battement.
11. Releve на полупальцы в 1, 2, 5, позициях.
12. Battement tendus outenu – все направления.
13. Grand plie в 1, 2, 3 позициях.
14. Battement relevent на 450 и 900 – все направления
15. Retire.
16. Grand battement jetes 1, 3 позиций – все направления.
17. Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала:

1. Поклон
2. Основное положение корпуса epaulement effacee.
3. Позы (носком в пол) –
4. I, II, III port de bras
5. Demi-plie в 1, 2, 3 позициях
6. Battement tendu – все направления: а)
7. Battement tendu jete – все направления: а) в 1, 3 позиции en face; б) с demi-plie в 1, 3 позиции
8. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans
9. Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre)
10. Grand plie в 1, 2, 3 позициях.
11. Battement frappe носком в пол en face – все направления.
12. Grand battement jetes 1, 3 позиций en face – все направления.
13. Releve на полупальцы в 1, 2, 3

4 класс (4 год обучения)

Основные задачи четвертого года обучения:

- Повторение и закрепление материала 3-го года обучения
- Проверка точности и частоты исполнения пройденных движений;
- Выработка устойчивости на полупальцах
- Дальнейшее развитие силы и выносливости за счет убыстрения темпа и нагрузки в упражнениях.

На четвёртом году обучения вводится исполнение упражнений *entournant* на середине, *adagio* усложняется за счет новых движений. Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз

Экзерсис у станка:

1. Battement tendu – все направления: а) в 5 позиции;
2. Demi-plie в 1, 2, 5, 4 позициях
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
4. Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans.

5. Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre).
 6. Battement tendu jete-все направления:а) в 5 позиции;
 7. Battement frappe на 300, double,
 8. Battement fondu –все направления:а) на 450;б) double.
 9. Petit battement.
 10. Releve на полупальцы в 1, 2, 5, позициях
 11. Battement tendu soutenu –все направления. 12. Grand plie в 1, 2, 5, 4 позициях.
 13. Battement releve на 900 –все направления
 14. Battement developpe –все направления.
 15. Grand battement jete в 1, 5 позиций, pointe –все направления
- Экзерсис на середине зала: 1. Поклон
2. Позы (носком в пол) –croisee et effacee, 1, 2, 3 arabesque.
 3. I, II, III, IV port de bras
 4. Demi-plie в 1, 2, 5, позициях
 5. Battement tendu –все направления:а) в 5 позиции en face;б) с demi-plie в 1, 5, 2, 4 позиции;в) sur le pied;г) в позах croisee et effacee
 6. Battement tendu jete-все направления:а) в 1, 5 позиции en face;б) с demi-plie в 1, 5, 2, 4 позициях.
 7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans
 8. Rond de jambe par terre.
 9. Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre).
 10. Grand plie в 1, 2, 5, 4 позициях.
 11. Battement frappe на 300 en face, double –все направления.
 12. Battement fondu носком в пол en face –все направления
 13. Battement releve lent на 900 en face –все направления.
 14. Grand battement jete в 1, 5 позиций en face, pointe –все направления.
 15. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях с вытянутых ног и с demi-plie.
 16. Pas de bourree simple с переменной ногой en dehors et en dedans en face

Требования к уровню подготовки

1 класс

Иметь представление о классическом танце. Знать:

- основные требования классического танца;
- названия движений (французская терминология), их перевод и значение.

Владеть: постановкой корпуса, рук, ног, головы;

-элементарной координацией движений.

2 класс

Знать:подготовительное движение рук –preparation;-уровни подъёма ног

-понятие о вращательных движениях en dehors et en dedans;

-понятие en pailement;

-прыжки с двух ног на две.

Владеть координацией движений рук, ног, головы.

Уметь:исполнить preparationи закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение)

3 класс

Иметь представление о русской школе классического танца.

Знать: правила исполнения основных движений классического танца;-;рисунок положений рук в основных позах croise

Владеть:

навыками устойчивости в позах классического танца;-навыками закономерной координации движений рук и головы.

4 класс

Иметь представление об особенностях русской школы классического танца.

Знать :типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;-уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях Владеть;-навыками точной координации движений;-профессиональным вниманием;-самоконтролем.

Уметь исполнять движения грамотно и музыкально

Методическое обеспечение учебного процесса

Годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части:

подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном. Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала. В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа. Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие педагоги и концертмейстеры относятся к звучащей на уроках музыке фону, помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не

ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения

3. Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета

-в конце учебной четверти рекомендуется проводить контрольные (открытые) уроки; -форма и содержание контрольного (открытого) урока определяется преподавателем;

-по окончанию курса проводится итоговый контрольный (открытый) урок

Список методической литературы

- 1.Н.Базарова. Классический танец. Л.,1975
- 2.Н.Базарова, В Мей. Азбука классического танца. М.-Л.,1964
- 3.Н.Тарасов. Классический танец. М.,1971
- 4.В. Костровицкая, А.Писарев. Школа классического танца. Л., 1968
- 5.А.Ваганова. Основы классического танца. Л.-М.,1963
- 6.Фадеева С.Л., Неугасова Т.Н. Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев: Учебное пособие. –СПб.: Изд-во СПбГУП, 2000
- 7.Сапогов А.А. Гармония духа материи. СПб.: Гиперион, 2003
- 8.Звёздочкин В.А. Классический танец. –Ростов н / Д: «Феникс», 2003
- 9.Чеккетти Г. Полный учебник классического танца./ Грациозо Чеккетти; пер. с итал. Е. Лысовой. –М.: АСТ: Астрель, 2007.
- 10.Г.А. Березова. Классический танец в детских хореографических коллективах. –Киев, 1977.
- 11.Громова Е.Н. Детские танцы из классических балетов: Хрестоматия. –СПб.: Изд-во СПбГУП, 2000.
- 12.С. Н. Головкина. Уроки классического танца в старших классах. –М.: Искусство, 1989.
- 13.Мессерер А. Уроки классического танца. –СПб.: Издательство «Лань», 2004
- 14.Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. –М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.
- 15.Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учеб.пособие. –СПб.: СПбГУП, 2006
- 16.Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. –Л.: Искусство, 1981.

Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Основы народно-сценического танца» разработана на основе *Рекомендаций, разработанных в части 21 статьи 83* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» с учетом лучших традиций художественного образования, запросов и потребностей детей и родителей (законных представителей). Программа «Основы народно-сценического танца» способствует эстетическому воспитанию граждан, привлечению наибольшего количества детей к художественному образованию. Программа по предмету «Народно-сценический танец» имеет базовый уровень. Учебный предмет «Основы народно-сценического танца» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца. В современных учреждениях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы для детей разновозрастной категории, одной из самых популярных и распространенных направленностей является художественная. Значительный интерес по данной направленности посвящен разнообразным танцам. Наиболее популярны русские народные танцы. В последнее время все большую известность и популярность приобретают танцы других этносов. В основном это искусство народов, населяющих родной регион. Кроме того, что дети изучают русский народный танец, они изучают танцевальную культуру Поволжья

2. Срок реализации программы учебного предмета составляет 4 года обучения. Знания базового уровня по предмету даются с 1 класса.

Всего 24 ч.

Форма проведения учебных аудиторных занятий групповая (от 8 до 12 человек).

Цели и задачи учебного предмета.

Цель: художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством обучения народно-сценическому танцу, развитие у обучающихся интереса к истории, традициям, культуре танцев народов мира.

Задачи:

Обучающие:

- научить детей не только правильно выполнять движения танца, но и передавать национальный характер танца;
- научить управлять мышечным аппаратом в соответствии с заданным ритмом и характером музыкального произведения

Развивающие:

- развивать общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость);
- совершенствовать выразительность исполнения;
- укрепить костно-мышечный аппарат;
- развить слух и чувство ритма
- расширить кругозор

Воспитательные

- сформировать интерес к искусству танца, раскрыв его многообразие и красоту;
- привить бережное отношение к фольклорному материалу
- воспитать дисциплинированность, собранность, настойчивость, работоспособность
- сформировать толерантное и уважительное отношение к другим культурам.
- воспитывать трудолюбие, терпение, навык общения в коллективе.

Программа содержит следующие *разделы*:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоении учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения
- описание дидактических единиц учебного предмета
- требования к уровню подготовки учащихся;-формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение программы

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения.

Для достижения цели, задач программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Описание *материально-технических условий* реализации учебного предмета «Основы народно-сценического танца». Материально-техническая база учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету «основы народно-сценического танца» должны быть оборудованы станками, , зеркалами для проведения занятий необходим музыкальный инструмент

.Содержание учебного предмета.

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение программы учебного предмета «Основы народно-сценического танца» на максимальную, самостоятельную нагрузку учащихся и учебному предмету отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых, все усложняющихся двигательных навыков. Учащиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:- Уметь правильно исполнять танцевальные элементы на середине зала.- Уметь исполнять движения под мелодию.- Уметь исполнять упражнения и характер изучаемой национальности

Учебно-тематический план учебного предмета «Основы народно-сценического танца»

| Тема урока | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4класс |
|------------------------|----------|----------|----------|---------|
| Русский народный танец | 21 часов | 18 часов | 18 часов | 24часов |
| Чешский танец полька | 3 часа | | | |

| | | | | |
|--------------------------------|----|--------|---------|----|
| Украинский танец | | 6 часа | | |
| Белорусский танец ¹ | | | 6 часов | |
| Всего | 24 | 24 | 24 | 24 |

1 год обучения.

Русский народный танец.

1) Позиция рук и ног в народно-сценическом танце. Основные положения рук и ног в русском танце.

2) Раскрывание и закрывание рук. Поклоны

3) Притопы. Перетопы тройные.

4) Простой (бытовой) шаг. Простой русский шаг.

5) Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции «Гармошка». «Елочка».

6) Припадание в сторону по 3-й свободной позиции. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции

7) Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям)

8) «Веребочка» простая. «Ковырялочка» с двойным притопом. «Ключ» простой (с переступанием)

Чешский танец – Полька, движения польки.

1) Простые подскоки польки.

2) Простые подскоки с хлопками и поклонами.

3) Простые подскоки в повороте парами под руки.

4) Галоп в сторону.

5) Вращения.

2 год обучения

Русский народный танец. Элементы танца

1) Поочередное раскрывание рук (приглашение). Муз. разм. 2/4, 4/4.

Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позицию

2) Бытовой шаг с притопом.

Шаркающий шаг:

а) каблуком по полу;

б) полупальцами по полу;

3) Переменный шаг:

а) с притопом и продвижением вперед и назад. «Девичий ход» с переступаниями

- 4)Боковое «припадание»:
- а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги;б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги
- 5)Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест –накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.
- 6)«Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
- 7)«Веревочка»:а) с двойным ударом полупальцами;
- б) простая с поочередными переступаниями.
- 8)«Ковырялочка» с подскоками.
- 9)«Ключ» простой на подскоках.
- 10)Дробные движения:а) простая дробь на месте
- б) простая дробь полупальцами на месте
 - в) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед;
- 1
- 11)Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад
Украинский народный танец Элементы танца.
- 1)Позиции и положения ног. Позиции и положения рук. Положения рук в парном и массовом танце. Подготовка к началу движения. Простые поклоны на месте без рук и с руками.
- 2)Притоп. «Веревочка»:а) простая;
- б) с переступаниями
- 3)«Дорожка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом
«Дорожка плетеная (припадание) с продвижением в сторону, со сменой вперед и назад в перекрещенном положении.
- 4)«Выхлястник» (ковырялочка):
- а) «выхлястник с гинанием» (ковырялочка с открыванием ноги).
- 5 «Бегунец»
- б)«Голубец» на месте и с продвижением в сторону)

3 год обучения

Русский народный танец. Элементы танца.

- 1)Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги
- 2)«Ключ» с двойной дробью.
- 3)Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед. Дробь в «три ножки»
- 4)Основной ход танца «Шестерка» на месте и с продвижением вперед. Основной русский ход (академический).
- 5)«Моталочка»:а) с задеванием пола каблуком;

- б) с акцентом на всю стопу
- 6)Подбивка «Голубец»:а) на месте; б) с двумя переступаниями.
- 7)Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
- 8)Вращения:а) с движением «молоточки»;б) с движением «молоточки» и «моталочка».

Белорусский народный танец. Элементы танца.

- 1)Положение рук и ног в белорусском танце. Притопы одинарные.
- 2)Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.
- 3)Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад. Основной ход.
- 4)Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед. Тройные притопы с поклоном.
- 5)Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков)

4 год обучения

Основные задачи и навыки:

- 1.Изучаются движения у станка
- 2.Развитие элементарных навыков танцевальной координации движений.
- 3.Все движения и комбинации движений начинаются с открывания рук (I-II позиции, т.е preparation). Изучается 7-я позиция рук (кисть на кисть за спиной). к.
- 4.Разучиваются несложные танцевальные связки или этюды.

Движения устанка

- 1.Plie – с переходом из позиции в позицию через поворотстоп
- 2.Battements tendu – «носок - каблук» с окончанием в plienакаблук.
- 3.Battements tendu jete pour-le-pied в сочетании спритопами.
- 4.Подготовка к«веревочке»:- разворот бедра в закрытое - открытоеположение;
- 5.«Каблучное» - маленькое с 2-мударом
- 6.Опускание на колено – у каблука опорной ноги (с поворотомкпалке).
- 7.Перегибы корпуса – в I прямой позиции на вытянутых ногах на полупальцах
- 8.Pas tortilleодинарное;
- 9.Flic-flac - из V позиции в V позицию во всех направлениях сударом подушечкой стопы.
- 10.Battement releve lenti battement develope - с сокращением стопы сокончанием в demi-plienакаблук.

11. Grand battement jete - во всех направлениях из V позиции с окончанием в demi-plie на каблу .Середина

Русский народный танец

1. Простые переводы рук из позиции в позицию.

2. Земной русский поклон.

3. «Гармошка» в повороте.

4. «Припадание» с двойным ударом.

5. «Веревочка»: -простая; -двойная; -спереступанием

6. «Маятник» в прямом положении.

7. «Моталочка» в прямом положении.

8. «Переборы» подушечками стоп.

9. Шаги: -со скользящим ударом; -с подбивкой накаблук

10. Дробные выстукивания: -дробная «дорожка»; -«двойная дробь»; -«ключ» дробный (простой, с одним и двумя двойными ударами).

11. Вращения: -на двух подскоках полный поворот; -«припаданием» наместе

Методические рекомендации педагогическим работникам. В работе с учащимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки. При работе над программным материалом педагог должен опираться на следующие основные принципы: -целенаправленность учебного процесса -систематичность и регулярность занятий ; -постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся ; -строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца .С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине зала, по диагонали и по кругу зала

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Народно –сценический танец» ,который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как: знание рисунка народно-сценического танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене; знание балетной терминологии; знание элементов и основных комбинаций народно – сценического танца; знание особенностей

постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций; знание средств создания образа в хореографии; знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств; умение исполнять на сцене различные виды народно – сценического танца, произведения учебного хореографического репертуара; умение исполнять народно-сценические танцы на разных сценических площадках; умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно – сценических танцев; умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценического танца умение понимать и исполнять указания преподавателя ;умение запоминать и воспроизводить «текст» народно – сценических танцев; навыки музыкально – пластического интонирования

Аттестация: цели, виды, форма, содержание Оценка качества реализации программы «Народно – сценический танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет .Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов. Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий. Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов. По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Список рекомендуемой литературы.

- 1.Барышникова, Т. Азбука хореографии./Т.Барышникова. -М., 2000. –256 с
- 2.Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу. Сборник МГАХ. / Н.А.Вихрева. -М., Издательство: Театралес, 2004. –82 с.
- 3.Горшкова, Е.В. От жеста к танцу./ Е.В.Горшкова. -М.: Издательство «Геом и Д», 2004. –144 с
- 4.Заикин, Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка./Н.Заикин. – Орел, Труд, 1999
- 5.Заикин, Н. Областные особенности русского народного танца./Н.Заикин, Н.Заикина. –Орел, «Труд», 1999, Ит., Пт. –2004. –552 с

- 6.Зацепина, К. Народно-сценический танец./ К.Зацепина, А.Климова. –М., 1976. –224 с
 - 7.Калыгина, А. Традиционные народные танцы и игры. / А.Калыгина. -М., 2005. –290 с
 - 8.Климов, А. Основы русского народного танца./А.Климов. -М.: Искусство, 1981. –269 с
 - 9.Ткаченко, Т. Народный танец. / Т.Ткаченко. –М.: Искусство, 1967, 1974. – 680 с.
 - 10.Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: Учебн. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./ Т.В.Пуртова, А.Н.Беликова, О.В.Кветная. –М.: ООО «Век информации», 2009.–202 с.
 - 11.Холл, Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам//Джим Холл: пер. с англ. Т.В. Сидориной. –М.: АСТ: Астрель, 2009. –409 с.
- с.Список рекомендуемых интернет –ресурсов.
- 1.<http://piruet.info>
 - 2.<http://www.monlo.ru/time2>
 - 3.www.psychlib.ru
 - 4.www.horeograf.com
 - 5.www.balletmusic.ru
 - 6.<http://pedagogic.ru>
 - 7.<http://spo.Iseptember.ru>
 - 8.<http://www.rambler.ru/>
 - 9.www.google.ru
 - 10.www.plie.ru

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы эстрадного танца» имеет художественную направленность.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы

Актуальность программы «Основы эстрадного танца» заключается в том что, в этом танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. Здесь присутствуют элементы джаз-танца, модерн-балета, балльных танцев, хип-хопа, и рок-н-ролл. Все это, преломляясь через индивидуальность танцора или хореографа, создает разнообразие современного эстрадного танца, который по-другому можно было бы назвать "фристайл" - свободный стиль.

Актуальность программы «Основы эстрадного танца» обусловлена тем, что эстрадные танцы – это не просто заученные движения, а небольшая театральная постановка. И именно поэтому танцор должен обладать не только пластикой, но и актерским мастерством. Эстрадный танец основывается на импровизации.

Программа «Основы эстрадного танца» актуальна т.к. направлена на стимулирование интереса у современной молодёжи к стилизации народного танца в новых тенденциях направлений социума. Изучая эстрадный танец, у обучающихся расширяется кругозор, и глубина возможностей применять познания эстрадного танца в повседневной жизни. Изучение эстрадного танца подчеркивает креативность народного танца и вызывает гордость за свою деятельность.

Цель программы

- совершенствование хореографических знаний и навыков посредством изучения эстрадного танца и стилизации народного танца.

Задачи программы

Обучающие:

знакомство обучающихся с основными направлениями эстрадного танца;
обучение основным направлениям эстрадного танца;
обучение танцевальной полемике;

знакомство с историей развития танцевальной культуры эстрадного танца.

Развивающие:

развитие воображение;
развитие чувства ритма и творческие способности;
формирование выразительности и артистичности при исполнении танца;
способствовать развитию собственного, индивидуального стиля исполнения
формирование умения слушать музыку, понимать настроение, ее характер;

Воспитывающие:

воспитание нравственности подростков;
воспитание трудолюбия и самодисциплины.

Учащиеся, для кого программа актуальна

Возраст обучающихся по данной программе: 7-10лет. Группы формируются с учётом возраста и навыков приобретённых ранее или не имения таковых.
Количество обучающихся в группе 8-12 человек.

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая. Основная форма обучения – очная

Срок реализации программа

Срок реализации программа: 4 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения - 24 часа,

Планируемые результаты

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

Знать:

правила техники безопасности.
понятие «Основы эстрадного танца», истоки рождения эстрадного танца;
историю развития эстрадного танца как вида искусства;
основные направления (Disco, основы джаз танца, вальс, ча-ча-ча,) эстрадного танца, стиль и манеру исполнения;

Уметь:

исполнять учебные танцевальные комбинации и законченные композиции в разных стилях пройденного материала эстрадного танца;
ориентироваться в огромном массиве музыкального материала;
По окончании изучения программы «Основы эстрадного танца» обучающиеся должны

Знать:

методику исполнения основных движений разных стилей эстрадного танца; историю становления и тенденции развития эстрадного танца.

уметь:

сочинять учебные танцевальные комбинации и законченные композиции в разных стилях эстрадного танца;
грамотно профессионально ориентироваться в огромном массиве музыкального материала;

Проектирование планируемых результатов**Личностные результаты :**

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Мета предметные результаты:

формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения.

Формы аттестации и оценочные материалы**Формы контроля.**

Реализация программы « Основы современного танца» предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы. Итоговый – с целью проверки усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме собеседования.

Текущий контроль включает следующие формы:

задание по отдельным группам;

задание на всю группу учащихся;

индивидуальные задания на объяснение пройденного материала другим воспитанникам;

проверка домашнего задания.

Визуальный контроль при постановки этюдов и при прохождении каждой темы.

Итоговый контроль включает в себя:

Итоговые, открытые и зачётные занятия

отчетный концерт в конце каждого учебного года

Массовая работа коллектива: выступления на концертах, праздниках, конкурсах и фестивалях

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня. Участие в социально-значимых конкурсах г. Москвы. Участие во Всероссийских и Международных конкурсах:»,

2 Средства контроля.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

оценивания следующих критерий:

техническая правильность движения;

красота и изящество;

образ, созданный воспитанником при исполнении;

исходные природные данные;

качественный рост по сравнению с предыдущим исполнением.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

При **низком** уровне освоения программы обучающийся:

Выполняет упражнение с грубыми техническими ошибками; небрежно.

При **среднем** уровне освоения программы обучающийся:

выполняет упражнение правильно, но недостаточно точно; с большим напряжением.

При **высоком** уровне освоения программы обучающийся:

упражнение выполнено технически правильно;

без напряжения;
в нужном темпе и характере;
эмоционально выдержано.

Содержание.

Учебно-тематический план 1-го года обучения (24 ч)

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория . Знакомство с хореографическим залом, режимом занятий, формой одежды. Инструктаж по технике безопасности в хореографических залах

Раздел 1. Истоки и история развития эстрадного танца. Становление системы преподавания эстрадного танца.

Теория: Ознакомление с эстрадным танцем как видом сценического искусства. Народное творчество и эстрадный танец. Появление сатириков-куплетистов и танцовщиков в начале 20 века. Комедийные номера на фольклорной основе.

Раздел 2. Основные стили эстрадного танца.

Тема 1 Disco

Теория: история возникновения, основные особенности стиля. Просмотр видеоматериалов по данному направлению. Знать понятия: спирали, contraction, release, high release, tilt; «качь», «кик бол ченчь»,

Практика:

«основная» постановки рук на бедрах;

«основа» сокращения в корпусе;

«волна» в корпусе вперёд и в сторону; активная работа всего тела с волнами от бедра;

«качь» на «мягких» коленях;

пробежки;

движения для головы, плеч, грудной клетки, бёдер, рук, ног;

комбинации

2-ой год обучения (24 ч)

Тема 2. Основы Джаз танца

Теория: история возникновения Джаз танца мультипликация, координация, импульс и управление.

Практика:

разогрев: упражнение стрэйч-характера, наклоны и повороты корпуса, разогрев ног, разогрев на середине зала, в партере.
изоляция: движения для головы, плеч, грудной клетки, бёдер, рук, ног, координация изолированных центров;
упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, «волны», уровни: стоя: верхний, средний, нижний уровни; на четвереньках, на коленях, сидя, лёжа;
кросс. Передвижение в пространстве:
прыжки: с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop), с двух ног на одну;
вращения: повороты на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях, лабильные вращения.
комбинация или импровизация.

3-ий год обучения (24 ч)

Тема 3. Hip-hop

Теория: История возникновения Hip-hop. Понятия стиля Hip-hop, история возникновения Основные позиции ног, корпуса, характера исполнения
Практика качь, сфикс, слай
быстрые комбинации с динамической работой ног и движения тела;
пружинистые движения ног и тела, соответствующими музыке и темпу;

4-ый год обучения (24 ч)

Тема 4. Рок-н-ролл

Теория: История возникновения рок-н-ролла. Просмотр видеоматериалов по данному направлению. Основные позиции ног, корпуса, характера исполнения.

Практика:

Базовые фигуры: пружина, пружина с точкой, двойная пружина, броски, слипы, пяточки. Буги-вуги, цыплячий ход, твист, диагональ простая, диагональ с точкой, диагональ с двумя точками, открытая диагональ..

Тема 2. Стилизация народного танца в различных стилях

Теория. Понятие «стилизация». Основные принципы стилизации.

Практика. Самостоятельное выполнения задний по подгруппам на стилизацию народного танца в заданном стиле.

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Учебно-методическое обеспечение программы

Реализация программы «Основы эстрадного танца» предполагает групповые очные аудиторные занятия и занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения. На занятиях комбинированно подается теоретический и практический материал, что способствует лучшему усвоению программы. Система упражнений – это не только формирование костно-мышечного аппарата, это формирование правильного дыхания, эмоционального состояния и осмысленного управления всеми этими составляющими.

При реализации программы используются следующие методы и принципы обучения:

Словесный метод: объяснение, описание, лекция, беседа, рассказ.

Наглядный метод: просмотр видеоматериала и обсуждение, посещение занятий других танцевальных коллективов, просмотр фотографий, картин, иллюстраций.

Практический метод: показ, личный пример, самостоятельное выполнение. Практический материал строится на основе тренажа - системы упражнений, которые усложняются из года в год. Материал подается с учетом знаний о возрастной физиологии, психологии и методик обучения эстрадному танцу.

В основе средства обучения и воспитания лежат принципы:

сознательность, активность и самостоятельность в обучении
наглядность;

систематичность, последовательность и комплексность;

прочность овладения знаниями, навыками и умениями;

групповой и индивидуальный подход в обучении.

2 Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для занятий.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия и инвентарь:

хорошо освещенный проветриваемый хореографический зал с линолеумным покрытием;

хореографические "станки";

зеркала;

спортивные маты, индивидуальные коврики для занятий в партере;
колонка с USB входом (Bluetooth)
планшет или другой музыкальный носитель для воспроизведения
музыкального материала;
методические пособия и разработки по данному виду творчества;
специальная танцевальная одежда и обувь- форма;

Учебно-информационное обеспечение программы

Список литературы:

- Александрова Н., Макарова Н. Джаз-танец. – СПб: «Планета музыки», 2012
Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. - СПб:
"Планета музыки", 2012
Мижериков В.А. Введение в педагогическую деятельность. – Москва:
«Роспедагентство», 2009
Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. – Москва:
Издательство ГИТИС, 2012
Петрушин В.И. Психология и педагогика художественного творчества. -
Москва: «Гаудеамус», 2006
Спинжар Н.Ф., Рябинкина Е.Л. Педагогика профессиональной подготовки
хореографа. - Москва: ФГОУ МГУКИ, 2011
Худенков С.Н. Всеобщая история танца. – Москва: ЭКСМО, 2009
Шереметьевская Н.В. Прогулка в ритмах степа. – Москва: «Печатное дело»,
1996
Шереметьевская Н.В. Танец на эстраде. – Москва: «Искусство», 1985

Интернет-ресурсы:

- <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/metodicheskie-rekomendatsii/monitoring-razvitiya-detej-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html>
<http://nauka-pedagogika.com/viewer/361669/d#?page=1>
<https://arzamas.academy/authors/352>
<http://dancehelp.ru/>