



ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Кружка « Хореография»

ГБОУ « СОШ №1 г. Назрань».

на 2022-2023 учебный год



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Средняя общеобразовательная школа №1 г. Назрань»

« Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Плиева Р.С.

Протокол № 1 от 26.09.22

« Согласовано»

Зам. дир по ВР

Плиева Р.С.

01.09.22

« Утверждено»

Директор ГБОУ « СОШ №1 г. Назрань»

Темирханова А.М.

Приказ № _____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
« Хореография»

2022-2023уч.год

Руководитель кружка: Имагожев А.А.

Пояснительная записка

Данная образовательная программа творческого объединения «Задоринка» направлена на воспитание и развитие у детей танцевальной техники и имеет художественно-эстетическую направленность.

Хореография-искусство, любимое детьми. Хореография таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, она сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Одна из основных задач педагога - выявление и развитие творческой индивидуальности каждого учащегося.

Данная программа содержит несколько разделов: ритмика, детский танец, элементы классического танца, элементы народного танца, элементы современных танцевальных стилей, культурно-национальная хореография и в мире танцев.

При составлении рабочей программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

Цели и задачи программы

Основная **цель** программы – способность эстетическому развитию подрастающего поколения через хореографию.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие **задачи**.

Учебно – музыкальные задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- опираться в обучение на основные принципы педагогики;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- научить детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально- двигательные, художественно – творческие).

Развивающие задачи:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

Воспитательные задачи:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни школы.

Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на 6 лет обучения, проводится в три этапа, возраст детей с 7-13 лет.

Первый этап – освоение азов ритмики, основы классического танца, несложных элементов народного танца, разучивание детских танцев. Возраст детей 7-9 лет.

Задачи первого этапа обучения:

Образовательные – обучить навыкам музыкально-двигательного движения. Развивающие – развить музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу, музыкально-двигательную память.

Воспитательные – воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.

Ожидаемый результат

-уметь точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;

-уметь различать динамические изменения в музыке, создавать музыкально-двигательный образ;

-научиться внимательно слушать музыку.

Второй этап – совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса (как основы правильного физического развития и ритмического воспитания ребенка), изучение и исполнение народных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Продолжение начатой на первом этапе работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способностей к танцевально-музыкальной импровизации.

Этим этапом можно завершить так называемый танцевальный всеобуч для некоторых категорий детей. Те же из них, которые проявили интерес и способности к отдельным хореографическим жанрам, высказали желание продолжить свое образование, могут перейти к третьему этапу обучения. Возраст детей 9-11 лет.

Задачи второго этапа обучения:

Образовательные – обогатить детей новыми выразительными средствами.

Развивающие – совершенствовать приемы музыкально-двигательной выразительности, осанки, работы стоп, развить пластику тела, развить двигательное воображение.

Воспитательные – воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

Ожидаемый результат

- уметь самостоятельно действовать и создавать;
- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выразить задаваемый образ;
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу

Третий этап предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определенные способности к танцу. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, дети активно осваивают репертуар. Педагогу на этом этапе работы необходимо либо осуществлять самостоятельные постановки, либо прибегнуть к помощи специальной литературы и видеоматериалов. Возраст детей 11-13 лет.

Предлагаемая программа, с этой точки зрения, будет инновационной. Она ориентирует педагога на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Задачи третьего этапа обучения:

Образовательные – решать постановочные и художественные задачи средствами сценической и пластической выразительности.

Развивающие – совершенствовать технику танца.

Воспитательные – сформировать осознанное отношение к занятиям.

Ожидаемый результат

- владеть танцевальной терминологией;
- владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- уметь доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему, правильно оценить увиденный художественный результат.

Программа дана по годам обучения, в течение которых занимающимся следует усвоить определенный минимум умений, знаний, навыков, сведений по искусству танца. Программа предусматривает преподавание материала по “восходящей спирали”, то есть каждый год в определенных темах мы возвращаемся к пройденному на более высоком и сложном уровне.

Сроки реализации и диагностика эффективности реализации образовательной программы

Первый этап обучения(1,2 год обучения)

Программа на начальном этапе обучения рассчитана на два года. В этот период среди основных задач педагога можно выделить:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы – игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразии сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Хореографическая тренировка (экзерсис) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально – двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка.

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. В этой связи предлагается следующая формула: от ощущений к чувствам; от них к привычке. Следовательно, формулу необходимо применить в такой последовательности:

воспринимая - ощущай

осмысливая - чувствуй

запоминая - действуй, пробуй

проверяя результат - показывай другому

Образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть разнообразными: словесно-речевые объяснения и замечания учителя; профессиональный показ телодвижений учителем – зрительное созерцание и осмысление; наблюдение за собой в зеркальном отражении.

Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

Умение – это первая ступень овладения действием, при котором оно выполняется, но относительно медленно, неэкономично, с весьма большим количеством ошибок и поправок и при непрерывном контроле сознания.

Навык – это уже более совершенная форма владения действием.

Условно различают три стадии в образовании динамического стереотипа любого двигательного навыка.

Первая стадия. В двигательной зоне коры головного мозга наблюдается широкое распространение возбуждения, поэтому движение выполняется неточно, сопровождается большим количеством побочных действий, еще нет согласованности кровообращения, дыхания и других систем и органов с деятельностью двигательного аппарата.

Главные компоненты метода – музыка, музыкальное движение, музыкально – пластические игры, музыкально – психологические элементы и развитие эмоциональной выразительности.

Тело имеет в своем распоряжении два различных типа движения: произвольные и произвольные.

Произвольным являются движения конечностей, корпуса, шеи, лица, глаз, губ, языка. Произвольное движение обычно ограничивается мышцами, находящимися внутри тела.

На первом этапе обучения уместно предложить следующий музыкально – психологический рецепт: счет «и» звучит коротко, а счет «раз» - длиннее, слабая доля такта как бы прячется за сильную.

Вторая стадия. Развивается условное торможение, прежде всего дифференциальное. Этому способствуют словесные раздражители – объяснения и поправки, сделанные учителем.

Возбуждение сосредотачивается только в определенных участках чувствительно – двигательной зоны, движения становятся более точными и согласованными. Именно на второй стадии и начинает закрепляться динамический стереотип.

В этой связи исходит метод тройных передвижений. Существует пять основных чувств, с помощью которых мы воспринимаем окружающий нас мир, однако есть еще одно чувство – это координация, чувство равновесия. Без воспитания координации занятия танцем станут невозможными, ее необходимо развивать и закреплять постоянно. Игнорирование данного свойства организма в ходе обучения приведет к значительным трудностям в дальнейшей работе.

Начинать следует с тройных поворотов головы.

Тройные повороты головы исполняются в сочетании с боковым переступанием.

Следующим основополагающим стереотипом является тройной переменный шаг вперед и назад.

В усложненном варианте очень важно сохранить осознанное сгибание ног в коленном суставе перед началом передвижения (с акцентом). Заметная деталь стереотипа, которая постоянно используется в танцевальной практике, - это своеобразный врожденный «затакт» двигательного навыка.

Третья стадия. В результате многократных повторений движения и указаний педагога происходит окончательное закрепление системы временных связей, входящих в динамический стереотип двигательного навыка. Одновременно становится согласованной работа внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Внешне это проявляется в точности движений, в легкости и грациозности исполнения.

Залогом успешного формирования любого двигательного навыка является осознанный контроль за выполнением движений по принципу – мысль опережает движение.

Для запоминания движений можно использовать короткие образные подсказки типа детских считалок.

По мере образования динамического стереотипа отдельные элементы движений перестают осознаваться, т.е. выполняются автоматически. Если двигательный навык доведен до автоматизма в процессе подготовки к ответственному выступлению, тем дольше выученное будет сохраняться. Следует помнить, что существует прямая связь между двигательными и волевыми качествами человека. Без целеустремленности, выдержки, настойчивости невозможно добиться нужной силы, быстроты, выносливости. *Сила* – это способность преодолевать сопротивление или противостоять ему за счет мышечного напряжения. *Выносливость* – это способность к длительному сохранению работоспособности, т.е. умение противостоять утомлению.

Приемы отработки выносливости увеличивают число повторений движений; повышают интенсивность работы над движением; чередуют оба эти приема; дают предельные нагрузки.

Каждый новый элемент, усложняющий уже заученное движение, развивает ловкость как способность переключаться с одного движения на другое, изменять направление или рисунок. Это научит детей ощущать свои движения в соответствии с темпераментом музыки.

Согласованность движений в хореографии можно разделить на простые и сложные координации. Простые координации – это одновременные и однонаправленные движения рук и ног. Сложные координации – это одновременные разнонаправленные движения.

Второй этап обучения(3,4 год обучения)

Ученики уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движения, развито их внимание к восприятию нового материала. Однако в средней возрастной категории есть свои трудности, особенно в работе с мальчиками. Мальчики начинают увлекаться различными видами спорта.

Учитывая эти сложности, педагог должен поддерживать интерес детей к танцу, продолжать изучение танцев-игр, делать акцент на изучение танцевальных новинок, вводить в уроки соревновательный момент, включать в занятия элементы новой танцевальной техники – джаз – танца и современной пластики, использовать для музыкального сопровождения популярные среди подростков современные произведения.

Можно познакомить учеников с основными элементами актерского мастерства – сценическим вниманием, воображением, понятием «предлагаемые обстоятельства».

Одним из необходимых элементов актерской техники является освобождение мышц, добиться которого можно при изучении основ джаз – танца и современной пластики.

Познакомив детей с элементами актерской техники, следует добиваться от них комплексного сочетания этих элементов при исполнении этюдов.

Важным компонентом обучения на данном этапе является пополнение знаний основ музыкальной культуры, следует объяснить детям

выразительные возможности музыки, познакомить с произведениями разных жанров и стилей.

Дети должны понять, что любой танец есть эмоциональное пластическое выражение музыки.

Продолжается более углубленное изучение классического экзерсиса.

Репертуар танцев подобран с учетом степени заинтересованности детей, полезности с точки зрения художественного и физического развития.

Итогом обучения на втором этапе должно стать умение учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Для второго этапа обучения желательно увеличить количество часов в неделю.

Третий этап обучения(5,6 год обучения)

Третий этап обучения детей хореографии предполагает специализированные занятия в избранном жанре хореографического искусства, изучение нового репертуара и совершенствование исполнительского мастерства.

Закрепляются и развиваются полученные хореографические навыки, идет интенсивное пополнение знаний.

Занятия, как правило, организуются в системе дополнительного образования в форме детских хореографических коллективов. Работа коллектива строится на стабильных и периодичных учебных занятиях.

Подробно излагать методику, принципы построения занятий и учебных программ, на третьем этапе работы вряд ли целесообразно. Педагог, в силу своих знаний, опыта, интересов и творческих устремлений сможет организовать процесс занятий по своему усмотрению.

Наиболее сложной задачей для педагога – руководителя на третьем этапе обучения является постановочная работа. При создании постановок, новых номеров, следует помнить об основных законах построения хореографического произведения. Первостепенное значение имеет музыкальный материал. Грамотно выстроенная драматургия танцевального номера предполагает наличие экспозиции, завязки, развития действия, кульминации и развязки. Логике драматургии должен соответствовать рисунок танца, его композиция и хореографический текст. Все эти слагаемые в сумме приведут к наиболее точному пластическому выражению хореографического образа, смысла и содержания танца.

Репертуар коллектива должен соответствовать исполнительским возможностям и возрастным особенностям учащихся.

Формы и структура занятий

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Структура занятия.

Большое значение в хореографической работе с детьми имеет хорошо организованное и интересно проведенное занятие. К началу занятия дети переодеваются в танцевальную форму и выстраиваются. Это дисциплинирует

детей и создает рабочую атмосферу. Под музыку марша, начиная с правой ноги, дети идут по кругу и выстраиваются в колонны, исполняют поклон преподавателю (здороваются). Затем преподаватель сообщает тему занятия. Во избежание растяжения мышц, проводится разминочный тренаж, чтобы все мышцы тела были разогретыми и готовыми к разучиванию сложных элементов танца. В ходе разминки, включающей упражнения и игры, преподаватель следит за тем, чтобы каждый ученик выполнял разминку в полную силу.

После тренажных упражнений разучиваются танцевальные упражнения или их отдельные элементы. Далее разучиваются этюды, движения и комбинации, входящие в запланированную постановку.

К окончанию занятия дети должны занять исходные рабочие места для исполнения поклона (до свидания).

Ожидаемые результаты УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

1 этап обучения

1 год обучения

1. Построение занятия танца
2. Представление о жанрах хореографического искусства
3. Историю возникновения и развития танца

2 год обучения

1. Хореографический экзерсис у станка и на паркете
2. Хореографическую разминку на середине зала
3. Знать репертуар танцев

2 этап обучения

3 год обучения

1. Основы актерского мастерства
2. Характер музыкального сопровождения
3. Знать репертуар танцев

4 год обучения

1. Анализ музыкального произведения
2. Знать репертуар танцев

3 этап обучения

5 год обучения

1. Специализированные построения занятия в изданном жанре хореографического искусства
2. Знать репертуар танцев

6 год обучения

1. Совершенствование исполнительского мастерства
2. Понимать значимость хореографического искусства в современной жизни молодежи
3. Знать репертуар танцев

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

I этап обучения

1 год обучения

1. Контролировать себя через ощущение (направление движения)
2. Согласовывать движения с музыкой
3. Формировать слушать музыку понимать настроение, её характер

2 год обучения

1. Выполнять движения с музыкальным настроением и темпоритмом
2. Правильно исполнять движения

II этап обучения

3 год обучения

1. Развивать творческую фантазию
2. Сочетать элементы актерской техники при исполнении этюдов

4 год обучения

1. Творчески подходить к занятиям, к концертной программе, к постановочной работе
2. Эмоционально воспринимать, чувствовать гармонию музыки и движения

III этап обучения

5 год обучения

1. Грациозно и органично двигаться
2. Общаться с партнером в танце

6 год обучения

1. Соотносить свои движения с услышанной музыкой
2. Владеть мастерством в технике классического, народного, эстрадного танцев

Уровень усвоения программы и способы определения их результативности

Учебная программа рассчитана на 6 лет обучения, но предполагает два уровня освоения: общекультурный и углубленный. Это обусловлено тем, что на первом и втором этапе обучения (**ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ уровень**) у ребенка сохраняется "зона неопределенности": он может поменять коллектив, изменить профиль своей деятельности, если в этом есть необходимость.

На третьем этапе обучения (**УГЛУБЛЕННЫЙ уровень**) дети включаются в художественно-постановочную работу, принимают участие в конкурсах, концертах, фестивалях. Оценивается результат их деятельности, который связан с их активностью, поиском, творческим ростом.

1-й уровень - ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ - расширение художественного кругозора детей, развитие творческих способностей, формирование эстетического вкуса, общей и танцевальной культуры. Учитываются

индивидуальные возможности детского коллектива, его отдельных исполнителей.

2-й уровень - УГЛУБЛЁННЫЙ - освоение техники исполнения разнохарактерных танцев, а также сценического мастерства.

ФОРМЫ и МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Формы организации деятельности занимающихся.

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

Формы проведения занятий.

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

Методы, используемые при работе:

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
проработка и закрепление пройденного программного материала;
раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;
воспитание художественного вкуса;
создание хореографических композиций;
выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод «одного па»;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Содержание изучаемого курса

1 этап обучения

Тема: Ритмика

Знакомство происходит в процессе урока на музыкально-танцевальных упражнениях, музыкальных играх, танцевальных композициях. Происходит знакомство с характером музыки, темпом, ритмом, музыкальным размером.

Позволяет с наименьшими затратами динамическими оттенками в музыке, характером исполнения и эмоциональной выразительностью. энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, а также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Тема: Элементы классического танца

В классическом экзерсисе происходит постановка корпуса, а также позиций ног и рук, как на середине зала, так и у станка.

Тема: Элементы народного танца

В народном экзерсисе происходит изучение положение рук, ног, а также основных движений русского, украинского и белорусского танцев.

Тема: Детские танцы

Для освоения детских танцев необходимо ознакомить учащихся с наиболее характерными рисунками танца. Важно также научить их переходу из одного построения в другое.

Тема: В мире танцев

Знакомство учащихся с танцами.

1 год обучения

Тема: Ритмика(15ч.)

Теория:

1. Характер музыки, темп(подскоки, галоп, разные виды бега), ритм, динамические оттенки в музыке(форте, пиано), характер исполнения(легато, стаккато), длительность звука, такт, фраза, предложение, эмоциональная выразительность.(1ч.)
2. Строение музыкальной речи(вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы), метроритм(2-4,3-4,4-4)(1ч.).
3. Маршевая и танцевальная музыка.(1ч.)
4. Игровые этюды(«Песенка крокодила Гена», «Я-чайник»)(1ч.).

Практика:

1. Поклон. Ходьба. Ходьба под музыку.(1ч.)
2. Ходьба с координацией рук и ног. Ходьба с остановкой.(1ч.)
3. Ходьба с приставным шагом. Ходьба на пятках и на носках, не сгибая колени.(1ч.)
4. Ходьба вперед и назад.(1ч.)
5. Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на носках.(1ч.)
6. Ходьба с движениями рук.(1ч.)
7. Бег. Бег на носках мелкими шагами.(1ч.)
8. Бег с хлопками.(1ч.)
9. Ходьба, подскоки, остановка.(1ч.)
10. Подскоки переменным шагом с продвижением вперед. Упражнения на подскоки.(1ч.)
11. Закрепление.(1ч.)

Теоретических занятий-4 час., практических-11 час.

Тема : Элементы классического танца(12ч.)

Теория:

1. Позиции ног(1,2,3). Для заучивания и закрепления позиций ног можно использовать игру «Ножки, ножки...».(1ч.)

Эту игру можно также использовать при заучивании позиции рук.

2. Позиции рук(1,3,2)(1ч.)

Практика:

1. Demi-plie.(1ч.)

Это упражнение заставляет сдерживать мускулы, приседая, не выпячивать ягодицы, вся фигура более сконцентрирована.

2. Battement tentu.(2ч.)

Это упражнение вырабатывает надёжную и прочную выворотность, чтобы впоследствии, в прыжках, ноги сами при нимали правильную, отчётливую позицию.

3. Port de bras(первое).(2ч.)

4. Port de bras(третье).(2ч.)

Это упражнение лежит в основе великой науки рук в классическом танце.

Руки, ноги и корпус воспитываются в отдельности особыми упражнениями; развивается мускулатура ног, манера держать корпус, но только правильное нахождения своего места для рук завершает художественный облик и дает полную гармонию танцу, голова окончательно отделяет его, дает красоту всему рисунку, а завершает его взгляд.

5. Releve.(2ч.)

6. Закрепление.(1ч.)

Теоретических занятий-2 час., практических-10 час.

Тема: Элементы народного танца(12ч.)

Теория:

1 год обучения включает в себя следующие движения:

1. Позиции ног: пять открытых(1,2,3,4,5); пять прямых(1,2,3,4,5): пять свободных и две закрытые(1,2)(1ч.)

2. Позиции рук(1,2,3,4,5,6,7)(1ч.)

3. Положения ноги: нога вытянута, нога присогнута, подъем вытянут, подъем сокращен, положение скошенного подъема, нога на ребре стопы, нога на ребре каблука, низкие полупальцы, средние полупальцы, высокие полупальцы, нога на носке.(1ч.)

4. Положения рук: подготовительное, 1 и 2 положение.(1ч.)

5. Положения корпуса: корпус ровный, вперед, назад, в сторону.(1ч.)

6. Положения головы: голова прямо, повёрнута(вправо, влево), наклонена(вперед, направо или налево), назад.(1ч.)

7. Положения кисти: кисть ладонью вниз, вверх, кисть опущена вниз, кисть поднята вверх.(1ч.)

8. Направления движения: основные и производные(1ч.)

Практика:

Занятия народного танца у станка, особенно в начале обучения, выстраиваются не сразу. Постепенно из отдельных элементов, движений складываются учебные комбинации. Новое движение разучивается лицом к станку, исполняется с одной, затем с другой ноги. При составлении занятия необходимо учитывать, в какое время дня проводится занятие, какая температура в классе и многое другое, что может повлиять на состояние учащихся. Занятия включают 8-9 упражнений, построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими.

Важен практический показ каждого упражнения под музыку. Должен сохраняться единый темп занятия. Объяснения упражнения не должно быть продолжительным, так как затянувшаяся пауза между разучиваемыми движениями приводит к переохлаждению физического аппарата исполнителей. Слишком высокий темп проведения занятия, большое число повторений комбинаций также недопустимы, так как это может привести к перезагрузкам тех или иных групп мышц, а порой- к их заболеванию. Для отдыха можно исполнить одно-два танцевальных движения на середине зала. Разнообразие материала, его умелое чередование и последовательность освоения, умеренная нагрузка на суставно-связочный аппарат-залог успешного проведения занятия и достижения главной цели.

1.Приседания: полуприседания .(1ч.)

2.Приседания: полные приседания.(2ч.)

3.Закрепление.(1ч.)

Приседания вводят в работу коленные, голеностопные и тазобедренные суставы, укрепляют икроножные и ягодичные мышцы, мышцы бедра, пяточное сухожилие, суставы стопы, развивают мягкость, эластичность движений, силу ног. Музыкальный размер 3/4, 2/4, 4/4, 6/8.

Эти упражнения подготавливают учащихся к освоению прыжковых движений.

Теоретических занятий-8 час., практических-4 час.

Тема: Детские танцы(13ч.)

Теория:

Для освоения детских танцев необходимо ознакомить учащихся с наиболее характерными рисунками танца. Важно также научить их переходу из одного построения в другое :

1.круг, полукруг, два круга(1ч.)

2.колонна по одному, по два, по четыре, шеренга(1ч.)

3. цепочка, змейка, круг, звездочка, шахматное построение колонны(1ч.)

4. круг в круге, корзиночка(1ч.)

5. воротца, карусель(1ч.)

Практика:

После усвоения рисунков танца и построений создаются небольшие композиции:

1.Веселая зарядка: полька(2ч.)

- 2.Приглашение: композиция танца состоит из двух фигур. Первая фигура исполняется в медленном темпе, вторая- в быстром.(1ч.)
 - 3.Смени пару: полька(2ч.)
 - 4.Лошадки: в основе игрового, образного танца- имитация движений запряженных в тройку лошадей.(2ч.)
 - 5.Закрепление.(1ч.)
- Теоретических занятий-5 час., практических-8 час.*

Тема: В мире танцев(14ч.)

Теория:

- 1.Знакомство о истории возникновения хореографии.(1ч.)

Практика:

- 1.Разучивание детских танцев.(8ч.)
- 2.Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце.(2ч.)
- 3.Отработка исполнительской техники(2ч.)
- 4.Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.(1ч.)

Теоретических занятий-1 час., практических- 13 час.

2 год обучения

Тема: Ритмика(23ч.)

Теория:

- 1.Знакомство с видеоматериалом партерного экзерсиса.(2ч.)

Практика:

Партерный экзерсис позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к классическому и народному экзерсису у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп. Упражнения на гибкость выполняются плавно, без рывков, в медленном темпе, до появления ощущения легкой болезненности.

Тема включает в себя:

- 1.Упражнения для улучшения гибкости шеи.(1ч.)
- 2.Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.(1ч.)
- 3.Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.(1ч.)
- 4.Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.(1ч.)
- 5.Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.(1ч.)
- 6.Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.(1ч.)
- 7.Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.(1ч.)

8. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.(1ч.)
 9. Упражнения у палки для растяжки и формирования танцевального шага.(1ч.)
 10. Упражнения для исправления осанки.(1ч.)
 11. Прыжки со скакалкой.(1ч.)
 12. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.(1ч.)
 13. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.(1ч.)
 14. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.(1ч.)
 15. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.(1ч.)
 16. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.(1ч.)
 17. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.(1ч.)
 18. Упражнение на улучшение гибкости коленных суставов.(1ч.)
 19. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.(1ч.)
 20. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.(1ч.)
 21. Упражнение на исправление осанки.(1ч.)
- Теоретических занятий-2 час., практических-21 час.*

Тема : Элементы классического танца(22ч.)

Теория:

1. Знакомство с историей русского балета, через просмотр видеоматериала.(2ч.)

Практика:

1. Double battement tenu.(4ч.)
2. Battement tenu jete(4ч.)

Это движение имеет громадное воспитательное значение, и его необходимо исполнять очень точно, следя за выполнением классических правил.

3. Ronde jambepar terre en dehors(4ч.)
4. Saute(3ч.)
5. Sur le cou-de-pied(обхватное).(2ч.)
6. Sur le cou-de-pied(основное).(2ч.)
7. Закрепление.(1ч.)

Теоретических занятий-2 час., практических-20 час.

Тема: Элементы народного танца(12ч.)

Теория:

1. Знакомство с культурой, бытом и традициями народной хореографии, через показ видеоматериала.(2ч.)

Практика:

Упражнения этой темы способствуют развитию подвижности голеностопного сустава. Движение заключается в переводе стопы с носка на пятку и обратно, при этом колени обеих ног вытянуты. Исполняются

варианты упражнения, включающие в себя сочетания основного движения с другими- полуприседанием на опорной ноге в момент перевода работающей ноги с носка на пятку; полуприседанием в момент возвращения работающей ноги в позицию и т.д.

2 год обучения включает в себя:

- 1.Подготовительное упражнение(2ч.)
- 2.Перевод ноги с носка на пятку и обратно: основной вид(1ч.)
- 3.Перевод ноги с носка на пятку и обратно: с полуприседанием на опорной ноге(1ч.)
- 4.Перевод ноги с носка на пятку и обратно: с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию(1ч.)
- 5.Перевод ноги с носка на пятку и обратно: с подъёмом пятки опорной ноги(1ч.)

Музыкальный размер 2/4,3/4, 6/8.

6.Затем после усвоения движений разучиваются комбинации.(3ч.)

7.Закрепление.(1ч.)

Теоретических занятий-2 час., практических-10 час.

Тема: Детские танцы(15ч.)

Теория:

Повторение рисунков танца и их построения:

- 1.Круг, полукруг, два круга(1ч.)
- 2.Колонна по одному, по два, по четыре, шеренга(1ч.)
3. Цепочка, змейка, круг, звездочка, шахматное построение колонны(1ч.)
4. Круг в круге, корзиночка(1ч.)
5. Воротца, карусель(1ч.)

Практика:

После повторения рисунков танца и их построения продолжаем изучать детские танцы:

- 1.Полкис: финский танец близок польке(5ч.)
- 2.Сударушка: танец основан на стилизованных движениях хореографического фольклора(5ч.)

Теоретических занятий- 5 час, практических- 10 час.

Тема: В мире танцев(30ч.)

Теория:

- 1.Показ видео материала с разнохарактерными танцами.(2ч.)

Практика:

- 1.Разучивание танцев.(20ч.)
- 2.Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце.(3ч.)
- 3.Отработка исполнительской техники(4ч.)
- 4.Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.(1ч.)

Теоретических занятий- 2 час, практических-28 час.

2 этап обучения

Тема: Элементы классического танца

Продолжение изучения позиции ног, а также основных движений классического танца.

Тема: Элементы народного танца

Продолжение изучения движений рук и основных движений русского танца. А также изучаются движения разнохарактерных танцев.

Тема: Элементы современных танцевальных стилей

Знакомство учащихся с изолированными движениями, с координацией движений и с танцевальными комбинациями.

Тема: Культурно-национальная хореография

Знакомство учащихся с культурно-национальной хореографией региона, бытом, традицией.

Тема: В мире танцев

Знакомство учащихся с разнохарактерными танцами

3 год обучения

Тема : Элементы классического танца(27ч.)

Теория:

1.Позиции ног(5 и 4). Первый arabesque.(1ч.) Это одни из основных поз современного классического танца. В движении решающую роль играет спина.

2.Второй arabesque. Третий arabesque.(1ч.)

Практика:

1.Battement fondu(4ч.)

Это движение принадлежит к стадии более сложных упражнений, так как и та нога, на которой стоит учащийся, принимает участие в работе.

2.Battement frappe(4ч.)

3.Battement releve lent(4ч.)

4.Passe(4ч.)

Соответствует своему названию- проходящее, переводящее. В танце служит оно как вспомогательное движение, переводящее ногу из одного положения в другое.

5.Grand battement jete(4ч.)

В этом движении корпус не должен производить никаких движений, никаких содроганий, происходящих от неправильных усилий.

6.Port de bras(2)(2ч.)

7.Port de bras(5)(2ч.)

8.Закрепление.(1ч.)

Теоретических занятий-2 час., практических-25 час.

Тема : Элементы народного танца(15ч.)

Теория:

1.Знакомство с культурой, бытом и традициями народных танцев, через печатные источники.(1ч.)

Практика:

Упражнения этой темы развивают подвижность в коленном и голеностопном суставах, укрепляют икроножные мышцы.

При выполнении движения на полуприседании в работу включается пятка опорной ноги, которая при броске работающей ноги опускается на пол, а в момент возвращения её в позицию, переводится на полупальцы. Маленькие броски исполняются резко, четко, с небольшой фиксацией работающей ноги в воздухе. Комбинации состояются из разных видов упражнения, а также в сочетании с другими движениями: «каблучными упражнениями», «дробными выстукиваниями», «подготовкой к «веревочке»». Выполняют упражнение в русском, белорусском или украинском характере. Музыкальный размер 2/4, 3/4.

3 год обучения включает в себя следующие движения:

1. Подготовительные упражнения(2ч.)
2. Маленькие броски: основной вид(2ч.)
3. Маленькие броски: с касанием пола вытянутым носком работающей ноги(2ч.)
4. Маленькие «сквозные» броски: основной вид.(2ч.)
5. Маленькие броски с подскоком на опорной ноге.(2ч.)
6. После усвоения материала разучиваются танцевальные комбинации.(3ч.)
- 7.Закрепление(1ч.)

Теоретических занятий-1 час., практических- 14 час.

Тема : Элементы современных танцевальных стилей(23ч.)

Теория:

1. Знакомство с работой современных танцевальных коллективов, через видеоматериал.(1ч.)

Практика:

Прежде чем приступить к разучиванию упражнений, нужно познакомить учащихся с понятием мышечного напряжения и расслабления. Когда учащиеся овладеют техникой расслабления и напряжения, осознавая степень напряженности каждой группы мышц, они смогут ощутить необходимую меру напряжения при выполнении того или иного движения. Такие упражнения можно выполнять как домашнее задание, самостоятельно. Постоянные тренировки помогут достигнуть того уровня, когда излишнее мышечное напряжение будет сниматься само по себе, органически.

Изолированные движения:

1. Движения головы(наклоны)(1ч.)
2. Движения головы(повороты)(1ч.)
3. Движения головы(квадрат)(1ч.)
4. Движения головы(круг)(1ч.)
5. Движения головы(полукруг)(1ч.)
6. Движения плеч(подъем и опускание)(1ч.)
7. Движения плеч(раскрытие)(1ч.)
8. Движения плеч(закрытие)(1ч.)

9. Движения плеч(полукруг)(1ч.)
 10. Движения плеч(полный круг)(1ч.)
 11. Движения плеч(вытягивание плеч)(1ч.)
 12. Движения бедрами(квадрат)(1ч.)
 13. Движения бедрами(круг)(1ч.)
 14. Движения бедрами(полукруг)(1ч.)
 15. Движения бедрами(покачивание вперед-назад)(1ч.)
 16. Движения бедрами(покачивание в сторону)(1ч.)
 17. Движения бедрами(двойное покачивание в сторону)(1ч.)
 18. Движения корпуса(прямые наклоны)(1ч.)
 19. Движения корпуса(глубокий наклон вперед)(1ч.)
 20. Движения корпуса(перегиб)(1ч.)
 21. Координация движения(после освоения изолированных движений соединяем их в различные комбинации)(1ч.)
 22. Закрепление.(1ч.)
- Теоретических занятий-1 час., практических-22 час.*

Тема : Культурно-национальная хореография(3ч.)

Теория:

Знакомство с культурой, бытом и традициями северных народов, через печатные источники и показ видеоматериала.(1ч.)

Практика:

Знакомство с основными движениями северных танцев.(2ч.)

Теоретических занятий-1 час., практических-2 час.

Тема : В мире танцев(34ч.)

Теория:

1. Показ видео материала с разнохарактерными танцами.(1ч.)

Практика:

1.Разучивание танцев.(23ч.)

2.Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце.(4ч.)

3.Отработка исполнительской техники(5ч.)

4.Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.(1ч.)

Теоретических занятий- 1 час, практических-30 час.

4 год обучения

Тема : Элементы классического танца(23ч.)

Теория:

1.Знакомство с историей русского балета. Знакомство с биографией русских балерин, через печатные источники и показ видеоматериала.(1ч.)

Практика:

1.Battement developpe(2ч.)

Это движение, которому присущ медленный темп, его следует исполнять с задержкой на крайней точке. При исполнении движения нужно следить за выворотностью, стараться удерживать опорную ногу и корпус на вертикальной оси.

2.Pas de bourre(с переменной ног)(2ч.)

3.Pas de bourre(без перемены ног)(2ч.)

Это движение относится к связующим движениям и часто применяется на занятиях и в танцевальных композициях для перехода от одних движений к другим или перемены ног между движениями. Также это движение в классическом танце используют для передвижения чеканно танцевальным шагом.

4.Полуповорот на двух ногах(2ч.)

5.Полный поворот на двух ногах(2ч.)

При исполнении поворота следует мысленно представить себе вращение корпуса точно вокруг оси. Взгляд на мгновение задержать в точке начала поворота, а затем, как бы обгоня поворот, быстро перевести в точку завершения поворота.

6.Changement de pieds(2ч.)

По мере усвоения темп ускоряется, прыжок исполняется из затакта, без пауз. Прием вырабатывает мягкость и эластичность прыжка, устраняя малейшую его жесткость.

7.Pas echarpe(2ч.)

По мере усвоения темп ускоряется, прыжок исполняется из затакта, без пауз

8.Pas assemble(2ч.)

Этот прыжок является существенным началом для выработки. По мере усвоения темп ускоряется, прыжок исполняется из затакта, без пауз.

9.Pas ballonnee(в сторону с подменной ноги)(2ч.)

При исполнении движения корпус и руки должны оставаться при прыжке в неподвижном состоянии принятой позы, чтобы не чувствовалось усилия и передергивания в руках в виде мнимой помощи прыжку.

10.Pas glissade(2ч.)

11.Temps lie(2ч.)

Теоретических занятий-1 час., практических- 22 час.

Тема : Элементы народного танца(25ч.)

Теория:

1.Знакомство с историей, культурой и бытом народной хореографии, через печатные источники.(1ч.)

Практика:

Движения данной темы являются важной составной частью занятия народного танца у станка. При исполнении круговых движений ступня работающей ноги проводится ребром внешней стороны от пятки до носка опорной ноги и далее вытянутым подъемом проводится по полукругу до 2 позиции или назад. В результате попеременного сокращения мышц

внутренней и наружной стороны голеностопного сустава, развиваются и укрепляются мышцы стопы, вырабатывается подвижность в голеностопном и тазобедренном суставах. Движения могут усложняться полуприседанием на опорной ноге, поворотом пятки опорной ноги, «восьмеркой», «растяжкой». Музыкальный размер $\frac{3}{4}, 2/4$.

4 год обучения включает в себя следующие движения:

- 1.Круговые движения по полу носком: основной вид.(2ч.)
- 2.Круговые движения по полу носком: с полуприседанием на опорной ноге.(2ч.)
- 3.Круговые движения по полу носком: с поворотом пятки опорной ноги.(2ч.)
- 4.Круговые движения по полу носком: с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.(2ч.)
- 5.Круговые движения по полу пяткой: основной вид.(2ч.)
- 6.Круговые движения по полу пяткой: с полуприседанием на опорной ноге.(2ч.)
- 7.Круговые движения по полу пяткой: с поворотом пятки опорной ноги.(2ч.)
- 8.Круговые движения по полу пяткой: с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.(2ч.)
9. «Восьмерка»: основной вид.(2ч.)
10. «Восьмерка»: с полуприседаниями на опорной ноге.(2ч.)
11. «Восьмерка»: в сочетании с «растяжкой».(2ч.)
12. После усвоения движений разучивается танцевальная комбинация.(2ч.)

Теоретических занятий-1 час., практических-24 часов.

Тема : Элементы современных танцевальных стилей(35ч.)

Теория:

- 1.Знакомство с работой современных танцевальных коллективов, через видеоматериал.(1ч.)

Практика:

Занятия начинаются с освоенных изолированных движений, после чего переходят к их координации»от простого-к сложному». Постепенно в занятия вводятся танцевальные комбинации с использованием хорошо усвоенных элементов.

Танцевальные комбинации:

- 1.Полуприседание(2ч.)
- 2.Четвертные повороты(2ч.)
- 3.Икс(2ч.)
- 4.Пружинка(2ч.)
- 5.Скольжение(2ч.)
- 6.Перекал(2ч.)
- 7.Двойное покачивание с восьмеркой руками(2ч.)
- 8.Променад(2ч.)
- 9.Твист с кругом руками(2ч.)
- 10.Буратино(2ч.)
- 11.Пульсар(2ч.)

12.Кик с перескоком(2ч.)

13.Шассе с перескоком(2ч.)

14.Лягушонок(2ч.)

15.Челнок(2ч.)

16.Затем заучивается танцевальная разминка, которая передает гибкость суставам и мышцам, улучшает кровообращение и дыхание, повышает тонус мышц всего тела, улучшает осанку.(3ч.)

17.Закрепление.(1ч.)

Теоретических занятий-1 час., практических-34 час.

Тема : В мире танцев(19ч.)

Теория:

1. Показ видео материала с разнохарактерными танцами.(1ч.)

Практика:

1.Разучивание танцев.(10ч.)

2.Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце.(3ч.)

3.Отработка исполнительской техники(4ч.)

4.Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.(1ч.)

Теоретических занятий- 1 час, практических-18 час.

3 этап обучения

Тема: Элементы классического танца

Помимо движений изученных на 1 и 2 этапах обучения у станка и на середине зала, дополнительно изучается еще ряд движений. Ряд движений у экзерсиса исполняются на полупальцах. Все движения классического экзерсиса исполняются на середине зала, как en face, так и в позах.

Тема: Элементы народного танца

Помимо материала, освоенных на предыдущих этапах обучения, добавляются более сложные элементы знакомых народных танцев, а также включают новый материал по своему выбору.

Тема: Элементы современных танцевальных стилей

Продолжение изучения изолированных движений, координаций движений, танцевальных комбинаций. Изучение современного танца.

Тема: В мире танцев

Знакомство учащихся с разнохарактерными танцами.

5 год обучения

Тема : Элементы классического танца(19ч.)

Теория:

1.Знакомство с историей зарубежного балета, через печатные источники и демонстрационный материал.(1ч.)

Практика:

Помимо движений изученных на 1 и 2 этапах, дополнительно изучаются следующие элементы: 1.grand plie(2ч.)