

«Детская Школа Хореографии» -
структурное подразделение ПОЧУ «Губернская Балетная Школа» (колледж)
при АНО «Национальный балет «Кострома»

СОГЛАСОВАНО

с Советом колледжа

протокол № 106 от 29.08.2017г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора колледжа

№ 68 от 01.09.2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

в области хореографического искусства

«Чудо-ритмика»

старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Срок реализации – 3 года

Автор: Чушева Н.В.

Кострома, 2017

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план, учебно – тематическое планирование, календарно – тематическое планирование по годам обучения	13
3. Содержание изучаемого курса по годам обучения.....	23
4. Методическое обеспечение программы.....	39
5. Список использованной литературы.....	42
6. Приложение 1 «Нормативно – правовая база, на основе которой была создана программ «Чудо – ритмика».....	44
7. Приложение 2. «График учебного процесса ОП ДОД «Чудо – ритмика».....	45

1. Пояснительная записка

Первая половина двадцать первого века и настоящее время характеризуется активизацией процесса формирования системы воспитания и развития детей средствами искусства. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография. Сегодня «развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладают развитым чувством ответственности за свою страну» (из «Концепции модернизации российского образования»).

Сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий хореографией.

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка. У детей формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, в пластике. Дети впервые могут одеть сценический костюм, подготовленный специально к танцевальному номеру, могут выступить на своих первых концертах. Всё это усиливает воспитательный эффект, проводимый в комплексе семьи и образовательного учреждения.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

Данная образовательная программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, введения детей в мир хореографии, учитывая все особенности их развития:

к 5-6-летнему возрасту дети способны заниматься хореографией, так как сформированность структур и функций мозга ребенка близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Современные данные возрастной психологии позволяют утверждать, что мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Однако следует иметь в виду, что в индивидуальном развитии детей одного и того же возраста наблюдаются отклонения от средних показателей темпа созревания мозга и всего организма - опережение или отставание. Кроме того, нужно

учитывать и половые различия. В физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет.

К 6-7 годам дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра - психологическая потребность осмысления новых знаний через игры. Именно учитывая все анатомо – физиологические способности данного возраста, нужно строить занятия хореографического коллектива детей.

Программа поможет дошкольникам и младшим школьникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Чудо - ритмика» дает возможность раскрыть методику ознакомления дошкольников с основами хореографии, вводит в большой и удивительный мир хореографического искусства, посредством игры знакомит с танцевальным искусством. Также поможет дошкольникам влиться в громадный мир музыки и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям дошкольного возраста. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Уровень программы – программа дошкольного образования.

Срок реализации программы – 3 года.

Год разработки программы – 2017.

Нормативная база и образовательные программы, на основе которой была разработана программа, приведены в **Приложении 1**.

В образовательном процессе главная роль отводится эстетическому воспитанию.

Направленность программы – художественная. Она предполагает:

- приобщение детей 5 – 7 лет к основам хореографического искусства;
- выявление одарённых детей с целью развития их творческих способностей;
- формирование гармоничной и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца;
- развитие художественной одарённости в области танцевально – исполнительского мастерства;
- развитие и совершенствование специальных музыкальных способностей

Новизна программы.

Новизна программы заключается в комплексном использовании нескольких методов, в том числе: метода музыкального движения, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса, разработке новых методических приёмов преподавания, что позволяет создать условия для более успешного развития творческого потенциала каждого ребенка.

Актуальность программы.

Актуальность программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребёнок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Ребенок также развивается и интеллектуально, осваивая разнообразные способы выполнения упражнений, развивая мышцы. Подготовка к занятиям хореографией позволяет детям как можно раньше выйти на сцену, создаёт возможность раннего профессионального самоопределения ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы. (Мера педагогического вмешательства, разумная достаточность, предоставление самостоятельности и возможностей для самовыражения учащемуся).

Занятия ритмикой и основами партерной хореографии помогают сформировать у ребенка новое мышление, способствуют развитию физической культуры, навыков и умений художественного творчества. Ребенок с детских лет учится находиться в гармонии с природой, начинает ценить и беречь культуру прошлого и настоящего, художественно преобразовывать окружающий мир. Ребёнок с ранних лет приобщён к танцевально – музыкальной культуре. У ребёнка формируется чувство ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формирование самодостаточного проявления всего творческого потенциала при исполнении индивидуальных партий ребёнка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Главная цель программы – развитие художественных способностей детей посредством изучения основ хореографии.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 1-ОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Обучающие:

- формировать у детей практические навыки работы на уроке;

- познакомить детей с основными движениями;
- формировать художественный вкус ребёнка посредством строгого отбора музыкального материала;
- учить воспринимать и оценивать музыку;
- подготовить детей к исполнению более сложных элементов;
- формировать правильную осанку и координацию движений;
- научить детей ориентироваться в пространстве;
- научить детей держать равновесие в рисунке и соблюдать интервалы;
- научить детей двигаться в соответствии с музыкой;
- готовить к концертной деятельности.

Развивающие:

- развивать внимание;
- развивать координацию движений;
- развивать зрительную и слуховую память;
- развивать и тренировать суставно – связочный аппарат;
- развивать эластичность мышц и связок;
- развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат;
- развивать мускулатуру рук, ног, спины;
- развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию детей;
- развивать у детей способность работать со своим телом, познавать его возможности;
- развивать умственные способности;
- развивать способность ориентироваться в пространстве;
- развивать умение организовать свои действия под музыку;
- развивать актёрское мастерство.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к работе над улучшением качества исполнения того или иного упражнения;
- совершенствовать трудовые навыки;
- формировать культуру труда, учить аккуратности, умению бережно относиться к форме, содержать её и обувь в чистоте и порядке;
- воспитывать у детей умение слушать музыку.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 2-ОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Обучающие:

- обучать умению воспроизвести заданный преподавателем ритмический рисунок, анализировать музыкальные произведения, выделять такт и определить музыкальный жанр;
- формировать умения управлять телом, осанка, положения рук,
- обогащать словарь ребенка специальными терминами;
- выполнять без показа преподавателя элементы, танцевальные этюды, хореографические зарисовки.

Развивающие:

- развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию
- детей,
- развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение,
- уметь ориентироваться в пространстве класса (перестроение в рисунке, равнение, интервалы).

Воспитательные:

- воспитывать интерес к хореографическим дисциплинам,
- формировать культуру труда и совершенствовать трудовые навыки,
- учить аккуратности, умению бережно относиться к форме и балетной обуви, содержать её в чистоте и порядке.
- формировать уважительное отношение к паре, партнёру, друг к другу.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Обучающие:

- закрепление навыков, полученных на втором году обучения;
- свободное определение характера музыки;
- умение двигаться в соответствии с музыкой, анализировать музыкальное произведение.

Развивающие:

- познакомить с историей рождения танца;
- изучение более сложных рисунков для использования их в концертных номерах.
- подготовка детей к изучению более сложных элементов.
- укрепление мышечного «корсета» ребёнка;
- развитие танцевального шага и выворотности у детей;

- растягивание «ахиллова» сухожилия, релаксация связок голеностопа, коленных и тазобедренных суставов;
- развитие координации движений.

Воспитательные:

- подготовка детей к выполнению сложных элементов;
- воспитание силы воли, выносливости, умения преодолевать физические неудобства.
- воспитание уважительного отношения к партнёру, умения работать в паре, в коллективе.

Отличительные особенности программы от других, уже существующих программ:

- предварительная подготовка детей к занятиям не нужна;
- подобран и разработан комплект методических приёмов для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения;
- в процессе обучения реализуется дифференцированный подход;
- учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребенка для более успешного творческого развития.

Возраст обучения по ОП ДОД «Чудо - ритмика»- дошкольники и младшие школьники в возрасте 5-7 лет. По возрастным критериям для нашей программы наиболее подходит программа Пряхиной О.В. Программа «Пластика движений» (см. таблицу).

Сроки реализации образовательной программы дополнительного образования детей (продолжительность образовательного процесса, этапы).

Сроки реализации образовательной программы – 3 года.

Ступени (этапы) образовательной программы и возраст обучающихся:

- 1 год обучения (5 лет) – предполагает изучение ритмики, простейших элементов основ партерной хореографии, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев;
- 2 год обучения (6 лет) - предполагает закрепление изучения ритмики и усложнение материала по основам партерной хореографии, постановочную деятельность на основе изученных движений;

- 3 год обучения (7 лет) – предполагает подготовку к изучению основ классического танца - ритмику, продолжение изучения основ партерной хореографии, а также более сложных композиций и танцев.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально – групповая;
- ансамблевая.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально – ритмическое упражнение на освоение, закрепление музыкально – ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски парные, народно – тематические;
- игры сюжетные, несюжетные;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Структура занятия состоит из трёх частей:

- 1 часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.
- 2 Часть включает задания с большей двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.
- 3 Часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2 -3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. Для обозначения движений экзерсиса желательно пользоваться общепринятой терминологией на французском языке.

Режим занятий.

Группы первого и второго года обучения являются базовыми, позволяют заложить основы танца. В этих группах занимаются до 15 человек максимально. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут (один учебный час для этой возрастной группы).

Группы третьего года обучения также состоит из 15 человек максимально, занятия также проводятся два раза в неделю, но уже по 45 минут (для этой возрастной группы – 7 лет).

Принципы обучения, используемые во время проведения занятий:

1. Принцип наглядности: преподаватель демонстрирует те или иные движения и комбинации; перед заучиванием какого – либо этюда или танца преподаватель показывает необходимый учебный материал либо сам, либо в записи.
2. Принцип системности и последовательности – обучение ведется от простого к сложному, с постепенным усложнением поставленных задач.
3. Принцип доступности – материал дается в доступной для детей форме, используется вариант игры.
4. Принцип научности – все обучение ведется с опорой на учебную литературу, опыт педагогов, проверенные временем методы и технологии.
5. Дифференцированный и индивидуальный подход – педагог внимательно следит за успехами каждого из детей, подбирая более удобную систему подачи материала и практических занятий, опираясь на индивидуальные особенности каждого ребенка.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее:

Занятия хореографией должны проходить в просторном, проветренном классе. Прикрепляемая вдоль стены палка (станок) должна соответствовать росту, находиться на уровне талии или чуть выше. Опоры устанавливаются напротив зеркал. На занятиях зеркало помогает проверить правильность выполнения упражнений, стройности, осанки, красоту позы. Оно отмечает и ошибки, и достижения. Обувь должна быть легкой, облегчающей свободу движений (мягкие балетные туфли). Форма для занятий должна быть удобной и не стеснять движений (купальник – для девочек, чёрные шорты и белая маечка – для мальчиков). Волосы аккуратно причесаны и собраны в пучок – у девочек, аккуратно причёсаны – у мальчиков. Занятие должно проводиться под аккомпанемент, что способствует музыкальному образованию детей.

Сопровождается занятия игрой на фортепиано концертмейстера, а также музыкальным материалом на CD – дисках.

Для эффективной работы необходимо использовать пример педагога, использовать фонотеку, диски с записью музыкальных инструментов, видеоматериал, наглядные пособия в виде стендов с рисунками, изображающими позиции ног и рук, использовать интернет - технологии (работа с музыкальными сайтами, поиск литературы по программе обучения).

Кроме вышеперечисленного необходимо ознакомление учащихся с:

- «Инструкцией по охране жизни и здоровья во время образовательного процесса, проведения концертных мероприятий и возникновения чрезвычайных ситуаций в НОУ СПО «Губернская Балетная Школа»(колледж) при АНО «Национальный балет «Кострома» , утверждённой директором колледжа от 1 сентября 2012 года;
- правами и обязанностями учащихся Детской школы хореографии, изложенными в «Положении о Детской школе хореографии - структурном подразделении НОУ СПО «Губернская Балетная Школа», утверждённом приказом директора колледжа от 30 октября 2013 года № 74.
- С «Инструкцией о мерах пожарной безопасности в помещениях колледжа», утверждённой приказом директора колледжа от 11 ноября 2010 года № 58

Дидактический материал, используемый в процессе организации детей:

Фотографии, литература по хореографии, ритмике, пластике, танцу, видео – аудиоматериалы, правила поведения на сцене, словари терминов.

Учебный план дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Чудо – ритмика» включает в себя три предмета: ритмику, основы партерной хореографии и сценическую практику, поскольку данная программа является подготовительной ступенью к освоению дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Задачей первого года обучения является знакомство с элементарными музыкальными понятиями, развитие внимания, координаций движения, развитие зрительской и слуховой памяти, формирование правильной осанки, развитие ловкости, силы, устойчивости а также научить детей ориентироваться в пространстве.

Задачей второго года обучения является закрепление навыков, полученных на первом году обучения: дети должны уметь двигаться в соответствии с музыкой; изучение простых рисунков танца для использования их в концертных номерах; подготовка детей к изучению более сложных элементов.

Задачей третьего года обучения является закрепление навыков, полученных на втором году обучения: дети должны свободно определять характер музыки, уметь двигаться в

соответствии с музыкой; изучение более сложных рисунков для использования их в концертных номерах; подготовка детей к изучению более сложных элементов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

В ходе реализации программы регулярно проводятся открытые уроки, что позволяет учащимся почувствовать себя успешными, развивать уверенность в себе и в своих способностях, приводит к раскрытию творческого потенциала.

По результатам деятельности в течение года трижды проводится диагностика освоения программы (начальная, промежуточная, итоговая), выявляется их уровень успешности, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку. Также формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Чудо – ритмика» является участие обучающихся в концертах балета «Кострома».

Формы контроля полученных знаний.

Система определения результатов деятельности обучающихся при переходе со ступени на ступень осуществляется через различные формы зачетов. Для контроля усвоения приобретенных знаний, умений, навыков по полугодиям используются следующие формы:

- открытое занятие;
- творческое занятие.

Для фиксации результатов используется

информационная карта освоения учащимися образовательной программы

Название программы, ее длительность _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Фамилия, имя воспитанника _____

Года обучения по программе _____

№	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы		
		1 балл- 4 балла (низкий уровень)	5 баллов- 7 баллов (средний уровень)	8 баллов – 10 баллов (высокий уровень)
1.	Опыт освоения теории			
2.	Опыт освоения практической деятельности			
3.	Опыт творческой деятельности			

4.	Опыт эмоционально-ценностных отношений			
5.	Опыт социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов:				

Обработка анкет и интерпретация результатов:

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

5 - 20 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

25-35 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

40-50 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

Критерии оценочной деятельности обучающихся.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам педагог, который осуществляет экспертизу с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность. Оценка деятельности детей в танцевальном объединении происходит по трем направлениям:

- 1) акробатические упражнения: спортивный элемент «шпагат»;
- 2) нормативные данные: упражнения из партерной хореографии;
- 3) специальные данные: способность к артистизму, способность к импровизации.

Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью «Сравнительной таблицы», которая помогает выявить уровень развития творческих способностей и личностного роста обучающихся. На каждом году обучения - свои рамки (свой уровень), что вызывает стремление ребенка подняться в своих знаниях, умениях и навыках на более высокую ступень.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Перечень основных разделов программы	Количество учебных часов по годам обучения						Всего часов в разделах	Промежуточная аттестация
	1 год		2 год		3 год			
	Всего:	из них теория практика	Всего:	Из них теория практика	Всего:	Из них теория практика		
Партерная	68	1 67	68	2 66	68	2 66	204	Контроль

хореография											льные уроки – 1, 2 полугодие
Ритмика	68	2	65	68	4	64	68	4	64	204	Контрольные уроки – 1,2 полугодие
Сценическая практика				18	3	15	34	3	31	52	Участие в концерте колледжа
Итого часов по годам обучения	136	3	133	154	9	145	170	9	161	460	

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
I год обучения				
Ритмика.				
1.	Ее величество – музыка	1	10	11
2.	Играя, танцуем		15	15
3.	Азбука танца	1	13	14
4.	Рисунок танца	1	13	14
5.	Танцевальная мозаика		14	14
	Итого:	3	65	68
Основы партерной хореографии.				
1.	Основы партерной хореографии.			68
	Итого:			68
	Всего:	3	133	136

Календарно - тематический план по дисциплине «Ритмика»:

	1 раздел: «Ее величество музыка»	11 часов
Тема 1.	<p>Характер музыкального произведения. Темпы музыкальных произведений (Быстрый, медленный, умеренный).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная). • Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную. • Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей. • Игра «Жуки и бабочки». 	4
Тема 2.	<p>Динамические оттенки (Громко, тихо, умеренно). Ритмический рисунок.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Слушая музыку, определить ее темп (устно). • Игра «Зайцы и охотник». • Творческое задание: изобразить черепашку, мышку. • Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами. 	4
Тема 3.	<p>Строение музыкального произведения (вступление, часть).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения. • На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления. 	3
	2 раздел: «Играя, танцуем» (ритмика)	15 часов
Тема 1.	<p>Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».</p> <p>Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).</p>	7
Тема 2.	<p>Игра «Зверушки – наострите ушки».</p> <p>Игры на внимание «Мы капусту режем, режем...», «Сделай этак, сделай так», «Вправо-влево», «Правая и левая строят города...».</p>	8
	3 раздел: «Азбука танца» (ритмика)	14 часов
Тема 1.	<p>Шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бытовой; • танцевальный легкий шаг с носка; • на полупальцах; • легкий бег; • шаг с подскоком; • шаг с хлопком; • боковой подскок – галоп; • бег лошадки; • бег легкий с оттягиванием носков. 	3
Тема 2.	<p>Постановка корпуса. Позиции ног:</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • позиции ног: I-я, VI-я. • подготовка к изучению позиций рук (этюды «Воздушный шар»). 	2
Тема 3.	Танцевальные положения рук: <ul style="list-style-type: none"> • на поясе; • за юбочку; • за спиной; • на поясе в кулачках. 	2
Тема 4.	Полуприседания (demi plie) по VI позиции, I позиции.	2
Тема 5.	Battement tendu. Подъем на полупальцах (releve) по VI позиции: <ul style="list-style-type: none"> • вперед по VI позиции; • в сторону по I позиции. 	3
Тема 6.	Прыжки: (allegro) soute: «Зайки на лужайке» по 1-ой свободной позиции, «Пингвины», «Лягушка».	2
	4 раздел. «Рисунок танца» (ритмика)	14 часов
Тема 1.	Рисунок танца «Круг»: <ul style="list-style-type: none"> • движение по линии танца. Игра «Часы»; • движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар». 	3
Тема 2.	Рисунок танца «Линия».	2
Тема 3.	Рисунок танца «Колонна».	2
Тема 4.	Рисунок танца «Змейка», «Диагональ»: <ul style="list-style-type: none"> • игра «Змейка»; • танец «Мышиная история» (выход на танец «Змейкой»). 	3
Тема 5.	Рисунок танца «Спираль»: <ul style="list-style-type: none"> • игра «Клубочек». 	2
Тема 6.	Свободное размещение в зале: <ul style="list-style-type: none"> • игра «Горошины». 	2
	5 раздел «Танцевальная мозаика».	14 часов
Тема 1.	Изучение танца «Два веселых гуся».	3
Тема 2.	Изучение танца «Пингвины».	2
Тема 3.	Изучение танца «Чунга-чанга».	3
Тема 4.	Изучение танца «Веселая стирка».	3
Тема 5.	Изучение танца «Топ, топ, топают малыш».	3

Календарно - тематический план по дисциплине «Основы партерной хореографии»:

	1 раздел: «Игровой партер».	68 часов
Тема 1.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса	

	путем прогиба назад: «Кошечка», «Качели», «Кораблик».	14
Тема 2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка».	13
Тема 3.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Паровозик», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».	13
Тема 4.	Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Пальма», «Гусеница». Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».	14
Тема 5.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Неваляшка», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка». Упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка». Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».	14

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план:

Тема		теория	практика	всего
II год обучения				
Ритмика				
1.	Волшебное знакомство	1	-	1
2.	Ее величество – музыка	1	16	17
3.	Веселая разминка	1	16	17
4.	Азбука танца	1	16	17
5.	Рисунок танца		16	16
Итого:		4	64	68
Основы партерной хореографии				
1.	Игровой партер	2	66	68
Итого:		2	66	68
Сценическая практика				
1.	Русский танец	1	5	6
2.	Бальный танец	1	5	6
3.	Танцевальные этюды и танцы	1	5	6
Итого:		3	15	18
Всего:		9	145	154

Календарно - тематический план по дисциплине «Ритмика»:

	1 раздел: «Ее величество музыка» (ритмика)	18 часов
Тема 1.	Волшебное знакомство. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).	4
Тема 2.	Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).	4
Тема 3.	Такт: <ul style="list-style-type: none"> • творческая задача: поочередное вступление (канон) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт; • игра: «Вопрос – ответ», «Эхо». 	5
Тема 4.	Музыкальный жанр. <ul style="list-style-type: none"> • Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр) • Игра: «Марш – полька – вальс». 	5
	2 раздел: «Веселая разминка» (ритмика)	17 часов
Тема 1.	Комплекс движений разминки.	8
Тема 2.	Танцевальный этюд на современном материале.	9
	3 раздел: «Азбука танца» (ритмика)	17 часов
Тема 1.	Шаги: <ul style="list-style-type: none"> • танцевальный шаг с носка; • марш; • на полупальцах; • подскоки; • галоп; • шаг польки; • шаг подскок; • шаг с хлопком (в чередовании правой и левой ноги). 	4
Тема 2.	Бег: <ul style="list-style-type: none"> • мелкий на полупальцах; • с высоко поднятыми коленями; • с откидыванием ног назад; • бег лошадки. 	3
Тема 3.	Экзерсис на середине зала: <ul style="list-style-type: none"> • Точки зала (по методике А.Я Вагановой); • Положение en face; • Позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я; • Перевод рук из позиции в позицию (por de bras- I форма); • Повороты головы на 1/2; 1/4. 	7
Тема 4.	Allegro:	

	<ul style="list-style-type: none"> • «Зайцы», танцевальная комбинация; • «Пингвины», танцевальная комбинация; • «Лягушки», танцевальная комбинации. 	3
	4 раздел. «Рисунок танца» (ритмика)	16 часов
Тема 1.	<p>Движение по линии танца. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Замкнутый круг; • Раскрытый круг (полукруг); • Круг в круге; • Сплетенный круг (корзиночка); • Лицом в круг, лицом из круга; • Круг парами. 	4
Тема 2.	<p>Рисунок танца «Колонна», «Линия»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план); • Перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих). 	3
Тема 3.	<p>Понятие «Диагональ»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перестроение из круга в диагональ; • Перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих). 	3
Тема 4.	<p>Рисунок танца «Спираль».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Клубок ниток». <p>Рисунок танца «Змейка».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Горизонтальная; • Вертикальная. <p>Перестроение из «Круга» в «Змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).</p>	3
Тема 5.	<p>Рисунок танца «Воротца». Русский танец «Воротца».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра – танец «Бесконечный». 	3

Календарно - тематический план по дисциплине «Основы партерной хореографии»:

	1 раздел: «Игровой партер».	68 часов
Тема 1.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Цветочек распускается», «Мостик», «Лодочка», «Рыбка».	14
Тема 2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Кошечка», «Ежик», «Пальма», «Улитка», «Ванька – встанька».	13
Тема 3.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Флажок».	14
Тема 4.	Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок». Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса:	13

	«Замочек», «Самолет», «Веребочки», «Дощечки», «Пловцы».	
Тема 5.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Часики». Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Страус»	14
Тема 6.	Экзерсис у станка (лицом к палке): <ul style="list-style-type: none"> • Demi-plie (плавное) по невыворотным позициям; • Battement tendu с переходом ноги с носка на каблук; • Каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во всех направлениях. 	1

Календарно -тематический план по дисциплине «Сценическая практика»:

	1 раздел «Бальный танец» (сценическая практика)	6 часов
Тема 1.	Введение в предмет. Изучение танца «Па де грас».	3
Тема 2.	Изучение основ танца «Полька»: <ul style="list-style-type: none"> • Подскоки, шаг польки, галоп; • Комбинирование изученных элементов; • «лодочка»; • Руки «крест-накрест»; • Мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи. 	3
	2 раздел «Танцевальные этюды и танцы» (сценическая практика)	6 часов
Тема 1.	Все этюды и танцы по выбору преподавателя.	6

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план:

Тема		теория	практика	всего
III год обучения				
Ритмика				
1.	Волшебное знакомство (ритмика).	1	-	1
2.	Ее величество – музыка (ритмика).	1	16	17
3.	Веселая разминка (ритмика).		17	17
4.	Азбука танца (ритмика).	1	16	17
5.	Рисунок танца (ритмика).	1	16	17
Итого:		4	65	69
Партерная хореография				
1.	Игровой партер (партерная хореография).	2	66	68

Итого:		2	66	68
Сценическая практика				
1.	Русский танец (сценическая практика).	1	10	11
2.	Бальный танец (сценическая практика).	1	10	11
3.	Танцевальные этюды и танцы (сценическая практика).	1	11	12
Итого:		3	31	34
Всего		9	161	170

Календарно - тематический план по дисциплине «Ритмика»:

	1 раздел: «Ее величество музыка».	17 часов
Тема 1.	Волшебное знакомство. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).	5
Тема 2.	Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).	4
Тема 3.	Такт. <ul style="list-style-type: none"> • Творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт. 	4
Тема 4.	Музыкальный жанр. <ul style="list-style-type: none"> • Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр). 	4
	2 раздел: «Веселая разминка».	5 часов
Тема 1.	Комплекс движений разминки.	2
Тема 2.	Танцевальный этюд на современном материале.	3
	3 раздел: «Азбука танца».	10 часов
Тема 1.	Шаги: <ul style="list-style-type: none"> • танцевальный шаг с носка; • марш; • на полупальцах; • подскоки; • галоп; • шаг польки; • шаг подскок; • шаг с хлопком (в чередовании правой и левой ноги). 	4
Тема 2.	Бег:	

	<ul style="list-style-type: none"> • мелкий на полупальцах; • с высоко поднятыми коленями; • с откидыванием ног назад; • бег лошадки. 	2
Тема 3.	<p>Экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> • точки зала (по методике А.Я Вагановой); • положение en face; • позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я; • перевод рук из позиции в позицию (por de bra- I форма); • повороты головы на $\frac{1}{2}$; $\frac{1}{4}$. 	2
Тема 4.	<p>Allegro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Зайцы», танцевальная комбинация; • «Пингвины», танцевальная комбинация; • «Лягушки», танцевальная комбинации. 	2
	4 раздел. «Рисунок танца».	7 часов
Тема 1.	<p>Движение по линии танца. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):</p> <ul style="list-style-type: none"> • замкнутый круг; • раскрытый круг (полукруг); • круг в круге; • сплетенный круг (корзиночка); • лицом в круг, лицом из круга; • круг парами. 	2
Тема 2.	<p>Рисунок танца «Колонна», «Линия»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план); • перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих). 	2
Тема 3.	<p>Понятие «Диагональ»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перестроение из круга в диагональ; • перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих). 	1
Тема 4.	<p>Рисунок танца «Спираль»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игра «Клубок ниток». <p>Рисунок танца «Змейка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • горизонтальная; • вертикальная; • перестроение из «Круга» в «Змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего). 	1
Тема 5.	<p>Рисунок танца «Воротца». Русский танец «Воротца».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра – танец «Бесконечный». 	1

Календарно -тематический план по дисциплине «Основы партерной хореографии»:

	1 раздел: «Игровой партер».	68часов
--	------------------------------------	----------------

Тема 1.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Цветочек распускается», «Мостик», «Лодочка», «Рыбка».	14
Тема 2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Кошечка», «Ежик», «Пальма», «Улитка», «Ванька – встанька».	13
Тема 3.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Флажок».	14
Тема 4.	Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок». Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Веревочки», «Дощечки», «Пловцы».	13
Тема 5.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Часики». Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Страус».	16

Календарно -тематический план по дисциплине «Сценическая практика»:

	1 раздел «Бальный танец».	10 часов
Тема 1.	Введение в предмет. Изучение танца «Па де грас».	5
Тема 2.	Изучение основ танца «Полька»: <ul style="list-style-type: none"> • подскоки, шаг польки, галоп; • комбинирование изученных элементов; • «лодочка»; • руки «крест-накрест»; • мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи. 	5
	2 раздел «танцевальные этюды и танцы» (сценическая практика)	13 часов
	Все этюды и танцы по выбору преподавателя.	13

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.

Содержание программы 1 года обучения:

РИТМИКА.

ТЕМА «Ее величество Музыка!»

(Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

Задачи:

1. Воспитывать у детей умение слушать музыку.

2. Учить воспринимать и оценивать музыку.
3. Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Содержание:

1. Характер музыкального произведения:
 - слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная);
 - творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную;
 - создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей;
 - игра «Жуки и бабочки».
2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).
 - слушая музыку, определить ее темп (устно);
 - игра «Зайцы и охотник»;
 - творческое задание: изобразить черепаху, мышку;
 - исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.
3. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно):
 - слушая музыку, определить динамические оттенки (устно);
 - творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
 - игра «Тихо и громко».
4. Ритмический рисунок:
 - воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.
 - комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
5. Строение музыкального произведения (вступление, часть):
 - учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
 - на примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

ТЕМА «Играя, танцуем» (Комплекс упражнений игровой ритмики)

Задачи:

1. Развивать внимание.
2. Развивать координацию движений.
3. Развивать зрительную и слуховую память.
4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».
2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина» «Веревочки»).
3. Игра «Зверушки – наострите ушки».
4. Игры на внимание «Мы капусту режем, режем...», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево», «Правая и левая строят города...»

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Научить детей ориентироваться в пространстве.
2. Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Рисунок танца «Круг»:
 - движения по линии танца. Игра «Часы»;
 - движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар».
2. Рисунок танца «Линия».
3. Рисунок танца «Колонна».
4. Рисунок танца «Диагональ».
5. Рисунок танца «Змейка»:
 - Игра «Змейка»;
 - Танец «Мышиная история» (выход на танец «змейкой»).
6. Рисунок танца «Спираль»
 - Игра «Клубочек».
7. Свободное размещение в зале:
 - игра «Горошины».

ТЕМА «Танцевальная мозаика» (Этюды и танцы)

Задачи:

1. Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.
2. Развивать память, актерское мастерство.
3. Готовить к концертной деятельности.

ТЕМА «Азбука танца»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

Содержание:

1. Шаги:
 - бытовой,
 - танцевальный легкий шаг с носка,
 - на полупальцах,
 - легкий бег,
 - шаг с подскоком,
 - шаг с хлопком,
 - боковой подскок – галоп,
 - бег лошадки,
 - бег легкий с оттягиванием носков;
2. Постановка корпуса
3. Позиции ног: I-я, VI-я
4. Подготовка к изучению позиций рук
 - этюд «Воздушный шар»
5. Танцевальные положения рук:
 - на поясе,
 - за юбочку,
 - за спиной,
 - на поясе в кулачках.
6. Полуприседания (demi plie) по VI позиции, I позиции
7. Выдвижение ноги (battement tendu):
 - вперед по VI позиции,
 - в сторону по I позиции.
8. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции
9. То же в сочетании с п/приседаниями
10. Прыжки (allegro) soute по VI позиции «Зайки на лужайке», по I свободной позиции «Пингвины», «Лягушка».

ОСНОВЫ ПАРТЕРНОЙ ХОРЕОГРАФИИ.

ТЕМА «Игровой партер».

Задачи:

1. Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат.
2. Улучшать эластичность мышц и связок.
3. Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны «Неваляшка», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Паровозик», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».
5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Пальма», «Гусеница».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».
7. Упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».
8. Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».

Программные требования:

Должны знать:

1. Первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;
2. Иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
3. Владеть различными танцевальными шагами;
4. Знать позиции ног (полувыворотные), позиции рук;
5. Знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
6. Знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;

Должны уметь:

1. Иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног;
2. Уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
3. Уметь исполнять движения в различных ракурсах и рисунках танца;
4. Уметь исполнять танцевальные комбинации и композиции;

5. Иметь навыки коллективного исполнительства.

Содержание программы 2 года обучения:

РИТМИКА

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет).

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

ТЕМА «Ее величество Музыка».

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).
3. Такт.
 - Творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.
 - Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».
4. Музыкальный жанр.
 - Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр);
 - Игра: «Марш – полька – вальс».

ТЕМА «Веселая разминка».

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс движений разминки.
2. Танцевальный этюд на современном материале.

ТЕМА «Азбука классического танца».

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Шаги:
 - танцевальный шаг с носка,
 - марш,
 - на полупальцах,
 - подскоки,
 - галоп,
 - шаг польки,
 - шаг подскок,
 - шаг с хлопком (в чередовании правой и левой ноги),
2. Бег:
 - мелкий на полупальцах,
 - с высоко поднятыми коленями,
 - с откидыванием ног назад,
 - бег лошадки.
3. Экзерсис на середине зала:
 - точки зала (по методике А.Я.Вагановой);
 - положение en face;
 - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
 - перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма);
 - повороты головы на 1/2; 1/4.
4. Allegro:
 - «зайцы», танцевальная комбинация,
 - «Пингвины», танцевальная комбинация,
 - «Лягушки», танцевальная комбинация.

ТЕМА "Рисунок танца".

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.

2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):
 - замкнутый круг;
 - раскрытый круг (полукруг);
 - круг в круге;
 - сплетенный круг (корзиночка);
 - лицом в круг, лицом из круга;
 - круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
 - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
 - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
4. Понятие «Диагональ»:
 - перестроение из круга в диагональ;
 - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).
5. Рисунок танца «Спираль».
 - Игра «Клубок ниток».
6. Рисунок танца «Змейка»:
 - горизонтальная;
 - вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

7. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».
8. Игра – танец «Бесконечный».

ОСНОВЫ ПАРТЕРНОЙ ХОРЕОГРАФИИ

ТЕМА «Игровой партер».

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.

4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Цветочек распускается», «Мостик», «Лодочка», «Рыбка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Кошечка», «Ежик», «Пальма», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Часики».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Флажок».
5. Упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Веревочки», «Дощечка», «Пловцы».
7. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Страус».

СЦЕНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ТЕМА «Русский танец».

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
 - работа рук в русском танце;
 - навыки работы с платочком;
 - русский поклон;
 - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
 - ходы:
 - простой, на полупальцах,
 - боковой, приставной,
 - боковой ход «припадание» по VI позиции,

- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
- подготовка к «дробям»:
 - притопы,
 - удары полупальцами,
 - удары каблуком;
- хлопки и хлопушки для мальчиков:
 - одинарные по бедру и голенищу.

ТЕМА «Бальный танец».

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучивание танца «Па де грас».

Содержание:

1. Введение в предмет.
2. Изучение основ танца «Полька»:
 - подскоки, шаг польки, галоп;
 - комбинирование изученных элементов;
 - положения в паре:
 - «лодочка»,
 - руки «крест-накрест»,
 - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

ТЕМА «Танцевальные этюды и танцы».

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.

Программные требования:

В конце второго года обучения дети, закрепив знания и навыки первого года и получив более углубленное представление о музыке и движении,

должны уметь:

1. анализировать музыкальное произведение;
2. выделять сильные и слабые доли;

3. уметь выделить такт (объяснить понятие);
4. определять музыкальный жанр;
5. воспроизводить заданный учителем ритмический рисунок;
6. самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
7. уметь управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
8. уметь ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);
9. свободно владеть основными понятиями, навыками классического танца (позиции рук: подготовительная, I, II, III; ног I, II, III; demi plie, battement tendu, releve);
10. уметь рассказать об истории рождения танца, особенностях характера русского танца, назвать формы русского танца, правильно исполнять простейшие движения русского танца;
11. самостоятельно, без показа учителя, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы.

Содержание программы 3 года обучения:

РИТМИКА.

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет).

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Связь музыки и танца.

ТЕМА «Ее величество Музыка».

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на втором году обучения.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли в движении (хлопками в паре, притопами, взмахом платочка или рукой).
3. Такт.

4. творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди в танцевальных этюдах, комбинациях, шагах и т.д.
5. Музыкальный жанр.
6. Полька, марш, вальс, галоп (танцевальные элементы).

ТЕМА «Веселая разминка».

Задачи:

1. Развитие координации движений.
2. Подготовить детей к выполнению сложных элементов.
3. Развитие зрительной памяти, внимания.

Содержание:

1. Комплекс движений на середине зала.
2. Комплекс движений разминки у станка – лицом к палке.

ТЕМА «Азбука классического танца».

Задачи:

1. Развитие силы и выносливости.
2. Формирование правильной осанки в координации с движениями.
3. Подготовить детей к изучению связующих элементов как целостность комбинации.

Содержание:

1. Шаги: На 3 году обучения шаги изучаются в комбинированном варианте с чередованием рук, головы.
 - на полупальцах в выворотном положении,
 - комбинированный шаг (4 танцевальный шага и 4 танцевальный бега в рисунке с выходом по очереди из круга),
 - шаг польки с руками в подготовительном положении,
 - комбинированная полька, (2 польки и 4 подскока),
 - галоп с поворотом в паре,
 - галоп с поскоком,
 - шаг подскок,
2. Экзерсис на середине зала:
 - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
 - перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма);

- повороты головы на 1/2; 1/4.
3. Allegro: (более сложные прыжки с вытянутыми ногами на развитие выносливости).
- трамплинные прыжки,
 - прыжки с поджатыми ногами,
 - прыжки «пингвины»,
 - прыжки «разножка»,
 - прыжки «лягушка».

ТЕМА "Рисунок танца".

Задачи:

1. научить детей свободно перемещаться в классе;
2. изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах;
3. привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы, умение работать в паре.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):
 - замкнутый круг;
 - раскрытый круг (полукруг);
 - круг в круге;
 - сплетенный круг (корзиночка);
 - лицом в круг, лицом из круга;
 - круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
 - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
 - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
4. Понятие «Диагональ»:
 - перестроение из круга в диагональ;
 - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).
5. Рисунок танца «Спираль».
6. Рисунок танца «Змейка»:
 - горизонтальная;

- вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

ОСНОВЫ ПАРТЕРНОЙ ХОРЕОГРАФИИ

ТЕМА «Игровой партер», экзерсис на полу (для подготовки к занятиям классического танца).

Задачи:

1. Укрепление мышц спины, брюшного пресса.
2. Развитие танцевального шага и выворотности у детей.
3. Растягивание ахиллова сухожилия, релаксация связок голеностопа, коленных и тазобедренных суставов.

Содержание:

Упражнения сидя на полу.

1. Упражнение 1-е. Фиксация исходного положения.
2. Упражнение 2-е. Сгибание и вытягивание стоп, раскрытие стоп в I выворотную позицию.
3. Упражнение 3-е. Сгибание корпуса вперед.
4. Упражнение 4-е. Круговые движения стоп en dehors en dedans.
5. Упражнение 5-е. Сгибание корпуса вперед в I позиции (трактор).
6. Упражнение 6-е. «Лягушка» сидя.

Упражнения, лежа на спине.

1. Упражнение 1-е. Поднимание вытянутых ног вперед вверх и опускание в исходное положение (поочередно и вместе, без перерыва).
2. Упражнение 2-е. «Лягушка» и вытягивание ног вперед.
3. Упражнение 3-е. Поднимание вытянутых ног вперед с окончанием в I позицию и опускание в исходное положение (поочередно и вместе, без перерыва).
4. Упражнение 4-е. Battements jetes вперед-наверх.
5. Упражнение 5-е. «Березка».

Упражнение лежа на животе.

1. Упражнение 1-е. Прогибание назад на вытянутых руках.
2. Упражнение 2-е. «Лодочка».
3. Упражнение 3-е. «Птичка».
4. Упражнение 4-е. Поднимание двух вытянутых ног назад-наверх.
5. Упражнение 5-е. «Корзиночка».

Упражнение стоя на коленях.

1. Упражнение 1-е. Прогибание корпуса назад.
2. Упражнение 2-е. «Покачивание» на стопах.

СЦЕНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ТЕМА «Русский танец».

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец».
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
 - работа рук в русском танце;
 - навыки работы с платочком;
 - русский поклон;
 - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
 - ходы:
 - простой, на полупальцах,
 - боковой, приставной,
 - боковой ход «припадание» по VI позиции,
 - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
 - подготовка к «дробям»:
 - притопы,
 - удары полупальцами,
 - удары каблуком;
 - хлопки и хлопушки для мальчиков:
 - одинарные по бедру и голенищу.
4. Экзерсис у станка (лицом к палке):
 - Demi plie (плавное) по невыворотным позициям,
 - battement tendu с переходом ноги с носка на каблук,
 - каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

ТЕМА «Бальный танец».

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Разучивание танца «Сударушка», «Русский лирический», «Полька».

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение танца «Полька»:
 - подскоки, шаг польки, галоп;
 - комбинирование изученных элементов;
 - положения в паре:
 - «лодочка»,
 - руки «крест- накрест»,
 - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.
3. Изучение танца «Русский лирический»:
 - Переменный ход на всю стопу
 - боковой ход «припадание».
4. Изучение танца «Сударушка»:
 - положение рук свечка,
 - комбинированный шаг.

ТЕМА «Танцевальные этюды и танцы».

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.

Программные требования:

В конце третьего года обучения дети, закрепив знания и навыки первого года и получив более углубленное представление о музыке и движении,

должны уметь:

1. анализировать музыкальное произведение;
2. выделять сильные и слабые доли;
3. уметь выделить такт (объяснить понятие);
4. определять музыкальный жанр;

5. воспроизводить заданный учителем ритмический рисунок;
6. самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
7. уметь управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
8. уметь ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);
9. свободно владеть основными понятиями, навыками классического танца (позиции рук: подготовительная, I, II, III; ног I, II, III; demi plie, battement tendu, releve);
10. уметь рассказать об истории рождения танца, особенностях характера русского танца, назвать формы русского танца, правильно исполнять простейшие движения русского танца;
11. самостоятельно, без показа учителя, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Метод обучения – это совокупность приемов и способов организации познавательной деятельности учащегося, развитие его умственных сил, обучающего взаимодействия педагога и учащихся, учащихся между собой, с природной и общественной средой. Метод обучения реализуется в единстве познавательной деятельности педагога и обучаемых, уяснении учащимися знаний, овладении умениями и навыками. Прием, конкретный способ представляет собой часть, элемент метода.

Методы, используемые педагогом для реализации образовательной программы «Чудо – ритмика»:

Метод музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

Музыкальное движение – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп) и рассчитан, главным образом, на здоровых людей, хотя есть успешные попытки применить его элементы в работе с проблемными детьми, например, страдающими аутизмом. Занятия проходят в группах, всегда под живую музыку (инструментальную или вокальную). В качестве музыкального материала используются специально подобранные фрагменты классических произведений и

народных песен (музыка может быть разной, но исторически метод был разработан именно на таком музыкальном материале).

От занимающегося требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., - иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение. Как показывает практика, почти никто из новичков это сделать не может; для обучения способности «двигаться в музыке» создатели метода разработали специальный тренаж: отобраны такие музыкальные фрагменты, в которых двигательный характер музыки проявляется особенно явно, и найдена пластическая форма, точно отражающая все особенности данного музыкального произведения.

Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить – «взять внутрь» - музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически совершенную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Упражнения тренажа разделены по уровню сложности на три группы – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Поднимаясь с одного уровня на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями. Важной частью метода являются самостоятельные работы занимающихся – их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. В созданной Гептахором пластике подчёркиваются центральные характеристики музыки – дыхательность, текучесть, пружинность. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

Метод хореокоррекции - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря

объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытными педагогами.

Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идёт не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определённую цель, какое – либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог – режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно – образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах её выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально – ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ под счёт, с музыкой.

Приёмы организации образовательного процесса:

- игра;
- беседа;
- показ видеоматериалов;
- показ педагогом;
- наблюдение.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Объяснительно – иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- Репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методика партерного экзерсиса – упражнения на полу.

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной хореографии на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
6. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.
7. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.

8. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
9. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
10. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
11. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб. «Детство - пресс», 2000.
13. Программа воспитания и обучения в детском саду./ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.- 2-е изд. испр. и доп.- М.: Мозаика-Синтез, 2005, с. 3-13, 123-129, 153-162. 163-166, 192-202.
14. Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну «Хореография»».- В кн.: Фольклор. Музыка. Театр.- театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Програм.-метод. пособие / Под ред. С И . Мерзляковой. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003, с. 104-119. - (Воспитание и доп. образование детей).
15. Пряхина О.В. Программа «Пластика движений».- В сб.: Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.- 2-е изд.- М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003, с. 71-73.
16. Программа «Хореографический кружок».- В сб.: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.- М.: Просвещение, 1981. с. 171-199.
17. Ионе Е.А. Образовательная программа «История балета».- В сб.: Образовательные программы дополнительного образования детей. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание» № 4 (6) 2011, с. 7-39

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ,
НА ОСНОВЕ КОТОРЫХ БЫЛА РАЗРАБОТАНА
ПРОГРММА «ЧУДО-РИТМИКА».**

При разработке и корректировке образовательной программы дополнительного образования детей «Чудо - ритмика» использованы следующие **нормативные и программные документы в области образования РФ**:

1. Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ (Утверждён Постановлением Правительства 29.12.2012 года)
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические требования и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03).
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Приложение 2.

График учебного процесса

Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения - 3 года

Дополнительная общеразвивающая

программа для детей (5- 7 лет) в области

хореографического искусства

	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1									=																																													
2									=																																													
3									=																																													

Обозначения
:

Аудиторные занятия

□ ;

Промежуточная аттестация

□ ;

Каникул

□ ;

= ;

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
45 (сорок пять) листов

Директор

М.Ю. Вешкина

