

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №54» г. Чебоксары
(МБОУ «СОШ №54» г. Чебоксары)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ №54»
г. Чебоксары
№ О-142 от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хореография»
на 2022 - 2023 учебный год**

**Направленность – художественная
Срок реализации – 4 года
Возраст обучающихся – 7-11 лет**

Составила:
Педагог дополнительного
Образования Кольцова М.В.

Чебоксары 2022 г.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа».

Хореография, хореографическое искусство (от др.-греч. χορεία – танец, хоровод и γράφω – пишу) – танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях.

Танец – форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

2. Пояснительная записка

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Немало важную роль играют правильно подобранные костюмы в танце. Они добавляют красоту, изящность и яркость танца.

Значительная часть программы посвящена азбуке музыкального движения. Сюда входят различные виды ходьбы, знакомство с рисунками

танцев, упражнения и игры, развивающие гибкость, музыкальность, координацию и ориентацию в пространстве, что подготавливает детей к исполнительской деятельности. В программу также включены сюжетные, игровые и народные танцы, развивающие в детях эмоциональность, воображение, актёрское мастерство.

Классификация образовательной программы

Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Данная программа адаптирована к условиям общеобразовательной школы, является программой общеэстетического цикла и в ней предусмотрено общее знакомство с жанрами хореографии, углубленно дети занимаются в творческих объединениях школы.

Данная программа представляет собой комплексное обучение детей танцевальному искусству и включает в себя следующие направления хореографии:

Классический танец. Классический танец можно назвать фундаментом всех сценических видов танца, это азбука, изучение которой является необходимым условием для прочтения любого танцевального стиля или направления.

Упражнения классического танца способствуют формированию правильной постановки корпуса, ног, рук, головы, развитию физических данных, выработки элементарной координации движений.

Занятия классическим танцем включает в себя упражнения у станка, изучение и исполнение основных элементов классического танца и его комбинаций на середине зала, а также постановку танцевальных номеров.

Народный танец. Народный танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

Занятия народным танцем способствуют воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Историко-бытовые и бальные танцы играют немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно-эстетического развития и образования.

Современный танец. Занятия современными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и

пластику, добавляют уверенности в себе. Учат выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения!

Современные танцы – это возможность самопознания и самовыражения на уровне ума, души и тела. Современные танцы — это способ быть гармоничным и свободным в выражении своих мыслей, чувств через движение. Современные танцы – это ощущение красоты и свободы соприкосновения с окружающим миром.

Магия движения современных танцев завораживает, влечёт, трогает сердца.

Современные танцы – это производная от различных современных танцевальных практик, позволяющая двигаться под любую клубную музыку.

Занятия по данной танцевальной программе помогут сформировать гармоничную личность и станут фундаментом здорового образа жизни воспитанников творческого объединения.

В программу включены упражнения и движения классического, народного и бального, современного танцев, которые доступны детям 7-11 летнего возраста. Танцевальные упражнения и движения обеспечивают правильное формирование осанки учащихся; правильную постановку корпуса, ног, рук, головы; развивают физические данные; координацию движений; тренирующие дыхание; воспитывают эмоции; вырабатывают навык ориентации в пространстве. **Актуальность.**

Актуальность проблемы художественно-эстетической направленности обусловлена современным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются концепцией модернизации российского образования.

В ней подчеркивается важность художественного образования, использование познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Кроме того, о пользе танцев для детского здоровья уже не раз отмечалось в различных медицинских и психологических исследованиях. Об этом заявлял швейцарский музыкант и педагог Эмиль Жак Далькроз, который занимался исследованиями воздействия музыки на организм человека. Его предположение о том, что танец способен развить не только музыкальность, но еще и выработать коммуникабельность и воспитать волю, получило научное доказательство.

Ритмичные танцевальные движения благотворно влияют на развитие слуха, координации, снимают напряжение и стресс, позволяют раскрепоститься, избавиться от сутулости, недостатков осанки, раскрыть творческий потенциал каждого ребенка. А, кроме того, танцевать – это всегда весело. Заряд позитивной энергии, который дарят детские танцы, просто необходим, чтобы ребенок смог увидеть в своем детском мире ощущение

гармонии и перенести его на окружающую действительность. Дети, которые причастны к хореографическому искусству, всегда вырастают оптимистами, способными преодолеть все трудности и невзгоды на жизненном пути.

Новизна. Новизна данной программы заключается в том, что в учебном процессе используется форма обучения по степеням, т.к. дети приходят с разным уровнем физического развития, что затрудняет качественному восприятию танцевального материала. Чтобы не заниматься натаскиванием мною был введен курс партерного экзерсиса на первом году обучения, т.е. комплекс упражнений, направленных на развитие мышц гибкости и выворотности, а на четвертом году обучения был введен курс бального танца в связи с тем, что проходят балы выпускников.

Цели программы:

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Задачи обучения и воспитания:

1. Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, рук, ног и головы.
2. Укреплять мышечный корсет средствами классического, современного и бального танцев, воспитывать культуру движения.
3. Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.
4. Выработать эластичность мышц, укрепить суставно-связочный аппарат, развить силу и ловкость.
5. Обучать детей двигаться в характере музыки, передовая ее темповые и динамические особенности.
6. Развивать способности правдиво и выразительно передавать содержание произведения средствами танца.
7. Воспитывать дисциплинированность, чувство долга, коллективизма, организованности.
8. Обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Принципы обучения

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализации дидактических принципов:

1. **Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

2. **Принцип наглядности** помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

3. **Принцип доступности** требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности, осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

4. **Принцип систематичности** предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

5. **Принцип гуманности** в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

6. **Принцип демократизма** основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально комфортного климата в социальной среде.

Методы обучения

В курсе обучения хореографии применяются следующие методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,

- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия – способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

- **Метод целостного освоения упражнений и движений** объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- **Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

- **Игровой метод** используется при проведении музыкально – ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

В этом возрасте ребенка ждет первая крупная перемена в жизни. Переход в школьный возраст связан с решительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Ведущей деятельностью становится учение, изменяется уклад жизни, появляются новые обязанности, новыми становятся и отношения ребенка с окружающими. Познавательная деятельность младшего школьника преимущественно переходит в процесс обучения. Мышление у детей начальной школы развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому. «Дитя мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще» – напоминает

учителям К.Д. Ушинский, призывая опираться на первых порах школьной работы на эти особенности детского мышления. Восприятие у младшего школьника отличается неустойчивостью и неорганизованностью, но в то же время остротой и свежестью восприятия, «созерцательной любознательностью». Стремление младшего школьника к яркому, необычному, желание познать прекрасный мир – все это должно удовлетворяться в разумной, приносящей пользу и удовольствие игре, развивающей у детей трудолюбие, культуру творчества, навыки коллективных действий и разностороннюю активность.

Организация образовательного процесса

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретической дисциплиной: беседы о хореографическом искусстве, о дыхании в хореографии, об актёрском мастерстве и о танцевальных жанрах.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 2 и 3 года обучения проводятся беседы – диалоги, обсуждения, рассказы, беседы, объяснения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях. **Организация обучения:**

1. Занятия первого и второго года обучения проводятся один раз в неделю по 1 часу.
2. Занятия третьего года обучения проводятся один раз в неделю по 1,5 часа.
3. Занятия четвертого года обучения проводятся два раза в неделю по 1 часу.
4. Количество обучающихся в группе: 1 год обучения – 12-15 человек;
2 год обучения – 12-15 человек;
3 год обучения – 10-12 человек; 4 год обучения – 10-12 человек.
5. Возраст воспитанников от 7 до 11 лет.

Ресурсное обеспечение программы

Успешность работы, направленной на достижение цели образовательной программы «Азбука танца» и решение поставленных задач обеспечивается совместными усилиями руководителя объединения, воспитанников и их родителей. Предполагается информационная поддержка содержания программы в виде литературы для детей, педагога и родителей (См. список литературы). Материально-техническое обеспечение предусматривает:

1. Зал с зеркалами;
2. Специальная обувь – балетки или чешки;
3. Тренировочные костюмы;
4. Музыкальное сопровождение – магнитофон, диски и аудиокассеты;
5. Костюмы для выступления;

Проверка результативности

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля могут быть итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата. В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность и творческое сочинение танцевальных комбинаций учащихся, показанные ими в ходе урока, анализа своего выступления и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной образовательной программе проводится контроль:

- входной – педагогическое наблюдение, собеседование с детьми и родителями, беседа с воспитателем (или учителем – классным руководителем).
- промежуточный – показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.
- итоговый – творческий отчёт в форме контрольного урока или концерта.
-

3. Прогнозируемые результаты

Программа предусматривает три этапа обучения:

- ☐ 1 год обучения – начальный;
- ☐ 2 год обучения – расширенный;
- ☐ 3 год обучения – расширенный;
- ☐ 4 год обучения – углубленный.

Начальный (1 год обучения) На этом этапе ребенок получает первоначальные знания о хореографии, первоначальные знания и умения исполнять движения, у него формируется творческий опыт работы с музыкой, закладывается фундамент для самостоятельной творческой деятельности.

Главным результатом обучения являются:

1. укрепление в каждом ребенке веры в себя, свои возможности познавать и преобразовывать мир; *
2. развитие у детей чувства красоты, радости от выступлений перед своими близкими, друзьями и другими людьми.

Первый этап обучения:

1. Партерный экзерсис, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности;
2. Хореографическая азбука;
3. Подготовительные упражнения,
4. Элементы классического танца,
5. Детские танцы.

Дети должны знать и уметь исполнять.

1. Характер музыки, темп, ритм.
2. Музыкальная выразительность.
3. Постановка корпуса и поклон.
4. Позиции рук и ног.
5. Элементы классического, народного и бального танца.
6. Детские танцы.
7. Соблюдать правила техники безопасности.

2. Расширенный (2 год обучения) На этом этапе происходит развитие потребности в творческой деятельности, закрепление и расширение знаний, полученных на первом этапе, через сочинение и выполнение танцевальных комбинаций, продолжается совершенствование умений и навыков в исполнении движений. **Второй этап обучения:**

1. Элементы классического экзерсиса;
2. Пластика тела;
3. Элементы классического и народного танца;
4. Историко-бытовые и бальные танцы;
5. Творческая деятельность;

Дети должны знать и уметь исполнять:

1. Экзерсис;
2. Отдельные танцевальные движения и танцевальные композиции;
3. Выразительность движения в соответствии с характером музыки;
4. Изученные танцы;
5. Анализировать выступления;
6. Технику безопасности.

4

3.Расширенный (3 год обучения) Третий этап обучения способствует освоению большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру; формирует у младших школьников познавательные мотивы учения, так как учащиеся видят конечный результат своей деятельности, который вызывает желание совершенствовать умения.

Третий этап обучения:

1. Элементы классического экзерсиса;
2. Партерный экзерсис;
3. Основы дыхания в хореографии;
4. Историко-бытовые и бальные танцы; 5. Современный танец.

Дети должны знать и уметь исполнять

1. Экзерсис;
2. Основы дыхания в хореографии;
3. Современный танец;
4. Создавать образы по собственному замыслу; 5. Контролировать свои эмоции в процессе выступлений.

4. Углубленный (4 год обучения) Четвертый этап обучения способствует освоению более усложненных композиций и отдельных видов движений, вводятся современный экзерсис, расширяются представления о танцевальных жанрах – знакомство с бальным танцем и его терминологией.

Четвертый этап обучения:

1. Элементы классического экзерсиса;
2. Партерный экзерсис;
3. Актерское мастерство
4. Историко-бытовые и бальные танцы
5. Творческая деятельность
6. Современный танец

Дети должны знать и уметь исполнять

1. Экзерсис в современном и классическом стиле
2. Основы актерского мастерства

3. Историко-бытовые и бальные танцы

4. Современный танец

5. Контролировать свои эмоции в процессе выступления Главным результатом обучения являются:

- укрепление в каждом ребенке веры в себя, свои возможности познавать и преобразовывать мир;
- развитие у детей чувства красоты, радости от выступлений перед своими близкими, друзьями и другими людьми.

Содержание работы

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы – развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Уровень знаний и умений учащихся проверяется во время проведения открытых уроков, утренников, смотров, конкурсов и концертов хореографических коллективов, промежуточной и итоговой аттестации.

4. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Тема	Теория	Практич.	Всего
1.	Вводное занятие.	0,5	-	0,5
2.	Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности	0,5	1	1,5
3.	Хореографическая азбука	6	17	23
4.	Детские танцы	1,5	9,5	11
5.	Итого:	8,5	27,5	36

Содержание тем первого года обучения:

1. Вводное занятие:

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии – не жевать жвачку во время занятий, не пить воду, втягивать колени, чтобы не было срыва...

2. Партерный экзерсис, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности:

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности:

- формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, □ обогащение музыкально — слуховых представлений, □ развитие умений координировать движений с музыкой.

3. Хореографическая азбука:

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага; □ Положение в паре.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

4. *Детские танцы:* «Весёлая зарядка», «Лошадки», «Полька», «Ритмвальс», «Сударушка», «Падеграс».

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

5. Учебный план второго года обучения

№	Тема	Теория	Практич.	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Элементы классического экзерсиса	2	7	9
3.	Пластика тела	3	5	8
4.	Народный танец	1	7	8
5.	Историко-бытовые и бальные	1	7	8
6.	Творческая деятельность	-	2	2
7.	Итого:	8	28	36

Содержание тем второго года обучения 1.

Вводное занятие:

- знакомство с планом занятий на год;
- гигиена занятий, одежда и обувь;
- влияние занятий хореографии на рост и физическое развитие.

2. Элементы классического экзерсиса:

2.1 Позиции ног;

2.2 Arabesque;

2.3 Battement fondu;

2.4 Battement releve lent;

2.5 Passe;

- значение постановки корпуса в хореографии - обеспечивает устойчивое равновесие тела;
- разучивание и выполнение элементов с постановкой корпуса - полуприседание и глубокое приседание, работа стопы отведение и приведение, галопы, подскоки, шаги;
- методика исполнения, разучивание позиций рук и ног;
- Контроль за правильным исполнением позиций рук и ног - следить, чтобы не провисали локти, опущены плечи, втянуты колени.
- Упражнения для укрепления мышц брюшного (пояса) пресса.
- Упражнения для развития гибкости позвоночника.
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и мышц бедра.
- Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.
- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, голени и стопы.
- Упражнения для развития выворотности ног.

- Растяжка.
- Повороты и вращения.
- Прыжки.
- Прыжки со скакалкой
- значение «экзерсиса» для физического развития человека;
- повороты на 360 градусов (вращения, пируэты);
- равновесие;
- упражнение на пружинность (приседания, реллеве, растяжка), разновидности прыжков (с одной ноги на одну, с одной на две, поджатые).

3.Пластика тела:

- Гибкость тела.
- Волна рук.
- Волна корпуса.
- Работа на координацию движений головы, рук и ног.
- Музыкально-ритмическая координация.
- Перегибы корпуса.
- Растяжка.
- Прыжок.
- Балетный шаг.

4.Народный танец:

4.1 Русский танец:

- Позиции рук и ног;
- Положения рук в паре;
- Основные движения в танце;
- Разновидность шагов.

4.2 Украинский танец:

- Позиции рук и ног;
- Положения рук в паре;
- Основные движения в танце;
- Разновидность шагов.

4.3 Белорусский танец:

- Позиции рук и ног;
- Положения рук в паре;
- Основные движения в танце;
- Разновидность шагов.

4.4 Польский танец:

- Позиции рук и ног;
- Положения рук в паре;
- Основные движения в танце;
- Разновидность шагов.

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.

5.Историко-бытовые и бальные танцы:

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. «Полонез», «Кадриль», «Вальс», «Полька».

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок). Работа над техникой исполнения и стилем.

6. Творческая деятельность:

- входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга,
- этюды для развития выразительности движений.
- танцевальная импровизация – сочинение танцевальных движений. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.
- разминка,
- танцевальные движения – икс, повороты, пружина, скольжение, перекал, променад, пульсарчелнок.

6. Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Тема	Теория	Практич.	Всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Элементы классического экзерсиса	1	9	10
3.	Основы дыхания в хореографии	4	5	9
4.	Партерный экзерсис	2	13	15
5.	Элементы современного танца	4	14	18
	Итого:	12	42	54

Содержание тем третьего года обучения

1. Вводное занятие:

- знакомство с планом занятий на год;
- гигиена занятий, одежда и обувь;
- влияние занятий хореографии на рост и физическое развитие.

2. Элементы классического экзерсиса.

2.1 Grand plie

2.2 Petit battementsur le cou-de-pied

2.3 Позы

2.4 Прыжки

- значение постановки корпуса в хореографии - обеспечивает устойчивое равновесие тела;
- разучивание и выполнение элементов с постановкой корпуса – полу приседание и глубокое приседание, работа стопы отведение и приведение, галопы, подскоки, шаги;
- методика исполнения, разучивание позиций рук и ног; □ контроль за правильным исполнением позиций рук и ног.

3. Основы обучения дыханию в хореографии:

3.1 Краткое сведение об анатомии и физиологии органов дыхания.

3.2 Основы положения организации правильного дыхания.

3.3 Значения дыхания в хореографии.

3.4 О носовом дыхании.

3.5 Механизмы дыхания.

3.6 Дыхание и хореографические упражнения.

- значения дыхания в хореографии – научить танцора управлять механизмами дыхания, предупреждать утомление, избегать явления так называемой мёртвой точки, то есть чувства стеснения в груди.
- координация с движением независима от ритма движений, так как движение в хореографии обуславливается временем, метроритмом,

музыкой, в то время как дыхание зависит от потребности организма в кислороде.

5. Партерный экзерсис:

5.1 Релеве. Перегибы корпуса.

5.2 Упражнения для исправления осанки и улучшения гибкости шеи.

5.3 Равновесие.

5.4 Упражнения для выворотности ног.

5.5 Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела.

5.6 Прыжки.

6. Элементы современного танца:

1. Изолированные движения:

□ повторяются ранее изученные движения отдельными частями тела (центрами) с целью совершенствования техники изоляции, □ расслабление и напряжение мышц тела.

2. Координация движения:

- движение головой вызывает движение плеч, затем рук, корпуса.
- сочетание движений – спираль, волна (вперед, снизу-вверх, боковая), ступенчатое расслабление.

3. Танцевальные комбинации – уголки, сброс плеч, расслабление плеч, бамп, мим, равновесие и т. д. Изученные движения собираются в различные комбинации.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№	Тема	Теория	Практич.	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Элементы классического экзерсиса	1	8	9
3.	Основы актерского мастерства	2	7	9
4.	Историко-бытовые и балльные танцы	2	30	32
5.	Творческая деятельность	2	7	9
6.	Элементы современного танца	2	10	12
	Итого:	10	62	72

Содержание тем четвертого года обучения 1.

Вводное занятие:

- знакомство с планом занятий на год;
- гигиена занятий, одежда и обувь;
- влияние занятий хореографии на рост и физическое развитие.

2. Элементы классического экзерсиса.

2.1 Pirouette по V, II позиции

2.2 Grand battement gete

2.3 Позы

2.4 Прыжки

- значение постановки корпуса в хореографии - обеспечивает устойчивое равновесие тела;
- разучивание и выполнение элементов с постановкой корпуса – полуприседание и глубокое приседание, работа стопы отведение и приведение, галопы, подскоки, шаги;
- методика исполнения, разучивание позиций рук и ног; П контроль за правильным исполнением позиций рук и ног.

3. Основы актерского мастерства:

3.1 История развития актерского мастерства.

3.2 Хореография как сценическое искусство.

3.3 Характер.

3.4 Манера.

3.5 Музыкальность.

3.6 Грим.

3.7 Жесты.

3.8 Пантомима.

3.9 Этюды (животные, характер людей).

4. Историко-бытовые бальные танцы

- Краткое содержание танцевальных упражнений (положение рук, головы, шаги).
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

Танцевальные композиции «Гавот», «Вальс».

5. Творческая деятельность:

- Входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.
- Танцевальная импровизация – сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения задания на предложенную тему. □
Этюды для развития выразительности движений

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я – учитель танцев», «Я – художник по костюмам» и др.

6. Элементы современного танца:

6.1 Изолированные движения:

□ повторяются ранее изученные движения отдельными частями тела (центрами) с целью совершенствования техники изоляции, □ расслабление и напряжение мышц тела.

6.2 Координация движения:

- движение головой вызывает движение плеч, затем рук, корпуса.
- сочетание движений – спираль, волна (вперед, снизу-вверх, боковая), ступенчатое расслабление.

6.3 Танцевальные комбинации – уголки, сброс плеч, расслабление плеч, бамп, мим, равновесие и т. д. Изученные движения собираются в различные комбинации.

Список литературы для педагогов

1. Антропова Л. Методическое пособие по теории и методике преподавания классического танца. – Орел, 1999.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
3. Бахрушин Ю. А. История русского балета. Учебное пособие для ин-тов культуры, театрально – хореографических и культурно – просветительных училищ. – М.: Просвещение, 1977.
4. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2000.
5. Веретенников И. Белгородские карагоды. – Белгород: Везелица, 1993.
6. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. – М.: Владос, 2002.
7. Джим Холл. Уроки танцев. – М: АСТ «Астрель», 2008.
8. Жиров С. Народная художественная культура Белгородчины. – Белгород, 2001.
9. Заикин И. Областные особенности народного танца. – Орел, 1999.
10. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: издательство Московского госуд. института культуры, 1994.
11. Настюков Г. Народный танец на самодеятельной сцене. – М.: Профиз-дат, 1976.
12. Полонский В. Терминология классического танца. – Смоленск, 1999.
13. Попова У. Основы обучения дыханию в хореографии – М.: «Искусство», 1968.
14. Пуртова Е. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студенческих учреждений среднего проф. Образования. – М.: ВЛАДОС, 2003.
15. Смирнов И. Искусство балетмейстера: Учебное пособие для студентов культ. – просвет. факультета. Вузов культуры и искусств. – М.: Просвещение, 1986.
16. Устинова Т. А. Избранные народные русские танцы. – М.: Искусство, 1996.
17. Чибрикова А. Ритмика. – М.: Дрофа, 1998.

Список литературы для обучающихся

1. Базарова Н., Азбука классического танца. – Л., 1983.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Просвещение, 1997.
3. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Учить детей танцевать: Учебное пособие. – М., 2003.

4. Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 1983.
5. Захова А. Мастерство актера и режиссера. – М.: ЭКСМО, 1983.

Примерный план воспитательной работы

№	Тема	Форма	Сроки	Примечание
1.	История мирового балета	Беседа	Сентябрь	
2.	Что такое танец?	Беседа – Игра	Октябрь	
3.	«Я – художник по костюмам»	Игра	Ноябрь	
4.	Новогодние приключения	Выступления	Декабрь	
5.	Посещение театра Оперы и балета	Балетный спектакль	Январь	
6.	«Здравствуй, мир!»	Конкурс	Февраль, март	
7.	Богатство русской хореографии	Рассказ – беседа	Апрель	
8.	Чему научился за год	Творческий отчет	Май	

Примерный план воспитательной работы танцевального кружка

№	Тема	Форма	Сроки	Примечание
1.	История мирового балета	Беседа	Сентябрь	
2.	Что такое танец?	Беседа – Игра	Октябрь	
3.	«Я – художник по костюмам»	Игра	Ноябрь	
4.	Новогодние приключения	Выступления	Декабрь	
5.	Посещение театра Оперы и балета	Балетный спектакль	Январь	
6.	«Я – учитель танцев»	Игра	Февраль	
7.	«Здравствуй, мир!»	Конкурс	Февраль, март	
8.	Богатство русской хореографии	Рассказ – беседа	Апрель	
9.	Чему научился за год	Творческий отчет	Май	