

ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НОВАТОР»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДДТ
«Новатор»
Закирова Т.И.
«1» сентября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественно – эстетической направленности
«Задоринка»**

Возраст детей: 7 – 12 лет
Срок реализации: 6 лет

Автор – составитель программы:
Старцева Ксения Рушановна
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Потребность в красоте у детей отмечается с первых лет жизни. Способность восприятия и понимания прекрасного в искусстве и действительности формирует у детей стремление, готовность и умение вносить в свою жизнь элементы прекрасного. Очень рано у ребенка появляется потребность в умении эстетически организовывать свою стихию. Им свойственно от природы выражать себя в движении: прыжках, беге, размахивании руками и хаотическом танце.

Детство – это уникальный период развития человека. Период, когда дети бесконечно нам верят, искренне раскрывают нам свои чувства, мечты, свою душу. Наша задача – не выпустить детскую ладошку из своих рук - терпеливо, радостно и доброжелательно ввести малышей в огромный, окружающий их мир, дать им увидеть, понять и полюбить самое ценное в этом мире, пробудить в них творческое начало.

В учреждениях дополнительного образования формируется та необходимая среда, которая служит ребенку для свободного проявления своей индивидуальности, саморазвития и самореализации.

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Язык жеста столь же непередадим на язык вербальных определений, сколь язык музыки, потому что оба эти вида коммуникации являются функцией деятельности правого полушария мозга, ответственного за целостное, эмоционально – образное восприятие мира. Благодаря своей непередадимости язык танца, музыки может проникать, согласно концепции Карла Юнга, в глубокие сферы бессознательного, извлекать и выявлять в нем подавленные влечения, желания и конфликты и делать их доступными для осознания и катарсической разрядки.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, удовлетворением его индивидуальных потребностей, развитие творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышение занятости детей в свободное время.

- сохранение и укрепление здоровья учащихся через занятия хореографией

- развивается творческая инициатива учащихся, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением.

Новизна программы:

- программа составлена с учетом мотивации, интересов и возрастных особенностей детей;

- программа включает в себя не только тренировочные упражнения, определенный репертуар, но и беседы про искусство, занятия по правилам общественного поведения, танцевального этикета, музыкальной грамоте;

- в программе предусматривается более глубокое изучение танцевального жанра, овладение практическими умениями и навыками в танцевально-пластическом движении и импровизации.

С медицинской точки зрения часто хореография является своеобразной танцевальной терапией – устранение дефекта осанки (сколиоз, диффоз, лордоз), борьба с гиподинамией. Искусство танца, в настоящее время, превратилось в массовую форму детского творчества. Современное хореографическое искусство объединяет в себе классический танец, народно-характерный, бальный и спортивно-современный.

Данная программа основана на методиках выдающихся психологов, педагогов-хореографов (Барышникова Т. «Азбука хореографии», Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях», Степанова Л. «Народные танцы»).

Вместе с тем Программа танцевального объединения «Задоринка» имеет **отличительные особенности:**

- создаёт условия для свободного выбора каждым ребенком образовательного маршрута, поддерживает творческую индивидуальность в импровизационной среде;
- носит лично-ориентированный, деятельностный характер, направлена на самореализацию и самоопределение;
- учебный репертуар, построение рисунка танца, костюмов, декораций соответствует возрасту обучающихся, духовно-нравственным критериям воспитания современного подростка укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В процессе освоения материала нужно учитывать **принцип** «от простого к сложному». Данная программа осуществляется на таких принципах, как:

- принцип научности;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- интеграционный принцип.

Согласно этим принципам образовательный материал, который дается на занятии, соответствует уровню современного научного знания, преподносится обучающимся в определенной последовательности.

По принципу систематичности обучающиеся приобретают представления и понятия, которые являются элементами единой целостной системы знаний по предмету.

Педагогом используется метод показа, анализа и обсуждение иллюстративного материала, просмотр видеозаписей. Интеграционный принцип представляет собой воздействие на эмоциональную сферу обучающихся гармоничным сочетанием музыкальных, литературных, живописных хореографических образов.

Данная программа является художественно-эстетической и направлена на художественное воспитание ребенка, обогащение его духовного мира, на развитие творческого потенциала личности, устойчивого интереса к танцевальному искусству, активному здоровому образу жизни.

Занятия знакомят учащихся с искусством танца, дают им на каждой ступени их возрастного развития доступные для них знания и навыки. В конечном результате занятия в хореографических кружках подводят учащихся к пониманию искусства

танца и к умению правдиво и выразительно отображать художественные образы в танце. Занятия по танцам и коллективные выступления с танцами перед зрителями воспитывают у учащихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества. На занятиях детям прививаются навыки культурного поведения. Дети знакомятся с жизнью, бытом, костюмом, музыкой, национальными особенностями не только русского и башкирского народа, но и других народов России и стран Зарубежья.

Содержание данной программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающегося к общечеловеческим ценностям;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- создание условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему отечественной и национальной культур;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Цель и задачи программы

Цель программы - формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца.

Задачи:

обучающие:

- познакомить детей с историей, терминологией и жанрами хореографии;
- научить понимать музыкальные фразы, выразительно и легко двигаться;

развивающие:

- пробуждать и развивать потребность творческого самовыражения в различных жанрах танцевального искусства (народный, классический);
- приобщать детей к национально-региональным особенностям искусства Башкортостана, России через освоение хореографического искусства;
- развивать художественную одаренность в области танцевально-исполнительского искусства.

воспитывающие:

- воспитывать интерес к истории танцев народов мира, к жизни и особенностям профессиональной деятельности выдающихся танцоров;
- воспитывать детей в гармонии с собой и с миром.

Особенности программы:

Программа «Задоринка» модифицированная, вариативная, разноуровневая, при необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала; рассчитана на 6 лет обучения.

Отличительная особенность данной образовательной программы, от уже существующих в этой области, заключается в том, что в объединении, по

результатам диагностики, более успевающим обучающимся четвертого года обучения присваивается звание «мастер-наставник», который под руководством педагога занимается с детьми первого года обучения. При создании творческих или проблемных ситуаций широко используется метод моделирования детьми «взрослых отношений». Как известно, дети очень любят играть во «взрослых». И познание материального и духовного мира у них в основном происходит через подражательные игры.

Возраст детей при поступлении в объединение от 7 и до 12 лет. Группы формируются по возрасту (7 – 8 лет, 9 – 10 лет, 11 – 12 лет), зачисляются дети школьного возраста на добровольных началах, без предварительного отбора и конкурса, согласно медицинским справкам.

1 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа = 4 часа – 144 часа в год (младший школьники или средний школьный возраст).

2 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа = 4 часа – 144 часа в год.

3 год обучения 3 занятия в неделю по 2 часа = 6 часов – 216 часов в год.

4 год обучения 3 занятия в неделю по 2 часа = 6 часов – 216 часов в год.

5 год обучения 3 занятия в неделю по 2 часа = 6 часов – 216 часов в год.

6 год обучения 3 занятия в неделю по 2 часа = 6 часов – 216 часов в год.

Допускается вариативность продолжительности обучения обучающихся по программе на любом году обучения в зависимости от:

- психологической готовности к обучению,
- физического уровня готовности учащихся к освоению образовательной программы,
- интеллектуального уровня готовности учащихся к освоению образовательной программы,
- запроса обучающихся и/или их родителей (законных представителей).

Занятие проводится в группе, делится на 2 части с перерывом 10 минут. Первая часть занятия - поклон, разминка, тренаж, повторение пройденного. Вторая часть - разучивание новых движений, работа на середине зала, по линиям и диагонали, постановочная работа.

Первый год обучения – подготовительный класс, он предлагает освоение азов хореографии. Дети младшего школьного возраста отличаются большой подвижностью, но еще физически слабы, у них недостаточно развиты первоначальные двигательные навыки, неустойчиво внимание, они не умеют долго сосредоточиться на одном задании. Работа с детьми этого возраста трудна, так как требует от них значительных физических сил, умения сосредотачивать внимание и настойчивость в работе. Процесс обучения направлен на постановку корпуса, гибкость тела, выработку верхней и нижней выворотности ног, подъема стопы, танцевального шага, прыжка, координации движений, устойчивости. На начальном этапе, на “середине”, изучаются характерные для народного танца позиции рук и ног, многочисленные положения рук в народном танце, осваивается простейшая координация, а также удобные и понятные детям элементы танцев. Следует избегать слишком раннего и быстрого введения специфических особенностей народно-сценического танца, которые трудно, а зачастую и невозможно согласовать с начальной стадией обучения классическому

танцу. Например, скошенная на ребро стопа, разное приседание, злоупотребление “завернутыми” положениями ног, резкие, неправильные для классики изломы корпуса, повороты головы и т.д. могут быть не правильно восприняты мышцами ученика и не принесут пользы в народном танце, мешая в тоже время изучению классического. И только получив определенные навыки в классическом тренаже, можно углубленно и без вреда для мышечной системы и опорно-двигательного аппарата осваивать специфику народного танца, а также другие дисциплины. Для того, чтобы увидеть результат своей работы, на первом году обучения разучиваются небольшие танцевальные этюды. Учащиеся первого года обучения показывают свои достижения только на контрольных и открытых уроках перед родителями в конце учебного года.

На втором году обучения продолжается работа над индивидуальными данными обучающихся. Исполняются упражнения с усложненным заданием. Изучаются более сложные комбинации движений, и идет постановка уже не этюдов, а танцевальных номеров.

Третий год обучения увеличивает мышечную нагрузку, усложняется танцевальная лексика, вводятся новые технические приемы (вращения в продвижении, сложные дроби и т.д.). Поэтому занятия для ребят удлиняются. Основная нагрузка на уроке приходится на экзерсис классический, вводится экзерсис по народно-сценическому танцу, большое внимание уделяется прыжкам. Идет постановка номеров с усложненными рисунками, идет отработка правильности и чистоты исполнения движений классического и народно – сценического танцев. Предусмотрены упражнения для развития силы, выворотности и устойчивости ног. Идёт развитие творческого потенциала в процессе обучения. Подбирается более сложная музыка для постановок. На четвертом году обучения совершенствуется танцевальная техника, в обучение добавляются более сложные элементы и движения. На пятом году обучения все упражнения у палки исполняются на полупальцах.

В экзерсис, в шестом классе обучения не вводится новый материал, но усложняется за счет ускорения темпа музыки, пор де бра, поворотов. Не менее 25% учебного времени отводится **региональному компоненту**. В репертуаре коллектива отражено творчество народов Башкортостана, разнообразные башкирские танцы. Опыт показывает, что приобщение к танцевальному искусству следует начинать со своего национального материала, ибо он понятен юным исполнителям и является лучшей основой для более быстрого и правильного стилевого усвоения народных танцев.

Методическое обеспечение

Учитывая, что в хореографический кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки. Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы, в полной и неполную выворотность, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Учащиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации.

Ученики, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях. Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении движений, элементов фигур танцевальной композиции.

Целостный процесс обучения проводится в последовательности:

- вводное слово педагога (необходимо сообщить некоторые сведения о танце)
- прослушивание и анализ музыки (характер, темп, ритмический рисунок)
- разучивание элементов танца, танцевальных движений (педагог показывает, дети повторяют). Разучивание движений сопровождается музыкой или ведется под счет педагога. Комбинации собираются в фигуры, фигуры в целый танец, который неоднократно повторяется и запоминается.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, а также отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Ведущими методами обучения учащихся хореографическому искусству являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ)
- объяснение методики исполнения движений;
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).
- сравнение;
- контраст;
- повторение;
- контроль и самоконтроль.

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

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

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание учащихся на активность мышц лица.

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Любой танец – это единое целое музыки и танца, которые не могут существовать друг без друга. Являясь неотъемлемой частью танца, музыка пронизывает все виды хореографической деятельности. Ее постоянное присутствие служит:

- развитие музыкальности у учащихся;
- знакомит их с разнообразием жанров, стилей, музыкальных форм;
- воспитывает вкус и манеру исполнения;
- оказывает помощь педагогу в решении его профессиональных задач, помогая в освоении технических приемов и элементов

Технологии:

Технология развивающего обучения

Личностно-ориентированный подход

Технологии сотрудничества

Проблемное обучение

Информационно-коммуникативные

Принципы реализации программы.

При реализации программы предполагается опора на следующие принципы обучения и воспитания:

- *Принцип доступности обучения* – обучение должно соответствовать возрастному и интеллектуальному развитию подростка.
- *Принцип наглядности* – обучение связано не только с теорией, но и с практикой.
- *Принцип систематичности и последовательности в овладении достижениями культуры* – обучение должно строиться по принципу «от простого к сложному», должно быть непрерывным и не скачкообразным.
- *Принцип целенаправленности воспитания* – все занятия и дела должны отвечать цели.
- *Принцип сотрудничества* – воспитание проходит в тесной связи и общении.
- *Принцип опоры на положительное в личности* – воспитание строится на стимулировании положительных качеств личности.
- *Принцип безопасности здоровья* – процесс воспитания строится с соблюдением всех положений по безопасности жизнедеятельности детей.
- *Принцип индивидуального подхода* – процесс воспитания строится на работе с каждым участником программы, учитывая его индивидуально-психологические качества.
- *Принцип индивидуально-личностной ориентации* – процесс воспитания протекает таким образом, что учащемуся помогают осуществить своё право самому выбирать сферу для самореализации, саморазвития и самоутверждения с учётом внутреннего развития каждой отдельной личности.

Формы основных занятий:

- Учебное занятие;
- занятие-игра;
- открытое занятие;
- класс-концерт;
- занятие-экскурсия;
- индивидуальная работа над номером;
- демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом;
- сбор-анализ занятий, мероприятия;
- репетиция.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. *Исходные научные идеи:* уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать

внимание педагога на работе с различными категориями детей.

Поэтому программа предусматривает, три **уровня освоения**: стартовый, базовый и продвинутый.

• *Стартовый уровень* предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, приобретение умений и навыков по овладению инструментом. Обучающийся знакомится с инструментом, важнейшими приёмами звукоизвлечения.

• *Базовый уровень* предполагает углубленное изучение техник, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении творческих заданий.

Продвинутый уровень предполагает сотворчество педагога и ребенка на основе индивидуальных образовательных планов.

Ожидаемые результаты обучения по программе

Знать:

- терминологию народно-сценического танца
- метrorитмические раскладки исполнения движения
- особенности и традиции изучаемых народностей

Владеть:

- культурой исполнения
- хореографической памятью
- техникой движения

Уметь:

- передавать в движении сложные ритмические рисунки танцев
- исполнять технически сложные движения народного танца

Формы подведения итогов реализации программы:

Программа «Народный танец» включает в себя текущую и промежуточную аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях, контрольных занятиях, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Учебно-тематическое планирование и содержание программы

Учебно-тематический план содержит распределение учебного материала по каждому уровню обучения:

«Стартовый уровень»

«Базовый уровень»

«Продвинутый уровень»

Преподаватель самостоятельно планирует порядок изучения тем, исходя из индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Последовательность разделов учебного материала имеет логическую завершенность: теоретические сведения подтверждаются и подкрепляются практическими занятиями.

Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы

| Название уровня | СТАРТОВЫЙ | БАЗОВЫЙ | ПРОДВИНУТЫЙ |
|---|--|---|---|
| Способ выполнения деятельности | Репродуктивный | Продуктивный | Творческий |
| Метод исполнения деятельности | С подсказкой, по образцу. | По памяти, по аналогии | Исследовательский |
| Основные предметные умения и компетенции обучающегося | Умение легко шагать с носка на пятку. Знание и применение на практике позиции ног и рук классического танца. Умение тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при духтактовом вступлении, вовремя начинать движение и заканчивать его с концом музыкального предложения (марш 4/4). | Знание и применение на практике правил постановки рук, группировки рук танце Умение акцентировать шаг на правую долю такта в марше и в 3/4 –м размере. | Креативность в выполнении практических заданий. Умение эмоционально и технически верно выступать перед зрителями. Умение самостоятельно и грамотно выполнять движения народного танца |
| Деятельность учащегося | Актуализация знаний. Воспроизведение | Восприятие знаний и осознание проблемы. | Самостоятельная работа над выразительностью |

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| | знаний и способов действий по образцам, показанным другими (педагогом). Произвольное и произвольное запоминание (в зависимости от характера задания). | Внимание к последовательности и контролю над степенью реализации задуманного. Мысленное прогнозирование очередных шагов при исполнении танца. Запоминание (в значительной степени произвольное). | исполнения танцевального репертуара. Самоконтроль в процессе выполнения и самопроверка его результатов. Преобладание произвольного запоминания материала, связанного с заданием. |
| Деятельность педагога | Составление и предъявление задания на воспроизведение знаний и способов умственной и практической деятельности. Руководство и контроль за выполнением. | Постановка проблемы и реализация её по этапам. | Создание условий для выявления, реализации и осмысления познавательного интереса, образовательной мотивации. Сотворчество взрослого и ребенка. |

Учебно-тематический план первого года обучения.

2ч x 2 раза в неделю (144 в год).

| № | Разделы программы | Кол-во часов | В том числе | | |
|----|-------------------------------------|--------------|-------------|----------|----------------------------|
| | | | теория | практика | Формы аттестации/ контроля |
| 1 | Организационное занятие. ТБ. | 2 | 2 | - | наблюдение |
| 2. | Ритмика и азбука танца. | 18 | 4 | 14 | беседа |
| 3. | Партерная гимнастика. | 34 | 10 | 24 | конкурс |
| 4. | Элементы народно-сценического танца | 30 | 8 | 22 | беседа |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|-----|----|-----|------------|
| 5. | Постановочная и репетиционная работа | 58 | - | 58 | наблюдение |
| 6. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | концерт |
| | ИТОГО: | 144 | 24 | 120 | |

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие(2 час.)

Теория:

Беседа «Знакомство с танцем». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

2. Ритмика и азбука танца (18 час.)

Теория (4 ч.):

- Беседа с детьми о целях и задачах “ритмики и азбуки танца” первого года обучения.
- Знакомство с различным характером, темпом музыкального произведения.

Практика (14 ч.):

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ТЕМА 1

- Точное начало и окончание движения вместе с началом и окончанием музыкальной части.
- Движение в различных темпах (быстро, медленно).
- Передача хлопками простейшего ритмического рисунка (4/4, $\frac{3}{4}$, 2/4).
- Слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты (громко, умеренно, тихо).

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ТЕМА 2

- Построение в линии, шеренгу, колонну по одному.
- Перестроение из колонны по одному в пары и обратно.
- Построение в диагональ, две диагонали.
- Построение в круг, сужение и расширение круга.
- Свободное размещение в зале.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ТЕМА 3

- Позиции классического танца на середине зала.
- Постановка корпуса, положение анфас.
- Подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции рук.
- Позиции ног – 1, 2, 3, 6.

- Релеве.
 - Деми плие.
 - Повороты и наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, в сторону и назад.
- Стартовый уровень*: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ТЕМА 4

- Танцевальный шаг, шаг на полу пальцах вперед и назад, шаг с носка.
- Легкий бег, бег колени вперед.
- Боковой галоп по 6 позиции ног.
- Тройной притоп.
- Хлопки в ладоши по одному и в парах.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ТЕМА 5

- Комбинация с галопом.
- Комбинация с притопами.
- Комбинация с хлопками.

Партерная гимнастика:

Теория (10 ч.):

Беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика (24 ч.):

Упражнения для правильной постановки ног :

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции-вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;
- наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч.
- «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

- «кошечка пролезает под забором» - из положения «сидя на пятках, прямые руки лежат на полу перед корпусом» (2 полугодие)

- «мостик» - из положения «лёжа на спине» (самостоятельно со 2 полугодия))

Упражнения на развитие мышц живота

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);

- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

Упражнения на развитие мышц спины

- «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);

- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук

- «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

- «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног

- «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»; –

- «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

Маховые упражнения

- бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

- бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

Упражнения для развития выворотности и танцевального шага

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

- «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

Акробатические упражнения

- стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».
- стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «сидя, ноги согнуты и прижаты к груди, руки крепко обхватывают ноги» и возвращение в исходное положение.
- «колесо»

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

Элементы народно-сценического танца:

Теория (8 ч.):

- Народный танец как древнейший вид народного искусства.
- Связь народного танца с другими видами искусства и классическим танцем.
- Влияние народно-сценического танца на развитие хореографии.

Практика (22 ч.):

ТЕМА 1

1. Основные положения ног.
2. Основные положения рук (четыре основных положения и подготовительное).
3. Комбинированные положения рук, производные от основных 4-х положений и подготовительного положения.
4. Поклоны:
 - а) простой поклон на месте;
 - б) простой поклон с шагами вперед и отходной назад;
5. Основные шаги:
 - простой шаг (с продвижением вперед, назад);
 - переменный шаг (с продвижением вперед, назад);
 - переменный шаг с притопом (с продвижением вперед, назад);
 - переменный шаг с каблука (с продвижением вперед);
 - девичий с переступанием.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ТЕМА 2

Притопы – удары всей стопой в пол:

- на сильную долю, одной ногой;
- на слабую долю (синкопа) одной ногой;
- двумя ногами (“печатка”).

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ТЕМА 3

Основные движения:

- «Гармошка».

- «Елочка».
- «Припадания».
- «Моталочка»
- «Ковырялочка»

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ТЕМА 4

Ходы:

- шаркающий – скользящий;
- переменный на полупальцах;
- боковой ход с каблука.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ТЕМА 5

Дроби:

- «Ключ» одинарный

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

Постановочная и репетиционная работа:

На первом году обучения детям предлагается творчески самореализовать себя в этюдах на предложенный образ.

Итоговое занятие (2 ч.)

К концу первого года обучения должен:

- сохранять правильную осанку;
- передвигаться по определенной площадке и в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка;
- согласовывать движения с музыкой;
- переходить из одного движения в другое.

Учебно-тематический план второго года обучения.

2 ч x 2 раза в неделю 144 ч в год.

| № | Разделы программы | Кол-во часов | В том числе | | |
|----|------------------------------|--------------|-------------|----------|---------------------------|
| | | | теория | практика | Форма аттестации/контроля |
| 1 | Организационное занятие. ТБ. | 2 | 2 | - | наблюдение |
| 2. | Ритмика и азбука танца. | 14 | 4 | 10 | беседа |
| 3. | Элементы классического танца | 30 | 8 | 22 | конкурс |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|-----|----|-----|------------|
| 4. | Элементы народно-сценического танца | 30 | 8 | 22 | беседа |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа | 66 | - | 66 | наблюдение |
| 6. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | концерт |
| | ИТОГО: | 144 | 22 | 122 | |

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие(2 час.)

Теория: Беседа «Танец – это радость». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

2. Ритмика и азбука танца (14 час.)

Теория (4 ч.): Характер исполнения номера: веселый, грустный, торжественный и т.д.. Музыкальные темпы: быстро, медленно, умеренно.

Практика (10 ч.):

- Изучение построения музыкальной речи (музыкальная фраза, предложение).
- Понятие о ритмическом рисунке.
- Ритмические упражнения с музыкальными заданиями.
- Передача в движении длительностей, смены частей музыкального произведения.
- Передача хлопками более сложных ритмических рисунков.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ТЕМА 11

- Построение в колонку по одному, перестроение в колонны по три, по четыре человека.
- Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки.
- Повороты в прыжке – направо и налево по точкам.
- Построение в парах: обход одним партнером другого, до – за – до.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ТЕМА 12

- Подскоки, шаг польки по 6 позиции.
- Представление первоначальное о танцевальном образе.
- Комбинация на галоп с притопом.
- Комбинация с ковырялочкой.
- Комбинация полька с подскоком.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

2. Элементы классического танца (30 час.)

Теория (8 ч.): Классический танец, его красота, манера исполнения. Экскурс в историю. Введение терминологии.

Практика (22 ч.):

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

Экзерсис у станка

- Постановка корпуса (в выворотном положении лицом к станку, со 2-го полугодия – держась за станок одной рукой);
- Позиции ног - 1, 2, 3, 5, 6;
- Releve по 1, 6 позициям (со 2-го полугодия по 2, 5);
- Demi plie – складывание, приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу; изучается лицом к станку по 1, 2, 5 позиции (Grand plie со 2-го полугодия);
- Battement tendu лицом к станку с 1-ой позиции в сторону, позднее – вперед и назад, со 2-го полугодия – боком к станку);
- Подготовка к Battement tendu jete с 1-ой позиции в сторону (во втором полугодии);
- Подготовка к Rond de jambe par terre en dehors, en dedan лицом к станку с 1-ой позиции – вперед в сторону, в сторону назад; позднее назад в сторону, в сторону вперед;
- Положение ноги на sou-de-pied
А) Sur le sou-de-pied вперед (условное);
Б) Sur le sou-de-pied сзади.

Упражнения на середине зала

- позиции рук – подготовительное положение, 1, 2, 3;
- прыжок temps leve saute по 6 и по 1 позиции.
- Port de bras (подготовительное и первое);
- Повороты на двух ногах по 6 позиции, по $\frac{1}{4}$ круга.

Элементы народно-сценического танца (30 час.)

Теория (8 час.): Народно-характерный танец, его особенности, манера исполнения. Взаимосвязь классического и народно-характерного танцев. Характеристика и определение русского хоровода. Специфика башкирского танца.

Практика (22 час.):

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

Танцевальные шаги:

- простой танцевальный шаг с носка;
- шаг на полупальцы;
- шаг на пяточках;
- шаг на внутренней и внешней стороне стопы;
- переменный шаг с носка;
- боковой приставной шаг.

Все упражнения и движения народно-сценического танца первоначально исполняются в “чистом” виде.

По мере усвоения правильного исполнения этих упражнений и движений на них составляются несложные комбинации. На начальном этапе, на “середине”, изучаются характерные для народного танца позиции рук и ног, многочисленные положения рук в русском танце, осваивается простейшая координация, а также удобные и понятные детям элементы танцев.

ПРОУЧИВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ У СТАНКА, ПОЛОЖЕНИЕ ЛИЦОМ К СТАНКУ.

- Препарасьен для рук.
- Деми и гранд плие (переход из позиции в позицию приемом батман тандю).
- Батман тандю (исполнение как в классическом танце).
- Подготовка к батман тандю жете (исполняется как в классическом танце).
- Подготовка к “веревочке”.
- Упражнение для бедра.
- Выстукивание по 6-ой и 3-ей позиции.
- Подготовительные движения к присядкам и полуприсядкам: с открыванием ноги в сторону на каблук, на полуприсядании и полном присядании, подскоки на полном присядании (мячик), присядка-разножка на каблуки в стороны.
- Голубцы: низкий, одинарный и двойной по 6-ой позиции.

2. **Постановочная и репетиционная работа. (60 час.)**

Русский танец (хоровод).

1. Характер и манера исполнения русского хоровода.
2. Основные ходы.
3. Основные перестроения и рисунки хороводов.
4. Работа с платочком.

Башкирский танец.

1. Характер и манера исполнения.
2. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских и парных танцах.
3. Основные ходы и движения башкирского танца.
4. Работа кистей в женском танце, прыжки в мужском.
5. Основные дробы.

3. **Итоговое занятие (2 час.)**

Итоговое занятие «Как хорошо, что мы танцуем».

К концу 2 года обучения ребенок должен овладеть рядом знаний и навыков:

- усвоить основы правильной постановки корпуса (при этом педагогу следует обратить внимание на природные особенности сложения учеников);
- научиться постепенно укреплять мышечный аппарат (особенно поясницы и брюшного пресса);
- уметь владеть центром тяжести тела;
- ориентироваться в пространстве;
- чувствовать ракурс и позу;
- развивать чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки;
- усвоить позиции рук, ног.
- чувствовать характер музыки и в соответствии с этим уметь передать настроение;

- освоить простейшие элементы классического экзерсиса у станка и танцевальные элементы на середине зала;
- справляться с несложными танцевальными комбинациями;
- приобрести навыки актерской выразительности.

Учебно-тематический план 3 года обучения (3 раза в неделю x 2 часа)

| № | Разделы программы | Кол-во часов | | | |
|----|--------------------------------------|--------------|--------|----------|----------------------------|
| | | | теория | практика | Форма аттестации/ контроля |
| 1 | Организационное занятие. ТБ. | 2 | 2 | - | наблюдение |
| 2. | Элементы классического танца | 60 | 12 | 48 | беседа |
| 3. | Элементы народно-сценического танца | 60 | 12 | 48 | конкурс |
| 4. | Постановочная и репетиционная работа | 92 | - | 92 | наблюдение |
| 5. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | концерт |
| | ИТОГО: | 216 | 26 | 190 | |

Содержание программы 3 года обучения

1. Организационное занятие (2 час.)

Теория (2 час.): «Вы хотите стать такими же известными?» - рассказ о звездах хореографии. Задачи на новый учебный год. Техника безопасности в танцклассе. Работа с техническими средствами.

2. Элементы классического танца (60 ч.)

Теория (12ч.): Культура движений рук, выразительность. Закономерность переходов рук из одного положения в другое. Методика исполнения основных движений классического танца. Терминология.

Практика (48ч.):

Экзерсис у станка

- releve лицом к станку по 1, 2, 5 позициям;
- demi plie, grand plie по 1, 2, 5 позициям (в начале лицом к станку, позднее боком к станку)
- Battement tendu с 5 позиции в сторону, вперед, позднее назад (со 2-го полугодия – боком);
- Battement tendu jete с 1 позиции лицом к станку в сторону, вперед, позднее назад (со 2-го полугодия – боком к станку).
- Rond de jamb par terre – лицом к станку с 1 позиции; позднее за одну руку;
- Battement frappes лицом к станку с 1 позиции в сторону, позднее вперед и назад;
- Подготовка к Battement fondu лицом к станку в сторону, позднее вперед и назад;

- Battement releve lents с 1 позиции лицом к палке в сторону, позднее вперед и назад (со второго полугодия боком).
- Port de bras – перегибы корпуса: в сторону, назад, вперед стоя по 1 позиции лицом к станку;
- Passe;
- Растяжка на станке.

Экзерсис на середине зала.

- demi, grand plie по 1 позиции;
- Прыжки: Temps leve coute по 1, 2, 5, позиции.
- Pas echappe;
- Вращения, повороты по 6 позиции $\frac{1}{2}$ круга;
- Освоение основных поз (Croisee, Effacee, 2, 3 port de bras, 1, 2, 3 Arabesque).

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

3. Элементы народно-сценического танца (60 ч.)

• **Теория (12 ч.):** Влияние народно-сценического танца на развитие хореографии. Связь народного танца с другими видами искусства. Знакомство с особенностями белорусского танца, татарского танца. История и развитие пляски.

Практика (48ч.):

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ПРОУЧИВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ У СТАНКА

- Деми и гранд плие (исполняется по выворотным позициям, переход из позиции в позицию через развороты одной или 2-х стоп.).
- Батман тандю с выносом на каблук.
- Батман тандю жете с деми плие, с пурлипые.
- Подготовка к ронд де жамб партер.
- Маленькое каблучное.
- Батман фондю.
- Подготовка к “веревочке” с подъемом на полупальцы.
- Упражнение для бедра (поворот бедра внутрь и наружу) на полной стопе, на полупальцах.
- Подготовка к флик фляку.
- Упражнение на выстукивание по 6-ой позиции: чередование ударов полупальцами; чередование ударов каблуками; чередование ударов полупальцами и каблуками.
- Батман девлепе (плавный и отрывистый).
- Гранд батман жете (исполняется как в классическом танце).
- Одинарное и двойное заключение.
- Голубцы с двойным ударом в прыжке по 6-ой позиции.

ПОЛОЖЕНИЕ ЛИЦОМ К СТАНКУ

1. Наклоны и перегибы корпуса во всех направлениях в сочетании с другими движениями в определенном характере.

2. Кабриоли, ползунок, голубцы.

Задачами обучения на 3-ом году по народно-сценическому танцу является дальнейшее развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Изучаются более усложненные движения у станка и на середине зала.

По мере усвоения упражнений у станка, ряд из них выносятся на середину зала и исполняется в координации с движениями корпуса, рук и головы.

3. Постановочная и репетиционная работа (92 ч.)

ТАНЦЫ НАРОДОВ БЕЛОРУССИИ.

1. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских и парных танцах.
2. Характер и манера исполнения белорусского танца.
3. Основные ходы и движения.
4. Расположения танцующих в паре, парные вращения.
5. Рисунки.

ТАТАРСКИЙ ТАНЕЦ.

1. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских и парных танцах.
2. Характер и манера исполнения татарского танца.
3. Основные ходы и движения.
4. Переступания на каблук.
5. Вращения в татарском танце.
6. Мужская техника.

РУССКИЙ ТАНЕЦ (ПЛЯСКА)

1. Характер и манера исполнения.
2. Основные движения и ходы.
3. Дроби.
4. Хлопушки и присядки в мужском танце.
5. Вращения в женском танце.

3. Итоговое занятие (2 ч.)

Итоговое занятие «Что умеем, то покажем, что узнали, то расскажем».

К концу третьего года обучения ребенок должен овладеть рядом знаний и навыков:

- правильно двигаться в так музыке, сохраняя красивую осанку;
- знать правила постановки рук, группировки пальцев в народном танце;
- уметь исполнять препарасьон;
- знать подготовительные движения рук, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- освоить положение: стоя боком к станку в движениях из пяти позиций;
- приобрести навык выворотного положения 5 “пятка к пятке”;
- правильно выполнять экзерсис у станка;
- уметь исполнять движения на мелодию с затактовым настроением;
- уметь правильно исполнять присядочные движения и хлопушки (вращения).
- уметь согласно правилам исполнять изученные прыжки.

Учебно-тематический план 4 года обучения

| | Разделы программы | количество часов | В том числе | | |
|---|--------------------------------------|------------------|-------------|----------|----------------------------|
| | | | теория | практика | Форма аттестации/ контроля |
| 1 | Организационное занятие. ТБ | 2 | 2 | - | наблюдение |
| 2 | Элементы классического танца | 44 | 12 | 32 | конкурс |
| 3 | Элементы народно-сценического танца | 60 | 14 | 46 | конкурс |
| 4 | Постановочная и репетиционная работа | 108 | - | 108 | наблюдение |
| 5 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | концерт |
| | ИТОГО: | 216 | 28 | 188 | |

Содержание программы 4 года обучения

Организационное занятие (2ч.)

Теория: План работы на новый учебный год. Техника безопасности в танцклассе. Личная гигиена, репетиционная форма.

Элементы классического танца (44ч.)

Теория (12ч): Основные правила смены ног при выполнении движений вперед, назад и в стороны. Закономерности координации движений рук и головы. Беседа «Мастера балета».

Практика (32ч.):

Экзерсис у палки

- Releve с demi plie по 1, 2, 5 позиции;
- Demi, grand plie по 1, 2, 5, 4 позиции боком к станку;
- Battement tendus: крестом с 5 позиции, во всех направлениях; с опусканием пятки во 2 поз. без перехода с опорной ноги (позднее с переходом на рабочую ногу) и в 4 поз. Без перехода (позднее с переходом); в позах.
- Battement tendus jete: крестом с 5 позиции; в позах.
- Rond de jambe par terre en deors и en dedans на demi plie.
- Battement frappes крестом носком в пол; в позы, с окончанием в demi plie; с releve на полупальцах.
- Battement fondus носком в пол (позже на 30 градусов): крестом из 5 позиции.
- Battement releve lent и battement developpe en face на 90 градусов.
- Grand battements jete.
- Растяжка лицом к станку.

Экзерсис на середине

- Позы классического танца.
- Grand plie на полупальцах с движениями рук;
- Battement tendus.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

Прыжки

- Temps leve saute по 1, 2, 5 позднее 4 позиции.
- Pas echarpe на 2 поз.
- Chanjement de pied.
- Pas assamble.
- port de bras 1, 2, 3, 4.
- Battement releve lent в сторону с 1 позиции.
- Вращения по диагонали.

Элементы народно-сценического танца (60ч.)

Теория (14ч.): Знакомство с особенностями украинского танца, марийского танца. Культурное наследие и традиции башкирского народа. Особенности народных костюмов.

Практика (46ч.):

ПРОУЧИВАЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА.

- Деми плие (отрывистое).
- Батман тандю с поворотом бедра.
- Каблучный батман на 90 градусов.
- Ронд де пье.
- Проучивание па тортье.
- Подготовка к “веревочке” с прыжком.
- “Веревочка”.
- Флик фляк с переступанием, с ударом пятки опорной ноги.
- Упражнение для бедра с прыжком.
- Батман девлопе на деми плие и полупальцах опорной ноги .
- Гранд батман жете с увеличенным размахом.

Положение лицом к станку. Разножка внизу, ползунок, закладки

Середина

Дроби на месте: обратная дробь и изученные дроби в комбинациях движений.

Дроби в продвижении: «трилистник», «дробная дорожка». Веревочка. Маятник.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

Постановочная и репетиционная работа (108ч.)

УКРАИНСКИЙ ТАНЕЦ.

1. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских, парных и массовых танцах.
2. Характер и манера исполнения.
3. Основные ходы и движения.
4. Вращения в украинском танце.

5. Мужские движения украинского танца (мельница, подсечка, тынок, кольцо и др.).

МАРИЙСКИЙ ТАНЕЦ.

1. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских, парных и массовых танцах.

2. Характер и манера исполнения.

3. Основные ходы и движения.

4. Дроби в марийском танце.

БАШКИРСКИЙ ТАНЕЦ (ЛИРИКА)

1. Характер и манера исполнения лирического танца.

2. Работа рук, щелчки кистями.

3. Основные ходы, дробь.

4. Основные перестроения в танце.

Итоговые занятия (2ч.)

Зачетный урок – «Экзамен у Терпсихоры».

К концу 4 года обучения обучающиеся будут

знать:

- особенности костюмов народного танца;
- выразительные средства в музыке;
- балетную терминологию;

уметь:

- слышать и воспроизводить синкопированные ритмы;
- различать динамические оттенки;
- исполнять народно-сценические танцы на разных сценических площадках;
- исполнять элементы и основные комбинации классического и народно-сценического танцев;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении народно-сценического танца;
- принимать активное участие в постановке танца;
- понимать и исполнять указания преподавателя.

Учебно-тематический план 5 года обучения

| № | Разделы программы | Количество часов | | | |
|----|--------------------------------------|------------------|--------|----------|------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Организационное занятие. ТБ | 2 | 2 | - | наблюдение |
| 2. | Элементы классического танца | 44 | 12 | 32 | конкурс |
| 3. | Элементы народно-сценического танца | 60 | 14 | 46 | конкурс |
| 4. | Постановочная и репетиционная работа | 108 | - | 108 | наблюдение |

| | | | | | |
|----|------------------|-----|----|-----|---------|
| | | | | | |
| 5. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | концерт |
| | ИТОГО: | 216 | 28 | 188 | |

Содержание программы 5-го года обучения

Организационное занятие (2ч.)

Теория: План работы на новый учебный год. Знакомство с видами запланированных номеров.

Элементы классического танца (44ч.)

Теория (12ч.): Основные правила выполнения новых элементов у станка и на середине. Ознакомление учеников с новыми выразительными особенностями классического танца. Хореографический этюд-импровизация как вид тренинга различных компонентов хореографических способностей.

Практика (32ч.):

Экзерсис у палки

- Grand plie, demi plie с port de bras.
- Battement tendus в позах.
- Battement tendus jete в позах.
- Demi rond de jamb на 45 градусов en deors и en dedana на demi plie и на полупальцах.
- Battement fondu в позах на всей стопе носком в пол и на 45 градусов; double fondu на всей стопе.
- Battement frappes в позах носком в пол; на полупальцах; с окончанием на demi plie.
- Battement doubles frappes.
- Rond de jambe en l'air en dehors, en dedan на 45 градусов.
- Grand battements jete.
- Перегибы корпуса – вперед, назад по 5 позиции, держась одной рукой за станок.
- Поза аттитюд
- Полу поворот в 5 поз. на полупальцах, позже на 360 градусов.
- Подготовительные упражнения для туров из 5, 2 позиции en deors и en dedans.

Экзерсис на середине зала

- 5 и 6 port de bras.
- Подготовительные упражнения к турам.
- 3 port de bras с растяжкой.
- Pas de bourree simple.
- Battement releve lent.
- Grand battement jete.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ПРЫЖКИ:

- Pas glissade.
- Pas balance.
- Pas jete.
- Sissonne сценический.

Элементы народно-сценического танца (60ч.)

Теория (14ч.): Знакомство с истоками различных национальных танцевальных культур, а так же условиями жизни и историей той или иной народности. Изучение особенностей цыганского танца, чувашского танца.

Практика (46ч.): Упражнения у станка изучаются в комбинации движений.

ПРОУЧИВАЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА.

- Подготовка к “веревочке” со скачком.
- Флик фляк: со скачком и переступаниями, с поворотом бедра и скачком.
- “Веер” на полу на $\frac{1}{4}$ такта.
- “Веер” на воздух на $\frac{1}{4}$ такта.
- Батман девлопе со скачком.
- Батман девлепе с туром из 5 позиции.
- Гранд батман жете балянсуар.
- Опускание на подъем и переход с одной ноги на другую.
- Полповорота при опускании на подъем.
- Усложненное упражнение для гибкости корпуса.

Различные виды вращений. Танцевальные комбинации на середине зала.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

Постановочная и репетиционная работа (108ч.)

ЦЫГАНСКИЙ ТАНЕЦ.

1. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских, парных и массовых танцах.
2. Характер и манера исполнения.
3. Основные ходы и движения.
4. Работа плечами, прогибы корпусом.
5. Работа с юбками, шалью.
6. Чечетка и хлопушки.

ЧУВАШСКИЙ ТАНЕЦ.

1. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских, парных и массовых танцах.
2. Характер и манера исполнения.
3. Основные движения и перестроения.
4. Дроби.

Итоговые занятия (2ч.)

Занятие- импровизация «Я - хореограф»

К концу 5-го года обучения обучающиеся будут знать:

- основные движения классического танца;
- правила исполнения движений народно-сценического танца;
- основные прыжки классического танца.

уметь:

- исполнять движения на мелодию с затактовым построением;
- исполнять « дробь » русского танца, сочетающие ударные и безударные движения (синкопы);
- правильно ответить на вопрос о правильном положении: корпуса; стопы, пятки и носка; работающей ноги по отношению к опорной.

Учебно-тематический план 6 года обучения

| № | Разделы программы | Количество часов | | | |
|----|--------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
| 1. | Организационное занятие. ТБ | 2 | 2 | - | наблюдение |
| 2. | Элементы классического танца | 44 | 12 | 32 | конкурс |
| 3. | Элементы народно-сценического танца | 60 | 14 | 46 | конкурс |
| 4. | Постановочная и репетиционная работа | 108 | - | 108 | наблюдение |
| 5. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | концерт |
| | ИТОГО: | 216 | 28 | 188 | |

Содержание программы 6 года обучения

Организационное занятие (2ч.)

Составление репертуарного плана на предстоящий год. Обсуждение костюмов на выбранные номера. ТБ.

Элементы классического танца (44ч)

Теория (12ч.): Урок классического танца, как система музыкально-хореографических связей. Драматургия танцевального *adagio*, как единое музыкально-хореографическое действие.

Практика (32ч.):

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

Экзерсис у станка

- *demi, grand plie* по 4 позиции.
- *Flic-flac*.
- *Battement frappe* на 45 градусов в позах *croise, efface*.
- *Grand rond de jambe en dehors, en dedans* на 90 градусов.

- Pas coupe.
- Pas ballotte.
- Туры.
- Grand battement jete balance.
- Battement battu.
- Developpe tounge.

Экзерсис на середине зала

- Туры из 2, 5, 4 позиций.
- Pas de bourree ballotte en tournant на ¼ поворота.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

ПРЫЖКИ:

- Sissonne fermee.
- sissonne tounge.
- Pas coupe
- Pas de chat.
- Echarpe battu

Элементы народно-сценического танца (60ч.)

Теория (14ч.): Знакомство с особенностями молдавского танца, итальянского танца. Раскрытие национального характера и манеры исполнения, подчеркивая особенности взаимоотношений партнеров в различных народных танцах.

Практика (46ч.):

Задачами 6-го года обучения является совершенствование пройденного и освоение методики исполнения более сложных комбинированных движений у станка и на середине зала в сложных ритмических рисунках и ускоренных темпах.

Экзерсис у палки должен занимать примерно 20 минут. Комбинации должны быть короткими по насыщенности, более сложными технически и по координации.

Но в основе должна быть середина.

Стартовый уровень: выполнение задания с помощью педагога.

Базовый уровень – выполнение заданий по образцу

Продвинутый уровень – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

Постановочная и репетиционная работа (108ч.)

МОЛДАВСКИЙ ТАНЕЦ.(«Хора», «Сырба»).

1. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских, парных и массовых танцах.
2. Характер и манера исполнения.
3. Основные ходы и движения.
4. Техника молдавского танца.
5. Расположение танцующих в паре.

ИТАЛЬЯНСКИЙ ТАНЕЦ.

«Тарантелла»

1. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в танце.
2. Основные ходы и движения.
3. Техника итальянского танца.

4. Расположение танцующих в паре.

Итоговые занятия(2ч.)

Обобщенное занятие «Готовый танцор»

К концу 6 года обучения обучающиеся будут:

- владеть основными навыками, требуемые школой классического танца;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку;
- уметь правильно исполнять экзерсис у станка (классический и народно-характерный);
- эмоциональное восприятие и передача в движении характера музыки;
- исполнять движения с сохранением характера и манеры, грамотно и выразительно;
- владеть основными навыками народно-характерного танца;
- уметь совершенствовать танцевальную технику.

Нормативно-правовая база

1. Конституция РФ
2. Конвенция ООН о правах ребенка от 20.11. 1987г.
3. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
4. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» от 27 июня 2013 г.
5. Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РБ» от 31.12.1999г. за №44-э, с изменениями от 14 июля 2010г. за №292
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
7. Концепция развития дополнительного образования детей от 2014гг. За № 1726-р до 2020
8. Приказ Минобрнауки за № 1008 ОТ 29.08.2013 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
11. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-15
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. n 06-1844
13. Приказы, письма Минобрнауки РФ и РБ, муниципальных органов управления образования о работе УДОД
14. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273 -ФЗ
15. Устав МБОУ ДО ДДТ «Новатор»
16. Программа развития ДДТ «Новатор» на 2013-2017гг.

Список литературы для педагогов

1. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. Из-во «Музычна Украина», Киев, 1974.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Из-во «Айри Пресс», М., 1999.
3. Бондаренко Л. Ритмика и танец в 1-4 классах общеобразовательной школы. Из-во «Музычна Украина», Киев, 1989г.
4. Базарова Н. Классический танец... Методика обучения в 4-5 классе, Из-во "Искусство", Л., 1975г.
5. Базарова Н., Мей В. . Азбука классического танца. Методика обучения в 1-3 кл. Из-во "Искусство"; Л. 1983 г.
6. Бондаренко Л . Ритмика и танец в 1-4 кл. общеобразовательной школы. Из-во "Музычна Украина", Киев, 1989г
7. Барышникова Т. Азбука хореографии. Из-во "Айри Пресс", М., 1999г
8. Ваганова А. Основы классического танца. Учебник. Из-во "Искусство". Л.. 1980г.
9. Основы классического танца. Учебник. Из-во «Искусство», Л., 1980г.
10. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. Из-во "Просвещение", М..1972г.
11. Степанова Л. Народные танцы. Из-во "Советская Россия", М., 1965г.
12. Богданов Г. Урок русского народного танца. – М., 1995. – 150 с.
13. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка). – М.: ВЛАДОС, 2002. – 207 с.

Список методической литературы

1. Бочаров А.И., Ширяев А.В., Лопухов А.В., Основы характерного танца. М.- 2011.
2. Баглай В. Этническая хореография народов мира. 2012.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. М.- 2012.
4. Суворова Т. И. Танцевальная ритмика. 2015.
5. Печко Л.П. Эстетическая культура и воспитание человека. М., 2011.
6. Андреева Ю.Г. Танцетерапия. 2014.
7. Вашкевич И.Н. История хореографии. 2011.
8. Каменская Н.М. История костюма. 2010.
9. Подольская Е.М. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. 2013.
10. Уральская В.И. Рождение танца. 2011.
11. <http://www.openclass.ru/node/47746>
12. <http://pedsovet.org/>
13. www.ast.ru
14. www.uchitel-izd.ru
15. www.dilya.ru

16. <https://kopilkaurokov.ru>
17. <https://vk.com/dancerussia>
18. <https://vk.com/dancederevnya>