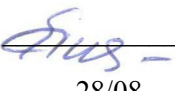
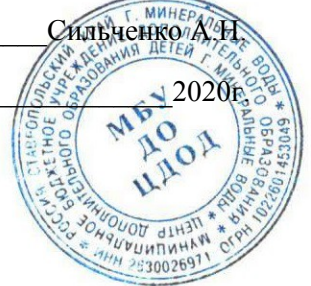


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей города Минеральные Воды

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ЦДОД

 Сильченко А.Н.
28/08 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ

«ГРАЦИЯ»

Срок реализации программы: 6 лет

Педагог дополнительного образования:

Козюсова Юлия Викторовна

город Минеральные Воды

2020

Пояснительная записка.

Программа хореографического кружка «**ГРАЦИЯ**» является модифицированной. Она разработана на основе собственной многолетней работы с детским коллективом, а также опираясь на программы

Н.И. Бочкаревой «Ритмика и хореография»

М.Л. Зиновьева «Пластика».

Данная программа реализует **художественную направленность**.

Хореография – это искусство, любимое детьми. Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Учащиеся коллектива познают все многообразие танца: классического, народного, балетного, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно **актуальными**. Этот вид искусства является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Рабочая программа рассчитана на детей с 5 до 16 лет и составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Конституцией Российской Федерации.
- Конвенцией о правах ребенка
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 23.07.2013)

«Об образовании в Российской Федерации»

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима» САНПИН 2.4.4.3172-14 (Приложение к письму министерства образования № 06-1844 от 11.12.2006 г. «С учетом психологической готовности и физического уровня воспитанников к обучению и освоению образовательного уровня программы...»)

Цель программы:

Обучить детей основам хореографии

Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.

Воспитать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

Формировать творчески активную, эмоциональную, физически и духовно развитую личность средствами хореографического искусства.

Задачи.

Образовательные:

- приобретение теоретических знаний в области хореографии;
- формирование исполнительских навыков классического и народного танца;
- расширение кругозора, изучение особенностей национальных традиций народов России и других стран мира.

Развивающие:

- развитие эмоционально-чувственной сферы и эстетического вкуса;
- физическое развитие ребенка, снятие мышечного и психологического торможения, совершенствование навыков координации движения;
- развитие индивидуальных способностей межличностного взаимодействия.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способности адаптации в современном обществе;
- воспитание художественного вкуса и эмоциональной отзывчивости;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, умения работать в коллективе;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Формы занятий

Занятия танцами - это необыкновенно трудоемкая и сложная работа, наполненная бесконечно повторяемой отработкой как изучаемого, так и уже пройденного материала. Для более эффективного результата занятия, в зависимости от возраста и года обучения, проводятся 2 раза в неделю, что позволяет больше времени уделять композиции и постановке новых номеров, добиваться четкой техники исполнения, развития музыкальности и выразительности.

Занятия в кружке проводятся групповые и свободные. Сводные занятия целесообразны при подготовках к концертам и при разучивании новых номеров.

Постановочная и репетиционная групповая работа пронизывает весь учебный процесс с целью развития творческих и актерских способностей учащихся, углубление понимания содержательности танцевального образа. В ходе постановочной работы развивается творческая инициатива, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением. Учащиеся на практике убеждаются, что хореография - это содержательное искусство, требующее технического умения и выразительности при исполнении.

В хореографическом кружке «*Грация*», по данной программе, занимаются

дети в возрасте от 5 до 16 лет.

Срок реализации программы 6 лет.

Возрастные особенности детей

Возрастные особенности детей младшего возраста (5-8 лет)

В этом возрасте дети умеют координировать работу рук и ног. У них достаточно развито чувство равновесия, формируется осанка, занятия хореографией помогают сформировать ее правильно.

В воспитании танцора 5-7 лет важна речь педагога, его манера общения с детьми. Эмоциональная окраска речи, способна вызвать и поддержать интерес детей к танцу, усилить необычность, впечатление, сказочность ситуации. Большое значение имеет показ выразительных танцевальных движений. Восприятие и мышление детей в дошкольном возрасте имеет, в основном, конкретно-образный характер, поэтому на первых порах танец для них связан не только с музыкой, но и с конкретными образами, словом, пантомимой. В основу обучения лежит игровое начало. Обязательной

составной частью занятий, источником радостных эмоций, обладающих великой воспитательной силой, является игра. Игра требует внимания, сообразительности, ловкости, смелости, находчивости.

На занятиях вместе с детьми создаются этюды, разыгрываются сценки из детских песен, сказок, мультфильмов. Такие небольшие этюды с доступными ребёнку движениями, эмоционально насыщенные, помогают развить и двигательные – музыкальные особенности, способности и эмоциональность, внимание и память.

Возрастные особенности детей среднего возраста (8-12 лет)

В этом возрасте проявляется высокий уровень активности, они более наблюдательны, лучше выполняют движения, любят шумные игры. Появляется способность анализировать и объяснять своё поведение. Дети этого возраста легко возбудимы, эмоционально непосредственны, чувствительны к критике со стороны взрослых, при этом стремятся быть честными, независимыми. Продолжают формироваться такие чувства, как: отзывчивость, чуткость, доброта, ответственность, любознательность.

Возрастные особенности детей 12-16 лет.

В работе с детьми среднего и старшего школьного возраста основными являются принципы сотрудничества, сотворчества. Если детей младшего возраста в коллектив приводят родители, то подростки уже четко представляют, для чего им нужны занятия хореографией именно в этом коллективе. Для детей среднего и старшего школьного возраста важно общение со сверстниками – единомышленниками. Участников ансамбля связывает личная дружба и общность интересов. Огромную роль играет также возможность самореализации. Детей привлекает концертная и конкурсная деятельность, во время которой есть возможность проявить себя, показать свои возможности. С учетом возрастных особенностей подбирается музыкальный материал, репертуар, костюмы.

Необходимо следить, чтобы в целом между детьми были хорошие отношения, не допускать конфликтов и деления на группы, ведь дружный и сплоченный коллектив, когда все стремится к одной цели – это залог успеха.

Танцевальные группы сформированы в соответствии с возрастом и годом обучения:

1 СТУПЕНЬ- младшие группы кружка (1 - 2 год обучения).

2 СТУПЕНЬ средние группы кружка (3- 4 год обучения).

3 СТУПЕНЬ старшие группы кружка (5-6 год обучения)

Наполняемость групп от 10-ти до 15 детей

Практика работы с детьми показала, что иногда возрастные границы условны: если ребенок не соответствует уровню исполнительских навыков, но по возрасту должен заниматься в определенной группе, с согласия родителей ребенок переходит в группу на ступень ниже или выше.

Режим организации занятий

Год обучения возраст	1 ступень	2 ступень	3 ступень			Всего
	5-6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-16 лет	
Всего групп	1	1	1	1	1	5
Количество занятий в неделю	2	2	2	2	2	10 занятий
Время занятий	1 час	1 час	2 часа	2 часа	2 часа	
Количество часов в неделю	2 часа	2 часа	4 часа	4 часа	4 часа	16 часов
Количество часов в год	72	72	144	144	144	576 часов

Структура занятия

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера,

Упражнения распределяются с учетом нагрузки

Учебно-тематический план занятий

1 ступени (5-6 лет)1 год обучения

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности	1	0
2	Партерный экзерсис		10
3	Азбука музыкального движения		4
4	Элементы классического танца		8
5	Элементы народно-сценического танца		8
6	Элементы эстрадного танца		10
7	Работа над репертуаром		16
8	Творческая деятельность.		8
9	Музыкально-танцевальные игры.		3
10	Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов.		4
всего	72 часа	1	71

Учебно-тематический план занятий

1 ступени (7-8 лет)2 год обучения

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности	1	0
2	Партерный экзерсис		10
3	Азбука музыкального движения		4
4	Элементы классического танца		8
5	Элементы народно-сценического танца		8
6	Элементы эстрадного танца		10

7	Работа над репертуаром		16
8	Творческая деятельность.		8
9	Музыкально-танцевальные игры.		3
10	Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов.		4
всего	72 часа	1	71

Содержание занятий 1 ступени.

Тема 1. Вводное занятие:

Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала:

Вступительная беседа, в которой раскрываются цели и задачи программы.

Определить основные правила этики, безопасности и гигиены.

Методическое обеспечение: текст вводного инструктажа и инструктажа на рабочем месте.

Тема: 2. Партерный экзерсис.

Цель: Познакомится с детьми.

Создать непринужденную обстановку на занятии.

Дать понятие танец, темп, ритм.

Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц.

Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка.

Содержание материала:

Упражнения, развивающие силу ног, выворотность, правильную осанку, гибкость, подвижность суставов.

- *Комплекс упражнений сидя на полу:*
 - а) упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава;
 - б) сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы;
 - в) сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы;
 - г) упражнение для развития выворотности ног;
 - д) упражнения для растягивания ахилового сухожилия;
 - е) упражнения для развития паховой выворотности «Бабочка»;
 - ж) упражнения для мышц брюшного пресса;
 - з) комплекс упражнений лёжа на спине;
 - и) упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника;
 - к) комплекс упражнений лёжа на животе;
 - л) комплекс упражнений для растягивания мышц ног.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Тема 3: Азбука музыкального движения.

Цель: Дети должны освоить элементы музыкальной грамоты, определение и передача движений.

Учить детей двигаться под музыку и перестраиваться.

Прививать детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями.

Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала:

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).

Практическое освоение понятия «мелодия и движение.»

Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4.

Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево.
Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Музыкально-пространственные упражнения. - темп (медленный, быстрый); динамические оттенки (тихо, громко);- жанр (марш, полька).

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Тема 4: Элементы классического танца.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно ставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала:

Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка.

Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия — держась за станок одной рукой). Позиции ног — по 1,2, 3-й. Позиции рук — подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, тоя боком к станку. Деми плие — складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям. Батман тандю — движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года — назад). Деми рон де жамб пор тер — круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам — вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюр ле ку де пье — «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) — развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» — сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Тема 5: Элементы народно-стилизованного танца.

Цель: Учить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия. Русский танец.

Позиция рук 1, 2, 3 — на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп — удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию.

«Ковырялочка» — поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки)

Тема 6: Элементы эстрадного танца.

Цель: Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.

Содержание материала:

Теория. Особенности эстрадного танца.

Практические занятия. Позиции рук. (показ). Простейшая композиция. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца. Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная

Зависимость движения от характера мелодии.

Связь музыки и движения.

Понятие «мелодия». Темп музыки. конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов.

Подбор выразительных движений для создания образа.

- а) повороты головы, наклоны головы;
- б) наклоны корпуса вперед, назад и в сторону;
- в) постановка корпуса;
- г) основные положения ног: свободная и IV позиция;
- д) основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе;
- е) хлопки с разным ритмическим рисунком;
- ж) прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом);
- з) построения и перестроения (линия по одному, по парам, по четверкам, круг, диагональ и т.д.).

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Тема 7.: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Импровизация под музыку.

Направления развития способности к импровизации:

ощущение «тела»;

общение с партнером -партнеринг;

осмысление движения в творчестве: рисунок, образ;

набор движений для создания базовой основы к импровизации.

Теме 8: Творческая деятельность.

Цель: Развивать мизансценическое мышление и пластическое воображение детей.

Содержание материала:

Этюды. Практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Теме 9:Музыкально-танцевальные игры:

Цель: Вырабатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений

Воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Практическая работа: чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мыши.

Содержание материала: **Игровые танцевальные этюды**

«Заводные игрушки».

«Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей.

"Веселые гномы".

«Со скакалкой мы – подруги».

«Снежинки» – импровизация.

«Голуби» – этюд на построение и перестроение.

«Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук.

«Лыжники» – импровизация.

«Весеннее настроение».

"Подснежник".

"Часики"

Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка».

Музыкальные игры – переноска мяч

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Тема 10:.. Беседы об искусстве, прослушивание музыки.

Просмотр видеоматериалов.

Цель: приобретать общую эстетическую и танцевальную культуру.

Развивать тонкое восприятие хореографического искусства.

Учебно-тематический план занятий

2 ступени (9-10 лет)3 год обучения

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0
2	Партерный экзерсис	1	6
3	Элементы классического танца	2	18
4	Элементы народно-сценического танца	2	30
5	Элементы эстрадного танца	2	22
6	Работа над репертуаром	22	28
7	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки. Просмотр видеоматериалов.	10	
всего	144 часа	40	104

Учебно-тематический план занятий

2 ступени (11-12 лет) 4 год обучения

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	
2	Партерный экзерсис	1	6
3	Элементы классического танца	2	18
4	Элементы народно-сценического танца	2	30
5	Элементы эстрадного танца	2	22
6	Работа над репертуаром	22	28
7	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки. Просмотр видеоматериалов.	10	
всего	144 часа	40	104

Содержание занятий 2 ступени

Тема 1: Вводное занятие.

Цель: Познакомить детей с целями и задачами программы второго года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

Содержание материала: Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2:Партерный экзерсис

1. Повторение выученного и усложнение движений:

- а) на напряжение и расслабление групп мышц тела;
- б) для эластичности мышц стопы, растяжение ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок;
- в) для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава;
- г) для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- д) для развития танцевального шага;
- е) для укрепления мышц брюшного пресса;
- ж) для развития гибкости позвоночника.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Тема 3: Элементы классического танца.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положения работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Практическая работа

1. Постановка корпуса.

Разучивание позиций ног: 1п, 2п, 3п, 5п, 6п.

Позиции рук: подготовительное положение, 1п, 3п, 2п (как наиболее трудная изучается последней).

Позиции рук вначале изучаются на середине зала.

2. Начинается изучение элементов классического танца лицом к станку.

- а) Demi plie из 1,2 и 5поз;
- б) Battement tendu (вперед, в сторону, назад) из 1поз;
- в) Battement tendu с demi plie из 1поз. (по четвертям);
- г) Passe par terre в 1поз. вперед и назад;
- д) Demi rond de jambe par terre (по четвертям) из 1поз. en dehor и en dedan;
- е) Battement tendu jete с 1поз.(вперед);
- ж) Releve на полупальцах в 1, 2 и 5;

на вытянутых ногах

с предворительным demi plie

на demi plie в заключении

3.Экзерсис на середине зала.

Demi plie en face в 1, 2, 3п;

Battement tendu из 1п. вперед и в сторону;

Battement tendu с demi plie из 1 п. вперед и в сторону;

Releve на полупальцах в 6 п.

Прыжки — с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету (деми плие), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Battement frappe. сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность клена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

.Прыжки: танлеве соте — по 1,2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па эшаппэ — на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер 4/4, сочетание плавного и четкого темпов. Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасэ (с ногой на полу). Размер 3/4 характер плавный, исполняется на четыре такта. Па курю — мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в не выворотной позиции, вперед и назад. Размер 4/4, 2/4, 3/4, движения исполняются шестнадцатыми. Характер легкий, живой. Опускание на одно колено. Вращение, повороты по 6-й позиции, на 1/4 и 1/2 круга

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Тема 4: Элементы народно-сценического танца.

Цель: Добиться четкого исполнения движений. Выучить народные движения у станка и середине. Разучить элементы народных танцев.

Содержание материала: Упражнения у станка и на середине — подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные позиции положения и движения рук в танцах народов мира. Особенности стиля исполнения. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Практическая работа:

Основные положения рук в русском народном танце. . Подготовительные движения рук. Полуприседания и полно приседание, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу. Переступание на полупальцах.

1. Разучивание основных танцевальных шагов в русском танце

- а) простой бытовой и танцевальный шаг вперед и назад;
- б) переменный шаг;
- в) переменный шаг с одинарным и двойным ударом всей стопой в позиции;
- г) переменный шаг с выносом ноги через первую позицию вперед;
- д) переменный шаг на каблук;
- е) припадание с продвижением в сторону и в повороте;

2. Разучивание характерных движений в русском танце

- а) «Гармошка»;
- б) «Веревоочка» - простая, синкопированная, с переступанием, с выносом ноги вперед и в сторону, двойная;
- в) «Ковырялочка» - без подскока, с подскоком;
- г) одинарный и тройной притопы;
- д) «Моталочка» - без мазка и с мазком.

3. Дробные движения: дробь-дорожка с одинарным и двойным ударом, двойная дробь, двойная дробь с переступанием, I, II, III ключ-концовка.

4. Каблучные движения.

«Молоточки»

5. Движения для мальчиков

Присядки: «мячик» по открытой и прямой первой позиции, с выбросом ноги вперед, с выбросом ноги в сторону, присядка-разножка на вторую позицию.

6. Элементарные хлопушки.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Тема 5: Элементы эстрадного танца танца.

Цель: Познакомить воспитанников с особенностями танца джаз-модерн..

Содержание материала: Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног головы в современном танце. Простейшие поддержки. Практическая работа:

- Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций. *Позиции рук* (показ педагога). Простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.
- *танцевальные шаги*

а) обучение ребят шагу «V-Step (Ви-степ)» – шаг ноги врозь – ноги вместе, выполняется на 4 счета. Из исходного положения – ноги вместе, колени слегка согнуты. 1 – шаг правой (левой) вперед - в сторону, 2 – шаг левой (правой) вперед, в сторону, 3 – шаг правой (левой) назад в исходное положение, 4 – то же, что 3, но левой (правой) ногой». Объяснение шага «V-Step (Ви-степ)» с помощью игры «Классики»;

б) обучение шагу «Джампинг-джек» с помощью игры «Классики»;

в) приставные шаги вперед, в сторону, назад;

г) шаг с притопом;

д) подвижная игра «Воротца».

3. Дыхательные упражнения:

а) игра «Роза и одуванчик»

Дети «нюхают» розу (рот закрыт, ноздри развернуты). Затем дуют на одуванчик: сначала ртом, чтобы видеть, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

б) игра «Задуй свечу»

упражнения выполняются попеременно (ртом и носом).

4. Упражнение на внимание и расслабление:

Йога. Упражнение «Шавасана».

Спокойная поза, «Шавасана», представляет собой йога - асану расслабления. Шавасану предусматривает сознательное желание расслабить все свое тело. Благодаря шавасане вы за несколько минут полностью отдохнете, а затем вернетесь к жизни, освежив тело и приведя ум в состояние безмятежной гармонии.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Тема 6: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Тема 7.: Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Просмотр видеоматериала.

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: Прослушивание мелодий.

Учебно-тематический план занятий

3 ступень обучения (13-16 лет) 5 -бгод обучения

№	Тема занятий	Количество часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2
2	Элементы классического танца	2	18
3	Классический экзерсис на середине	2	18
4	Элементы народно-сценического танца	2	38
5	Элементы эстрадного танца	10	30
6	Работа над репертуаром		6
7	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов.	10	4
всего	144 часа	28	116

Содержание занятий 3 ступени

Тема 1: Вводное занятие

Цель: Познакомить с основными целями и задачами курса. Провести инструктаж по Т.Б.

Содержание материала: занятие проводится в форме беседы. Педагог напоминает детям упражнения, изучаемые на прошлых курсах.

Методическое обеспечение: текст вводного инструктажа и инструктажа на рабочем месте.

Тема 2: Элементы классического танца.

Цель: Обобщить полученные практические навыки и знания.

Содержание материала: 1.Классический экзерсис у станка

2.Классический экзерсис на середине зала

Практическая работа

1. Классический экзерсис у станка

1. Deme plie и grand plie по 1,2,4 и 5поз;
2. Battements tendu;
3. Battements tendus jetes;
4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plies;
5. Battements fondus;
6. Battements soutenus в сторону, вперед, назад на 45°, позднее—с подъемом на полупальцы;
7. Battements frappes battements doubles frappes;
8. Petits battements sur le cou-de-pied-1ч
9. Rond de jambe en L air en dehors et en dedans на всей стопе
(изучение начинается со сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45°);
10. Pas coupe на всю стопу;

11. Pas tombe на месте, другая нога — в положении sur le cou-de-pied;
12. Battements releves lents на 90° в больших позах: croisee, effacee, ecartee вперед и назад;
13. Battements developpes;
14. Grand battements jetes;
16. 1 и 3-е port de bras как заключение к различным упражнениям, позже изученные port de bras могут исполняться с ногой вытянутой на носок вперед, назад и в сторону;
17. Releve на полупальцы в IV позиции;
18. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах (начиная с вытянутых и с demi-plie).

2. Классический экзерсис на середине

- а) 1, 2, 3-е port de bras позы croisee и efface;
- б) Demi plie и grand plie;
- в) Battement tendus;
- г) Battement tendus jete;
- д) Rond de jambe par terre;
- е) Petits battements sur le cou-de-pied;
- ж) Battements releves lents на 90° ;

з) Grand battements jete;

2. Allegro прыжки

- а) Temps leve в 1, 2, 5 поз.
- б) Pas echange.
- в) Pas assemble.
- г) Changements de pieds.

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски, станок.

Тема 3: Элементы народно-сценического танца.

Цель: Освоить основные технические навыки народно-сценического танца. Разучить русский стилизованный танец.

Содержание материала: Настроение и характер народных танцев.

Практическая работа:

- а) деми плие и гранд плие (полуприседание и полное приседание);
- б) батман тандю (отведение и приведение ноги вперед, в сторону, назад);
- в) с tombe (томбе) в III и V позиции с двойным ударом;
- г) с разворотом бедра – «Ковырялочка»;
- д) батман тандю жете (маленькие броски на полуприседании с работой пятки опорной ноги);
- е) ронд де жамб партер (круговые движения по полу и по воздуху восьмеркой на вытянутой ноге);

- ж) подготовка к веревочке (разворот высоко поднятого колена к станку и от станка с вытянутым подъемом стопы);
- з) батман тондю (мягкий батман с остановкой работающей ноги у щиколотки опорной ноги сзади);
- и) флик-фляк (упражнения для свободной стопы со скачком на опорной ноге
- к) тортье (развороты стопы с одинарным ударом стопой в пол);
- л) дробные выстукивания;
- м) поочередные удары каблуком в пол по выворотным и прямым позициям (III, VI);
- н) удары своей стопой в пол с работой пятки опорной ноги по выворотным и прямым позициям (III, VI);
- о) батман девлёпе (раскрывание ноги на 90 градусов), с сокращением стопы работающей ноги;
- п) с деми плие и двойным ударом пятки опорной ноги.

Теория-2ч.

Практика-18ч.

Тема 4 Народно-сценический экзерсис на середине

1. Разучивание танцевальных этюдов на основе выученных движений.

- а) припадание;
- б) «Белочка»;
- в) «Гармошка»;
- г) простые и двойные «ключи»
- д) дробное выстукивание;
- е) «Моталочки»;
- ж) «Молоточки»;
- з) «Верёвочки» простые и двойные;

2. Соединение выученных движений в различных комбинациях

- а) верчения на середине;
- б) верчения по диагонали.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, (русские народные песни в современной обработке), станок.

Тема 5: Эстрадный танец

Цель: Познакомить детей с современным танцем

Содержание материала: характерные черты эстрадного танца, исполнение основных его элементов движений. Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями эстрадных танцев.

Практическая работа

Знакомство с видами бальных танцев

1. Разучивание движения «Польки»:

- а) познакомить с музыкальным размером танца «Полька»;

- б) подготовить (разогреть) мышцы рук, ног, корпуса к занятию случайных травм;
- в) развивать координацию движений, музыкальный слух;
- г) вырабатывать легкость движений, осанку;
- д) воспитывать вежливое отношение к партнеру (ше);
- е) развивать физические данные ребенка, память, внимание.

2. Разучивание движения «Вальса»:

- а) познакомить с музыкальным размером "Вальса";
- б) положение рук в паре;
- в) положение корпуса;
- г) вальсовая дорожка баянсе поворот под рукой у партнера.

3. Хороводы:

- а) орнаментальные (отличительные особенности);
- б) игровые (присутствует игровой сюжет);
- в) основные фигуры хороводов
(круг, корзиночка, восьмерка, улитка, змейка, колонна и т.д.)

4. Испанский танец

Основные движения танца: положения рук и ног, основной ход (разновидность па де баска). Разучивание танцевального этюда, либо сценического номера. Национальный костюм.

Элементы танца.

- а) положения рук;
- б) положения ног;
- в) ходы:

удлиненные шаги на полуприседании;

удлиненный шаг вперед с двумя последующими перепступаниями на полуприседании

- г) Zapateado (выстукивания) – поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по I прямой позиции

- д) соскоки;

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски (Современные мелодии российской и зарубежной эстрады),

Тема 6: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Тема 7: Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Просмотр видеоматериалов.

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: беседа о хореографическом искусстве, посещение конкурсных мероприятий.

Методическое обеспечение: магнитофон, диски (Современные мелодии российской и зарубежной эстрады)

Формы контроля за реализацией программы

и проверки теоретических знаний

- концерты;
- открытые занятия
- участие в конкурсах и фестивалях.

В программу заложены требования, предъявляемые к танцевальным знаниям, умениям и навыкам обучающихся, которым дети должны овладеть в течение учебного года и в течение всего курса обучения.

- Итогом обучения за 1-й и 2-й годы обучения являются открытые занятия для родителей и отчётный концерт.
- Итогом обучения за 3-й, 4-й, 5-й и 6й года являются выступления учащихся в различных концертных программах, а также участие в хореографических конкурсах различного уровня.

По окончании **1ступени обучения 1 год** дети должны

Знать:

- правила поведения на уроках хореографии;
- основы музыкальной грамоты;
- простые танцевальные шаги;
- простые перестроения в танце (круг, линия, диагональ).

Уметь:

- держать правильную осанку;
 - ориентироваться в пространстве;
 - различать характер музыки;
 - артистично показать образы в игровых танцевальных этюдах;
- правильно выполнять движения партерного экзерсиса;

По окончании **1ступени обучения 2 год** дети должны

Знать:

- основные позиции рук и ног;
- названия движений, изучаемых на уроках классического танца;
- названия основных движений русского танца;
- названия основных направлений эстрадного танца (джаз-модерн, диско, ретро).

Уметь:

- передавать в движении характер и темп музыки;
- перестраиваться в простые рисунки танца (круг, колонны, диагональ);
- правильно выполнять основные элементы классического народного и эстрадного танцев;
- синхронно исполнять танцевальные комбинации в танце, уметь выразительно и эмоционально исполнять сюжетные танцевальные номера.

По окончании **2 ступени обучения 3 год** дети должны

Знать:

- терминологию классического и народного танцев;
- названия бальных танцев (вальс, полька, мазурка, краковяк и т. д.);
- историю возникновения русского народного танца.

Уметь

- определять структуру музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве и перестраиваться в любые рисунки;
- владеть методикой исполнения упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- владеть методикой исполнения упражнений народного танца у станка и на середине зала;
- владеть культурой движения рук;
- правильно и технично исполнять упражнения партерного экзерсиса;
- исполнять тур вальса;
- знать технику исполнения шагов: краковяк, полька, мазурка.

По окончании **2 ступени обучения 4 год** дети должны

Знать:

- терминологию классического и народного танцев;
- виды русского танца (сольная пляска, парная пляска, перепляс и т.д.);
- основные движения белорусского, украинского, татарского танцев;
- особенности национальных костюмов.

Уметь

- владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении танцевального номера;
- чувствовать национальный характер и ритм при исполнении танцев разных народов.

По окончании **3 ступени обучения 5 и 6 год** дети должны

Знать:

- виды и жанры хореографии;
- понимать и интересоваться фольклором, народными танцами и костюмами;
- знать сложные технические движения народно-сценического танца;
- знать характерные особенности и манеру исполнения танцев разных стилей и народов.

Уметь:

- исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей;
- связывать характер танца с образом жизни народа, с окружающей природой;
- сочинять небольшие миниатюры, этюды;
- анализировать балетные спектакли, определять их жанр;

- правильно воспринимать музыкальное сопровождение, передавать содержание музыки в танце;
- выразительно исполнять комбинации из нескольких танцевальных композиций;
- плодотворно и творчески работать в команде.

Ожидаемый результат реализации программы:

- формирование танцевальных навыков;
- воспитание гармонично развитой личности ребенка;
- развитие творческой индивидуальности и активности ребенка;
- оздоровление организма ребенка, укрепление необходимых групп мышц;

танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;

уметь воспринимать и передавать в движении образ;

уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»;

ритмично двигаться, соблюдая колорит и удаль русской души;

понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

Методическое обеспечение программы

Программа состоит из отдельных тем, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На занятиях сочетаются тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народного, эстрадного (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития ребенка).

При составлении программы хореографического кружка «Грация» учитывался возраст учащихся, их разнородность по способностям и физическим возможностям. Особое внимание уделено эффективности учебного процесса и выбору репертуара.

На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам программы:

азбука музыкального движения,

элементы классического танца,

элементы народного танца,

элементы эстрадного танца.

музыкально-танцевальные игры

В первый раздел включены коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью **музыкально-ритмическое развитие учащихся**.

На первой ступени обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность.

В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Важнейшая цель этого раздела -воспитание координации движения как основы танцевальности. Движения экзерсиса выучиваются точно, музыкально, в сочетании с положением рук, головы, и обязательно осмысленно. В этом случае вырабатывается моторная память, позволяющая не отнимать лишнего внимания и экономить силы, направить все силы на выразительное исполнение. Ребенок с первых же занятий должен понять, что весь экзерсис направлен на обучение танцу - конечной цели выполняемых упражнений.

Во 2 раздел введены **элементы классического танца**. Построенные по степени усложнения, задания подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

Предлагаемый материал дает возможность осваивать далее сюжетно-тематические произведения и привлекать высокохудожественную музыку - классическую, современную, народную.

В процессе постановочной работы, репетиций дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Здесь воспитывается апломб, устойчивость, умение двигаться в разных направлениях. Именно музыкальная точность исполнения и соблюдение направлений движений формируют чувство ансамбля, необходимого для массового танца. Обработка отдельных движений чередуется с танцевальными композициями.

Элементы классического танца значительно расширяют возможности тела, создают условия для использования целого ряда движений, недоступных нетренированным людям, развивают эластичность мышц и связок, укрепляют гибкость, устойчивость, координацию, выразительность.

Школа **классического танца** складывалась веками и выработала систему, имеющую лечебно-оздоровительный эффект: тело постепенно подготавливается к исполнению танцевальных движений, предотвращает травмирование ног. Систематические упражнения вырабатывают физическую выносливость и ловкость. В процессе обучения учащиеся знакомятся с постановкой корпуса, позициями ног и рук, с пластичным переводом рук из позиции в позицию, овладевают всеми компонентами, создающими правильную осанку.

В 3 разделе (элементы народного танца) - включены **танцы разного характера**. На этом материале учащимся дается представление о разнообразии национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование народных танцев позволяет равномерно развивать координацию ног, корпуса и рук. Однако народные танцы необходимо адаптировать, приближать к возможностям детей, обогащая, если необходимо, элементами, заимствованными из детских игр.

Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение учащихся

на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования осанки, выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости. Разучивание элементов танца, танцевальных вариаций. Отработка концертных номеров.

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

Для создания выразительного танцевального номера важно владение методом художественного перевоплощения, который предусматривает создание образа с помощью специальных актерских приемов в сочетании с техническими танцевальными навыками. На репетиционных занятиях иногда оправдано использование костюмов и реквизита – для лучшего вхождения в образ.

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

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

Разучивание и отработка танцевальных композиций является одним из основных компонентов хореографического занятия. Каждое занятие включает определенное число разучиваемых комбинаций. При этом недостаточно собрать в одной комбинации последовательность движений. Основой композиции должен стать основной элемент, который при повторах будет дополняться другими элементами, усложняющими комбинацию. Важно помнить, что при составлении комбинации желательно отбирать элементы, сочетающиеся с основным

движением. Например, если это упражнение на развитие стопы, то основу комбинации должны составлять упражнения данного раздела. Сочиняя комбинацию, следует помнить, для решения какой учебной задачи мы это делаем. Не оправдано использование в комбинациях движений, которые не встречаются в исполняемом танце. Не следует перегружать учебную комбинацию излишними движениями. В сочинении учебной комбинации следует придерживаться принципа – **от простого к сложному**.

На занятиях в средних и старших группах коллектива используются следующие

Методические приемы:

- Постепенное усложнение техники исполнения упражнений, т.е. разучивание сначала подводящих упражнений, отдельных деталей, овладение упражнением в целом и совершенствование деталей;
- Выполнение упражнений в медленном темпе, для того, чтобы лучше ощутить движения, обдумать детали, исправить ошибки;

Самоанализ и анализ исполнения упражнений другими. При этом возможен показ лучшего исполнения танцевального движения перед группой.

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

Основные методы работы

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- *наглядный метод* личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов;
- *практический метод* самый важный, это работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции;
- *метод стимулирования деятельности и поведения* - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.
- *метод сенсорного восприятия*- просмотры видеофильмов о балетных школах, прослушивание аудиозаписей;
- *словесный метод* - рассказ нового материала; беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;

Основные этапы усвоения учебного материала:

- *Ознакомление*. Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.
- *Тренировка*. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.
- *Применение*. Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

Условия реализации программы

и материально-техническая база

Для реализации программы в наличии:

Просторное, светлое, хорошо проветриваемое помещение, оборудованное станками и зеркалами, магнитофон
оборудованы раздевалки.

музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер, включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников. Музыка разных стилей: классическая, народная, а современная.

Замечено, что дети получают удовольствие от того, что занимаются под музыку, которая звучит по радио и телевидению.

Но, чтобы дети не уставали и не скучали от одной и той же музыки, довольно часто меняются музыкальные произведения, используется на занятиях классическая и народная музыка.

Особое внимание уделяется концертным костюмам, которые приобретаются за счет родительской помощи.

Список литературы.

- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
- Бочкарева Н.И. «Музыка и хореография» М.: Детгиз, 2007.
- Богданов А.Г. Урок русского народного танца. – М., 1995.
- Борзов А.Л. Танцы народов СССР. Ч.1: Русский танец. – М., 1983.
- Ваганова А. Я. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 2010.
- Гусев Г. Урок народного танца в хореографической школе. – М., 1999
- Зиновьева.М.Л.«Пластика»М., 1976.
- Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 2005.
- Новицкая Г.П. Урок танца. – СПб.: Композитор, 2011.
- Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 2009.
- Плинер Я. Г. Бухвалов В.А. Воспитание личности в коллективе.- М.: Педагогический поиск, 2000.
- Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать. – М., 2011.
- Ткаченко Т. Народные танцы. – М., 1975.
- Уральская В. Природа танца. – М., 2010.
- Усинова Т.А. Избранные русские народные танцы – М., 1996
- Энциклопедия «Балет» – М., 2013
- Ю.Климов А. Основы русского народного танца, 2-е изд., – М., 2010
- Фирилева Ж., Сайкина Е. "Са-фи-дансе." – М., 2001 г.