

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19 г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» 08 20 19 г.
Протокол № 7

Утверждена
Директор МБОУ «СОШ № 19
г. Челябинска»


С.В. Тихонова

Приказ № 21-88 от 28.08.19

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Детская хореография»

срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Яцкая Нина Михайловна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2019

Содержание

| № | Название раздела | № страниц |
|---|--|-----------|
| Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы | | |
| 1.1 | Пояснительная записка (включая новизну, актуальность) | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 3-4 |
| 1.3 | Содержание программы (с указанием форм организации и видов деятельности (включая тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)) | 5-26 |
| 1.4 | Планируемые результаты | 27-28 |
| Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий | | |
| 2.1 | Календарный учебный график | 29 |
| 2.2 | Учебный план | 30 |
| 2.3 | Условия реализации программы | 31 |
| 2.4 | Формы аттестации | 31 |
| 2.5 | Оценочные материалы | 31-32 |
| 2.6 | Методические материалы | 32 |
| 2.7 | Список литературы для педагогов, для учащихся и родителей | 32-33 |

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В «Федеральной целевой программе «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года» говорится, что дополнительные общеобразовательные программы должны быть направлены на «успешную социализацию детей; на индивидуальную творческую самореализацию»

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Именно хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Дополнительная общеобразовательная программа «Детская хореография» представляет собой теоретический и практический курс танцевального искусства, который направлен на развитие специальных умений и навыков, общей культуры ребёнка.

При составлении программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности учащихся, содержание программы отвечает принципам психолого – педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания.

Данная программа позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся. Программа содействует сохранению единого образовательного пространства, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса с учётом индивидуальных способностей и потребностей учащегося.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие личности и приобщение обучающихся к хореографической деятельности

Задачи программы:

Обучающие

- изучение теории хореографии;
- формирование умения копировать движения и импровизировать ;

Развивающие

- развивать природные задатки и творческие способности обучающихся;
- развивать творческое мышление;
- формировать эстетическую культуру личности;

Воспитывающие

- воспитывать интерес к хореографии;
- воспитывать волевые качества, физическую выносливость, умение владеть своим эмоциональным состоянием;
 - приобщать к культуре своего народа, других народов.

Программа рассчитана на 4 года и предусматривает занятия детей в возрастном диапазоне от 7 до 11 лет. В зависимости от возраста дети распределяются по годам обучения.

1.3.Содержание программы первого года обучения.

Первичное знакомство с понятием классического танца. Представление о классическом танце, как многообразном и выразительном виде искусства. Демонстрация 8-ми точек, на которые делится класс. Знакомство с основными позициями рук (подготовительная, I позиция, II позиция, III позиция) и ног (I позиция, II позиция, III позиция, IV позиция и V позиция). Классический экзерсис у станка: *demi plie*, *grand plie*, *battement tendu*, *sauté*.

Вводится понятие ритмопластика. Происходит знакомство с разновидностью шагов и техникой выполнения простого шага, приставного шага, шага через *demi plie*. Идёт знакомство с прыжками такими как *sauté*, поджатые, «разножка», «лягушка». Отводится время на элементы акробатики кульбит, кувырок, «берёзка», колесо на двух руках, элементарные поддержки. Начинается знакомство с элементами пластики, выполняются растяжки, упражнения для развития шпагата, прогибы на мостик из положения лежа, из положения стоя (по возможности), из положения на коленях.

Знакомство с народным танцем. Формируется представление о русском народном танце, о его истории возникновения, развития и характерными особенностями. Изучается историческая значимость орнаментов на костюме. Происходит знакомство с разновидностью шагов и техникой выполнения шага с перебором, с захлестом, с притопом, с припаданием, с «молоточком», шагом через каблук. Формируется представление об украинском танце, о его истории возникновения, развития и характерными особенностями, а так же происходит знакомство с костюмом украинского танца. Идёт знакомство с техникой выполнения основного шага, знакомство с понятием голубец и его техникой выполнения. Изучается греческий танец, его история возникновения и развития, костюм, основные шаги, такие как приставной и накрест.

Постановочная работа с хореографическими номерами на первом году обучения начинается беседы и рассказах о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения. А так же с демонстрации иллюстраций и видео.

Далее начинается постановка комбинаций и их корректировка. Постановочная работа заканчивается закреплением хореографического номера.

Открытое занятие проводится в конце года. Происходит показ изученного материала за данный период времени.

Концертная и конкурсная деятельность. Участие в концертах и конкурсах.

Формы деятельности младших школьников: беседа, заочное путешествие, просмотр видеофильма, игра.

Виды деятельности младших школьников: выполнять хореографические элементы классического экзерсиса у станка и на середине зала, хореографические элементы современного танца, гимнастические элементы, выполнять хореографические элементы русского народного танца, хореографические элементы танцев народов мира, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

1. Вводное занятие.

а) Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

б) Форма одежды: волосы собраны в «пучок», гимнастический купальник, юбка, носки, джазовки.

в) Организационные вопросы.

2. Классический танец. Классический экзерсис у станка:

а) позиции рук:

- подготовительная позиция: руки опущены вниз и округлены, ладони направлены вверх.

-I позиция: округлённые руки подняты на уровне диафрагмы;

-II позиция: руки разведены в стороны на уровне плеч;

-III позиция: руки подняты над головой.

б) позиции ног:

- I позиция: пятки вместе, носки врозь, ступни соприкасаются пятками и развёрнуты носками наружу, образуя на полу прямую линию.

-II позиция: стопы расположены на одной прямой линии, расстояние между пятками равно длине стопы или превышает её.

-III позиция: одна нога располагается впереди другой, ступни прилегают одна к другой, при этом пятка одной ноги соприкасается с серединой ступни другой (то есть одна стопа наполовину закрывает другую).

-IV позиция: Одна нога располагается впереди другой, при этом пятка одной ноги находится напротив носка другой; расстояние между стопами равно длине стопы или превышает её.

-V позиция: одна нога располагается впереди другой, ступни плотно прилегают друг к другу, при этом пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

в) **plié**: балетный термин, обозначающий сгибание одной либо обеих ног, приседание на двух либо на одной ноге, по-русски обозначается словом „приседание“».

- *demi plié*: полуприседание, при котором пятки остаются прижатыми к полу.

- *grand plié*: глубокое приседание с максимальным сгибом коленного сустава, при этом пятки слегка отрываются от пола.

г) **battement**: (биение, удары) — группа движений классического танца, вырабатывающих силу, выворотность, резкость и эластичность мышц, координацию движений всего тела.

- **battement tendu**: бросок ногой по полу.

д) прыжки:

- **saute**: прыжок с двух ног на две ноги по I, II, III, IV и V позициям.

3. Современный танец. Ритмопластика.

А) Шаги:

-простой через носок: шаг с опусканием ноги «носок-пятка».

-приставной: шаг с носка одной ноги с последующим приставлением другой ноги.

-через demi plie: шаг в сочетании с demi plie.

б) Прыжки:

- saute: прыжок с двух ног на две ноги по VI позиции.

-поджатые: прыжок с двух ног на две ноги по VI позиции с поджатыми ногами.

-«разножка»: прыжок с двух ног на две ноги по V или VI позиции с полушпагатом в воздухе.

-«лягушка»: прыжок с двух ног на две ноги по I или V позиции с поджатыми ногами в форме лягушки.

3.1. Элементы акробатики:

-кульбит: вперёд на локтях.

-кувырок: вперёд.

-«берёзка»: статичная стойка.

-колесо: на правую руку, на левую руку.

-поддержки: парные, групповые.

3.2. Пластика:

-растяжки: партерные, у станка, парные, одиночные.

-шпагат: на правую ногу, на левую ногу- продольные, поперечный.

-мостик: с подъёмом из положения лежа, из положения стоя, из положения на коленях.

4. Народный танец:

4.1. Русский танец:

а) Шаги:

-с перебором: удлинённый шаг с носка правой (левой) ноги в сочетании с тремя короткими поочередными шагами с носка левой ноги.

-с захлестом: шаг с подготовительным замахом

-с притопом: шаг с дробным ударом ногами

-припадание: шаг с носка на всю ступню с переносом веса тела на другую ногу в «маленькое приседание».

-с «молоточком»: шаг с последующим ударом ноги (сзади) об пол носком

-через каблук: шаг через пятку на стопу.

4.2. Украинский танец:

-основной шаг: сочетание трёх последовательных шагов.

-голубец: полуприсед на левой ноге, правую в сторону-книзу (счет «и»), прыжок на левой вправо; в фазе полета, правую ногу слегка согнуть и ударить пяткой о левую пятку (счет 1), приземление на счет «и».

4.3. Греческий танец:

а) Шаги:

-приставной: шаг с носка одной ноги с последующим приставлением другой ноги.

-накрест: шаг с последующим скрещиванием ног.

5. Постановочная работа:

а) Знакомство с хореографическими номерами:

-беседа: рассказ о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения.

-демонстрация: иллюстраций, видео.

б) Постановка:

-демонстрация движений: первичное знакомство с хореографическими элементами.

-репетиция: корректировка хореографических комбинаций.

-закрепление хореографического номера: заключительная фиксация правильности исполнения.

6. Открытое занятие:

- а) Показ изученного материала за данный период времени.

7. Концертная и конкурсная деятельность:

- а) Участие в концертах и конкурсах.

Содержание программы второго года обучения.

На втором году обучения идёт повторение тренировочных упражнений первого года обучения. Отработанные движения усложняются за счёт увеличения музыкального темпа и количества. Происходит знакомство с новыми понятиями: *battement tendu Jeté*, *grand battement jeté*, *pas échappé* на II позицию, *chine* и *tour piqué*.

Происходит повторение шагов и техники исполнения простого шага, приставного шага, шага через *demi plié*. Для совершенствования навыка выполнения шагов и прыжков *sauté*, «разножка» и «лягушка» увеличивается музыкальный темп и количество. Воспитанники знакомятся с такими прыжками как, поджатые в повороте. Повторяются и усложняются элементы акробатики: кульбит выполняется не только вперёд, но и назад, кувырок вперёд и добавляется исполнение назад, «берёзка» выполняется с опусканием ног за голову, колесо на двух руках усложняется выполнением на одной опорной руке, элементарные поддержки усложняются музыкальным темпом. Повторяются элементы пластики. Растяжки усложняются за счёт увеличения времени на гимнастические элементы. Увеличивается и время на упражнения для развития шпагата, прогибов на мостик из положения лежа, из положения стоя (по возможности), из положения на коленях. Воспитанники знакомятся с новым понятием: «волна» корпусом.

Увеличивается темп выполнения шагов в народном танце. Идёт знакомство с простой верёвочкой, триолями, простым ключом и верчением на правой ноге.

Воспитанники знакомятся с испанским танцем, с историей возникновения, развития и характерными особенностями, а также происходит знакомство с костюмом испанского танца. Идёт знакомство с техникой выполнения переступаний и дробями.

Формируется представление о грузинском танце. Изучаются приставные шаги по V позиции без смены положения ног, шаги с перебором, поджатые прыжки и верчение (поджатые в повороте).

Постановочная работа с хореографическими номерами на втором году обучения также начинается беседы и рассказов о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения. А так же с демонстрации иллюстраций и видео.

Далее начинается постановка комбинаций и их корректировка. Постановочная работа заканчивается закреплением хореографического номера.

Формы деятельности младших школьников: беседа, заочное путешествие, просмотр видеофильма, игра.

Виды деятельности младших школьников: выполнять хореографические элементы классического экзерсиса у станка и на середине зала, элементы современного танца, элементы русского народного танца, хореографические элементы танцев народов мира, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, рисование костюма, работа с музыкальным репертуаром, работа с национальными предметами.

1. Вводное занятие.

а) Инструктаж по технике безопасности.

б) Организационные вопросы.

2. Классический танец. Экзерсис у станка:

а) **Повторение позиций рук с port de bras:**

- подготовительная позиция: руки опущены вниз и округлены, ладони направлены вверх.

-I позиция: округлённые руки подняты на уровне диафрагмы;

-II позиция: руки разведены в стороны на уровне плеч;

-III позиция: руки подняты над головой.

- port de bras: переводы рук из позиции в позицию в координации с направлением взгляда и наклоном головы.

б) **позиции ног в сочетании с комбинациями:**

- I позиция: пятки вместе, носки врозь, ступни соприкасаются пятками и развёрнуты носками наружу, образуя на полу прямую линию.

-II позиция: стопы расположены на одной прямой линии, расстояние между пятками равно длине стопы или превышает её -III позиция: одна нога располагается впереди другой, ступни прилегают одна к другой, при этом пятка одной ноги соприкасается с серединой ступни другой (то есть одна стопа наполовину закрывает другую).

-IV позиция: Одна нога располагается впереди другой, при этом пятка одной ноги находится напротив носка другой; расстояние между стопами равно длине стопы или превышает её.

-V позиция: одна нога располагается впереди другой, ступни плотно прилегают друг к другу, при этом пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

в) **plié в сочетании с классическими pas:** приседание на двух либо на одной ноге.

- demi plié: полуприседание, при котором пятки остаются прижатыми к полу.

- grand plié: глубокое приседание с максимальным сгибом коленного сустава, при этом пятки слегка отрываются от пола.

-pas: движение, шаг.

г) **battement:** группа движений классического танца, вырабатывающих силу, выворотность, резкость и эластичность мышц, координацию движений всего тела.

- **battement tendu:** бросок ногой по полу из стороны в сторону.

-**battement tendu Jeté:** резкий бросок ноги в воздух на 30 градусов из стороны в сторону.

- **grand Battement Jeté:** бросок ноги выше 90 градусов из стороны в сторону.

д) **Прыжки:**

-saute : прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, III, IV и V позициям.

- pas échappé на II позицию: прыжок с двух ног, во время выполнения которого меняется позиция ног в воздухе.

е) **Верчение:**

-chaine: серия быстрых поворотов на полупальцах с продвижением по диагонали или по кругу, каждый поворот на 180° выполняется при помощи переступания с одной ноги на другую. Движение может выполняться по I, V или VI позициям как на вытянутых ногах, так и на demi plié

-tour pique: оборот тела вокруг вертикальной оси на 360°.

3. Современный танец. Ритмопластика.

а) Шаги с усложнением через увеличение ритма:

-простой через носок: шаг с опусканием ноги «носок-пятка».

-приставной: шаг с носка одной ноги с последующим приставлением другой ноги.

-через demi plié: шаг в сочетании с demi plié.

б) Прыжки с усложнением через увеличение количества:

- saute: прыжок с двух ног на две ноги по VI позиции.

-поджатые в повороте: прыжок с двух ног на две ноги по VI позиции с поджатыми ногами с оборотом в 360 градусов.

-«разножка»: прыжок с двух ног на две ноги по V или VI позиции с полушпагатом в воздухе.

-«лягушка»: прыжок с двух ног на две ноги по I или V позиции с поджатыми ногами в форме лягушки.

3.1. Элементы акробатики (в сочетании с хореографическими комбинациями):

-кульбит: вперёд-назад на локтях.

-кувырок: вперёд-назад.

-«берёзка»: статичная стойка, с опусканием ног на пол за голову

-колесо с опорой на одну руку: на правую руку, на левую руку.

-поддержки: парные, групповые.

-силовые упражнения: переходы с ноги на ногу, пресс, отжимание.

3.2. Пластика:

-растяжки: партерные, у станка, парные, одиночные.

-шпагат: на правую ногу, на левую ногу- продольные, поперечный.

-мостик: из положения стоя, из положения на коленях.

-«волна»: движение, при выполнении которого кажется, что по телу танцора проходит волна.

4. Народный танец.

4.1. Русский танец:

а) Шаги с усложнением при помощи увеличения ритма:

-с перебором: удлиненный шаг с носка правой (левой) ноги в сочетании с тремя короткими поочередными шагами с носка левой ноги.

-с захлестом: шаг с подготовительным замахом

-с притопом: шаг с дробным ударом ногами.

-припадание: шаг с носка на всю ступню с переносом веса тела на другую ногу в «маленькое приседание».

-с «молоточком»: шаг с последующим ударом ноги (сзади) об пол носком

-через каблук: шаг через пятку на стопу.

б) Простая «верёвочка»: смена позиции ноги из положения спереди в положение сзади через подъём ноги до колена в *demi plie* по V позиции.

в) Триоли: переменный бег с подъёмом колен в сочетании с тремя короткими поочередными шагами и одним ударом каблуком без переноса веса (опоры).

г) Простой ключ: выстукивания ритма.

д) Верчение: на месте с опорной правой ногой.

4.2. Испанский танец.

а) Шаги:

-переступание с ноги на ногу: приставной шаг на месте или в продвижении с добавлением удара.

-дробь: удар ногой без переноса веса тела и двойной притоп.

б) Движения с использованием предметов: бубен, веер, кастаньеты.

4.3. Грузинский танец:

а) Шаги:

-приставной: шаг на полупальцах по V позиции без смены.

- с перебором: удлинённый шаг на demi plie с в сочетании с двумя короткими поочередными шагами.

б) Прыжки:

-поджатые: прыжок с двух ног на две ноги по VI позиции с поджатыми ногами.

в) Верчение:

-пируэты: оборот в воздухе на 360 градусов из VI позиции в VI с натянутыми ногами.

-поджатые в повороте: оборот на 360 градусов с двух ног на две ноги по VI позиции с поджатыми ногами.

5. Постановочная работа.

а) Знакомство с хореографическими номерами:

-беседа: рассказ о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения.

-демонстрация: иллюстраций, видео.

б) Постановка:

-демонстрация движений: первичное знакомство с хореографическими элементами.

-репетиция: корректировка хореографических комбинаций.

-закрепление хореографического номера: заключительная фиксация правильности исполнения.

6. Открытое занятие.

а) Показ изученного материала за данный период времени.

7. Концертная и конкурсная деятельность.

а) Участие в концертах и конкурсах.

Содержание программы третьего года обучения.

На третьем году обучения идёт формирование более глубоких представлений о классическом танце, как многообразном и выразительном виде искусства. Закрепляются движения прошлых лет обучения и усложняются за счёт музыкального темпа. Вводится работа на середине зала. Продолжается знакомство с новыми понятиями: port de bras, demi plie по I, II и V позиции ног, grand plie по I, II и V позиции ног, battement frappe, battement fondu, rond de jambe par terre (demi rond de jambe par terre), pas de bourre. Прыжок saute выполняется на середине зала. Верчение chine и tour pique выполняется по диагонали.

В разделе «Современный танец. Ритмопластика» повторяются понятия второго года обучения и усложняются за счёт ускорения музыкального темпа и увеличение количества выполненных элементов. Изучается кульбит с переворотом на руках вперёд и назад, кувырок с подъёмом через руки вперёд и назад, в упражнении «берёзка» добавляется элемент шпагата, вводится понятие «флажок» с опорой на две руки, вводятся силовые упражнения такие как переходы с ноги на ногу, пресс, отжимание. Повторяются элементы пластики. Растяжки усложняются за счёт увеличения времени на гимнастические элементы. Шпагат усложняется за счёт сгибания ноги в коленном суставе. Воспитанники знакомятся с новой техникой выполнения элемента «волна» (выполняется руками). Знакомятся с новым шагом «шассе».

На третьем году обучения происходит более глубокое знакомство о русском народном танце. Закрепляются понятия второго года обучения и усложняются за счёт увеличения музыкального темпа (триоли и ключ). Воспитанники знакомятся с двойной «верёвочкой», «моталочкой», двойной дробью, падебаском и верчением с опорой на левую ногу. Воспитанники знакомятся с венгерским танцем, его истории возникновения, развития и характерными особенностями, а так же происходит знакомство с костюмом венгерского танца. Идёт знакомство с техникой выполнения шага с выносом согнутой ноги в коленном суставе, с «верёвочкой» в прыжке без поворота, с поворотом и с хлопками, с ключом. Формируется представление о цыганском танце. Изучаются: основной ход, chine на месте, работа с предметами (шаль и бубен), хлопки и «дрожь» плечами.

Постановочная работа с хореографическими номерами на третьем году обучения так же начинается беседы и рассказов о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения. А так же с демонстрации иллюстраций и видео. Далее начинается постановка комбинаций и их корректировка. Постановочная работа заканчивается закреплением хореографического номера.

Формы деятельности младших школьников: беседа, заочное путешествие, просмотр видеofilьма, игра, постановочное занятие, репетиционное занятие, открытое занятие.

Виды деятельности младших школьников: выполнять хореографические элементы классического экзерсиса у станка и на середине зала, хореографические элементы современного танца, гимнастические элементы, хореографические элементы русского народного танца, хореографические элементы танцев народов мира задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.

1. Вводное занятие.

- а) Инструктаж по технике безопасности.
- б) Организационные вопросы.

2. Классический танец.

Классический экзерсис у станка:

а) port de bras: переводы рук из позиции в позицию в координации с направлением взгляда и наклоном головы.

б) plie по позициям:

-demi plie по I, II и V позиции ног.

-grand plie по I, II и V позиции ног.

в) battement:

-battement tendu: «крестом».

-battement tendu jete: «крестом». Темп исполнения по сравнению с battements tendu, ускоряется в два раза.

-battement frappe: это удар стопой рабочей ноги по голеностопному суставу опорной ноги. (sur le cou-de-pied спереди- это полуобхват сводом стопы рабочей ноги щиколотки опорной ноги. При этом пятка рабочей ноги находится спереди, а пальцы стопы отведены назад. Sur le cou-de-pied сзади-это положение рабочей ноги, когда её пятка касается щиколотки опорной ноги. Пальцы стопы рабочей ноги натянуты и отведены назад.)

-battement fondu в сторону: движение, в котором опорная нога уходит в положение demi plie, рабочая нога в условном sur le cou-de-pied (условное sur le cou-de-pied существует только одного вида — спереди). Как только согнули колени до определённого уровня, начинаем их разгибание.

-battement fondu назад: одновременное сгибание обеих ног в коленном суставе. Опорная нога в положение demi plie. Рабочая нога ведёт стопу в положение Sur le cou-de-pied сзади. Как только согнули колени до определённого уровня, начинаем их разгибание.

-battement fondu вперёд: одновременное сгибание обеих ног в коленном суставе. Рабочая нога начинает движение в направлении условного sur le cou-de-pied. В максимальной точке demi plie происходит касание пальцами рабочей ноги щиколотки опорной ноги и в тот же момент движение меняет направление на противоположное, то есть на разгибание колен, возвращая всё тело в первоначальное положение.

-rond de jambe par terre (demi rond de jambe par terre): половина кругового движения рабочей ноги по полу.

-pas de bourre:(разучиваем лицом к палочке). Мгновенно выполнить переход с высоких полупальцев одной ноги на высокие полупальцы другой.

Классический экзерсис на середине зала:

а) Пыжки:

-saute : прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, III, IV и V позициям.

- pas écharré на II позицию: прыжок с двух ног, во время выполнения которого меняется позиция ног в воздухе.

б) Верчение по диагонали:

-chine: серия быстрых поворотов на полупальцах с продвижением по диагонали или по кругу, каждый поворот на 180° выполняется при помощи переступания с одной ноги на другую. Движение может выполняться по I, V или VI позициям как на вытянутых ногах, так и на demi plié

-tour pique: оборот тела вокруг вертикальной оси на 360.

3. Современный танец. Ритмопластика.

Элементы акробатики.

-кульбит: вперёд-назад на руках.

-кувырок: вперёд-назад с подъёмом через руки.

-«берёзка»: статичная стойка, с опусканием ног на пол за голову, шпагат в воздухе.

-«флажок»

-поддержки: парные, групповые.

-силовые упражнения: переходы с ноги на ногу, пресс, отжимание.

Пластика.

-растяжки: партерные, у станка, парные, одиночные.

-шпагат: на правую ногу, на левую ногу со сгибом коленном суставе (продольные). Поперечный шпагат.

-мостик: из положения стоя с переходом на локти, из положения на коленях.

-«волна»: движение руками, при выполнении которого кажется, что по рукам танцора проходит волна.

-шаги: шаг «шоссе» (шаг-шаг-приставка)

4. Народный танец.

4.1.Русский танец:

а) Шаги с усложнением при помощи увеличения ритма и добавления хореографических элементов:

-с перебором: удлинённый шаг с носка правой (левой) ноги в сочетании с тремя короткими поочередными шагами с носка левой ноги.

-с захлестом: шаг с подготовительным замахом

-с притопом: шаг с дробным ударом ногами.

-припадание: шаг с носка на всю ступню с переносом веса тела на другую ногу в «маленькое приседание».

-с «молоточком»: шаг с последующим ударом ноги (сзади) об пол носком

-через каблук: шаг через пятку на стопу.

б) Двойная «верёвочка»: смена позиции ноги из положения спереди в положение сзади через подъём ноги до колена в *demi plie* по V позиции. Добавляется двойной удар при постановке ноги в V позицию.

в) Триоли с увеличением ритма: переменный бег с подъёмом колен в сочетании с тремя короткими поочередными шагами и одним ударом каблуком без переноса веса (опоры).

г) Простая «моталочка»: при первом подскоке правая нога уходит в «захлест» и при втором подскоке выходит вперёд, опора переносится на правую ногу, после чего та же работу выполняет левая нога.

д) Простой ключ с увеличением ритма: выстукивания ритма.

е) Двойная дробь: двойное поочередное выстукивание.

ж) Падебаск: перескок из стороны в сторону из исходной V позиции в V позицию. Рабочая нога проводится через *rond*.

з) Верчение: на месте с опорной правой ногой, с опорной левой ногой.

4.2. Венгерский танец:

а) Шаги -ход с выносом согнутой ноги в коленном суставе

б) Прыжки:

-«верёвочка»: в прыжке без поворота, с поворотом, с хлопками.

в) «ключ»

4.3. Цыганский танец:

а) Шаги:

- Основной ход на месте: три шага на месте и чечётка неопорной ногой.

-Ход с продвижением назад: три шага с продвижением назад и чечётка неопорной ногой.

-Повороты: *chine* на месте.

-работа с предметом: шаль, бубен.

-Хлопки.

-«Дрожь» плечей.

5. Постановочная работа:

а) Знакомство с хореографическими номерами:

-беседа: рассказ о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения.

-демонстрация: иллюстраций, видео.

б) Постановка:

-демонстрация движений: первичное знакомство с хореографическими элементами.

-репетиция: корректировка хореографических комбинаций.

-закрепление хореографического номера: заключительная фиксация правильности исполнения.

6. Открытое занятие:

а) Показ изученного материала за данный период времени.

7. Концертная и конкурсная деятельность:

а) Участие в концертах и конкурсах.

Содержание программы четвертого года обучения.

На четвёртом году обучения идёт закрепление движений прошлых лет обучения и усложнение происходит за счёт музыкального темпа. Вводятся понятия: *petit battement*, *rond de jambe par terre en dehor* и *en dedan*, *pas échappé* на II и на IV позицию, *chine* в сочетании с *tour pique*.

На четвёртом году обучения продолжается работа над развитием пластики тела и ритмичностью исполнения. Отрабатываются элементы прошлых лет обучения (растяжка и шпагат). Начинается изучение новых понятий и элементов: стойка на руках с опорой (с помощью педагога), «флажок» на одной руке, силовые упражнения: пресс, отжимание с хлопком, мостик: из положения стоя с переходом на локти и перекатом на живот, из положения на коленях, изученные виды шагов в сочетании с акробатическими элементами.

Закрепляются понятия третьего года обучения в разделе «Народный танец» и усложняются за счёт увеличения музыкального темпа (двойная «верёвочка», «моталочка», двойная дробь, падебаск и верчение с опорой на левую ногу). Воспитанники знакомятся с тройной «верёвочкой». Вводится понятие хоровод. Воспитанники учатся применять изученные шаги в рисунке танца.

Идёт работа с предметами: платок и шаль. Начинается знакомство с белорусским танцем, с его историей возникновения, развития и характерными особенностями, а так же происходит знакомство с костюмом белорусского танца. Идёт знакомство с техникой выполнения основного хода: боковой ход с подбивкой (галоп), ход назад, подскоки с тройным переступанием на месте, шаг с двойным подскоком, подскоки на полупальцах, перескоки из стороны в сторону. Воспитанники начинают изучать итальянский танец. Его фольклорную историю развития. Получают сведения о национальном итальянском костюме. Знакомятся с характером и манерой исполнения. Знакомятся с новыми понятиями: маленькие броски вперед с шага, с подскока, с поочередными ударами носком, поджатые прыжки в сочетании с маленькими бросками вперёд с шага, с подскока, с поочередными ударами носком, соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой на крест другой, подскоки, боковой галоп.

Формы деятельности младших школьников: беседа, заочное путешествие, просмотр видеofilма, игра.

Виды деятельности младших школьников: выполнять хореографические элементы классического экзерсиса у станка и на середине зала, хореографические элементы современного танца, элементы русского народного танца, хореографические элементы танцев народов мира, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, рисование костюма, работа с музыкальным репертуаром, работа с национальными предметами.

1. Вводное занятие.

а) Инструктаж по технике безопасности.

б) Организационные вопросы.

2. Классический танец.

Классический экзерсис у станка:

а) battement:

-Petit battement: движение рабочей ноги объединяющее положение ноги Sur le cou-de-pied спереди и Sur le cou-de-pied сзади в одно целое.

Выполняется Petit battement нижней частью рабочей ноги от колена.

Сгибая и разгибая колено, рабочая нога меняет поочередно положения Sur le cou-de-pied спереди и Sur le cou-de-pied сзади в заданном порядке, с акцентом на заданное положение (спереди или сзади).

б) Rond de jambe par terre en dehors и en dedan: круговое движение рабочей ногой по полу в двух различных направлениях.

Классический экзерсис на середине зала:

а) Пыжки:

- pas échappé на II и на IV позицию: прыжок с двух ног, во время выполнения которого меняется позиция ног в воздухе.

б) Верчение по диагонали:

-chaine в сочетании с tour pirouette: два tour pirouette и в два раза быстрее четыре chaine.

3. Современный танец. Ритмопластика:

. Элементы акробатики.

-стойка на руках с опорой с помощью педагога

-«флажок» на одной руке

-поддержки: парные, групповые.

-силовые упражнения: пресс, отжимание с хлопком.

Пластика.

-растяжки в сочетании с силовыми упражнениями: партерные, у станка, парные, одиночные.

-шпагат: на правую ногу, на левую ногу со сгибом коленного суставе (продольные). Поперечный шпагат.

-мостик: из положения стоя с переходом на локти и перекатом на живот, из положения на коленях.

-шаги: изученные виды шагов в сочетании с акробатическими элементами.

4. Народный танец.

4.1. Русский танец:

а) Тройная «верёвочка»: смена позиции ноги из положения спереди в положение сзади через подъём правой ноги до колена в demi plie по V позиции. Добавляется двойной удар при постановке ноги в V позицию с перемещением веса на рабочую ногу и одинарный удар левой ногой.

б) Хоровод:

-изученные шаги в рисунке танца.

-работа с предметами: платок, шаль.

4.2. Белорусский танец.

а) Основной ход:

-боковой ход с подбивкой (галоп): боковой шаг одной ногой, другая нога сбоку подбивает опорную ногу и становится на ее место. Ход выполняется на низких полупальцах и присогнутых коленях. Удар выполняется каблук одной ноги о каблук другой.

-ход назад: два шага назад на полупальцы, третий шаг — на всю ступню, поднимая свободную ногу невысоко вперед.

-подскоки с тройным переступанием на месте: подскок на одной ноге, затем три раза переступает одной и другой ногой на месте. Движение выполняется на присогнутых коленях.

-шаг с двойным подскоком: сделав шаг, исполнитель дважды подскакивает на опорной ноге, причем опускается первый раз на низкие полупальцы, второй раз — на всю ступню. Другая нога при подскоках поднимается назад, накрест опорной ноги.

-подскоки на полупальцах: три раза подскок на обеих ногах по 6-й позиции, два раза опускаясь на полупальцы, третий раз — на всю ступню, слегка приседая. Корпус с первым подскоком поворачивается то правым, то левым плечом вперед.

-перескоки из стороны в сторону: перескок с ноги на ногу, затем два переступания на месте, одна нога накрест другой (движение типа «падебаск»).

4.3. Итальянский танец.

а) Маленькие броски вперед с шага, с подскока, с поочередными ударами носком

б) Поджатые прыжки в сочетании с маленькими бросками вперед с шага, с подскока, с поочередными ударами носком.

в) Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой на крест другой.

г) Подскоки.

д) Боковой галоп.

5. Постановочная работа:

а) Знакомство с хореографическими номерами:

-беседа: рассказ о традициях, костюмах, тематике номера, манере выполнения.

-демонстрация: иллюстраций, видео.

б) Постановка:

-демонстрация движений: первичное знакомство с хореографическими элементами.

-репетиция: корректировка хореографических комбинаций.

-закрепление хореографического номера: заключительная фиксация правильности исполнения.

6. Открытое занятие:

а) Показ изученного материала за данный период времени.

7. Концертная и конкурсная деятельность:

а) Участие в концертах и конкурсах.

Тематический план

| | | 1-ый год обучения | | | текущий контроль/промежуточная аттестация | 2-ой год обучения | | | теоретическая подготовка |
|------|--|-------------------|--------|-------|---|-------------------|--------|-------|--------------------------|
| | | практика | теория | всего | | практика | теория | всего | |
| 1. | Вводные занятия | | 2 | 2 | | | 1 | 1 | |
| 2. | Классический танец. Экзерсис у станка | 2 | | 2 | открытое занятие | 2 | | 2 | открытое занятие |
| 3. | Современный танец. Ритмопластика | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 3.1. | Элементы акробатики. | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 3.2. | Пластика. | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 4. | Народный танец. | 2 | | 2 | открытое занятие | 2 | | 2 | открытое занятие |
| 4.1. | Русский танец. | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 4.2. | Украинский танец. | 1 | 1 | 2 | | | | | |
| 4.3. | Греческий танец. | 1 | 1 | 2 | | | | | |
| 4.5. | Испанский танец. | | | | | 1 | 1 | 2 | |
| 4.6. | Грузинский танец. | | | | | 1 | 1 | 2 | |
| 5. | Постановочная работа | 11 | | 11 | | 14 | | 14 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|----|---|----|------------------|----|---|----|----|
| 6. | Открытое занятие. | 2 | | 2 | | 1 | | 1 | |
| 7. | Концертная и конкурсная деятельность. | 2 | | 2 | итоговый концерт | 2 | | 2 | ит |
| | Итого: | 29 | 4 | 33 | | 31 | 3 | 34 | У |

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|-------------------|--------|-------|---|-------------------|--------|-------|----|
| | | 3-ий год обучения | | | | 4-ый год обучения | | | |
| | | практика | теория | всего | текущий контроль/промежуточная аттестация | практика | теория | всего | те |
| 1. | Вводные занятия | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | |
| 2. | Классический танец. | 2 | | 2 | открытое занятие | 2 | | 2 | от |
| 2.1. | Экзерсис у станка | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 2.2. | Экзерсис на середине зала. | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 3. | Современный танец. Ритмопластика. | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 3.1. | Элементы акробатики. | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 3.2. | Пластика. | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 4. | Народный танец. | 2 | | 2 | открытое занятие | 2 | | 2 | от |
| 4.1. | Русский танец. | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 4.2. | Венгерский танец. | 1 | 1 | 2 | | | | | |
| 4.3. | Цыганский | 1 | 1 | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------------|----|---|----|------------------|----|---|----|---|
| | танец. | | | | | | | | |
| 4.5. | Белорусский танец. | | | | | 1 | 1 | 2 | |
| 4.6. | Итальянский танец. | | | | | 1 | 1 | 2 | |
| 5. | Постановочная работа | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | |
| 6. | Открытое занятие. | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 7. | Концертная и конкурсная деятельность. | 1 | | 1 | итоговый концерт | 1 | | 1 | и |
| | Итого: | 31 | 3 | 34 | | 31 | 3 | 34 | |

1.4. Планируемые результаты

К концу I этапа (1, 2 год обучения) обучающиеся должны знать и уметь

| Знать | Уметь |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. основные классические позиции рук и ног. экзерсис у станка: plie, saute, battement, 2. battement fondu, tombee, sissonne tombee, rond de jambe par terre, pas de bourre; 3. шаги, прыжки, элементы акробатики: шпагат, мостик, колесо, элементы пластики 4. национальные движения в русских, украинских; греческих, грузинских и испанских народных танцах | <ol style="list-style-type: none"> 1. выполнять классические позиции рук и ног. 2. выполнять экзерсис у станка: plie, saute, battement, 3. выполнять battement fondu, tombee, sissonne tombee, rond de jambe par terre, pas de bourre; 4. выполнять упражнения с шагами, элементы акробатики в сочетании с хореографическими комбинациями 5. выполнять движение «волна», силовые упражнения (переходы с ноги на ногу, пресс, отжимание); 6. выполнять шаги: простой, с перебором, с захлестом, с припаданием, с «молоточком», через каблук, через соскок; 7. выполнять танцевальные элементы: простая верёвочка, падебаск, моталочка, триоли, простой ключ, верчение на месте на правой ноге; |

К концу II этапа (3, 4 год обучения) обучающиеся должны знать и уметь

| Знать | Уметь |
|--|--|
| <p>1. основные понятия классического танца echange, grand battement, chine, tour, пируэт;</p> <p>2. port de bras</p> <p>3. plie по I, II и V позиции ног</p> <p>4. battement frappe, battement fondu,</p> <p>5. rond de jambe par terre (demi rond de jambe par terre), pas de bourre.</p> <p>6. saute на середине зала</p> <p>7. знать технику выполнения «березки» с воздушным шпагатом, элемента «флажок» на двух руках, на одной руке,</p> <p>8. силовые упражнения: отжимание с хлопком, мостик: из положения стоя с перекатом на живот</p> <p>9. шагов в сочетании с акробатическими элементами.</p> <p>10. -национальные движения в русских, венгерских, цыганских народных танцах, белорусского танца; итальянского танца;</p> | <p>1. выполнять изученные виды battement, вращений, port de bras</p> <p>2. выполнять элементы ритмопластики</p> <p>3. исполнять двойную «верёвочку», «моталочку», двойную дробь, падебаск и верчение с опорой на левую ногу.</p> <p>4. исполнять основной ход белорусского танца, венгерского, цыганского танца, элементы итальянского танца</p> |

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

| | | |
|---|--|---|
| 1 | Продолжительность освоения программы | 4 года |
| 2 | Начало освоения программы | 01.09.2019 |
| 3 | Окончание освоения программы | 01.09.2023 |
| 4 | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения) | По расписанию работы объединения дополнительного образования продолжительность занятия - 45 мин. |
| 5 | Выходные и праздничные дни | суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября - День народного единства; 1,2,3,4,5,6 и 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; |
| 6 | Каникулы (сроки, продолжительность) | Если есть |
| 7 | Входное обследование уровня подготовленности обучающихся | С 03.09.2019. - 20.09.2019 |
| 8 | Сроки промежуточной аттестации программного материала обучающимися | В конце каждого года |
| 9 | Сроки итоговой аттестации освоения программы | В конце освоения программы |

2.2.Учебный план

| № п/п | Название раздела (курса, модуля, раздела, темы) | Количество часов | Формы промежуточной аттестации |
|----------|--|------------------|--------------------------------|
| 1 | 1 год реализации программы | 33 | Итоговое занятие: |
| 2 | 2 год реализации программы | 34 | Итоговое занятие: |
| 3 | 3 год реализации программы | 34 | Итоговое занятие: |
| 4 | Итоговое мероприятие (занятие) Конкурс -концерт | 34 | Итоговое занятие: |

2.3. Условия реализации программы

При изучении младшими школьниками курса «Хореография» используется следующее ресурсное обеспечение.

Оборудованный хореографический кабинет, станки, зеркала, гимнастические коврики.

Технические средства обучения

- Компьютер, музыкальный центр, включающий в себя устройство для воспроизведения аудиокассет, CD и DVD.

2.4. Формы аттестации

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля

Текущий. Проводится в ходе учебного занятия. Выявляется качество выполнения заданий педагога, исполнения хореографических номеров.

Промежуточный. Проводится в конце каждого года. (Итоговый концерт)

Итоговый. Проводится в конце освоения программы (Конкурс — концерт), портфолио достижений участников объединения (результативность участия в хореографических конкурсах , активность выступления в концертах

2.5. Оценочные материалы

1 класс

- Знать композиционные особенности танцев;
- Уметь входить в образ;
- Знать основные направления балета;
- Знать основные программы бальных танцев;
- Знать способы стилизации народного танца;

2 класс

- Уметь выполнять различные хороводные и плясовые ходы;
- Уметь импровизировать под народную и современную музыку;
- Знать различие между массовыми шоу-программами;

3 класс

- Знать правила участия в музыкальных играх, инсценировках;

- Знать рисунки фигурной маршировки;
 - Знать особенности парного хоровода;
- Знать различные виды гимнастики;
- Уметь держать равновесие;

4 класс

- Знать правильное произношение французских терминов и перевод классических pas;
- Знать элементы современного бального танца «Полька»;
- Выполнять хлопучки, присядки, верчение, дробные дорожки;
- Знать особенности восточного костюма и стилей данного танца.

2.6. Методические материалы

В реализации программы «Хореография» используются следующие группы **методов**: словесные (рассказ, беседа); наглядные (просмотр видеофильма); практические (репетиционные занятия, постановочные занятия).

2.7. Список литературы

Литература для педагога

3. Барышникова Т. “Азбука хореографии”/ Барышникова Т. , - М., 1999 г.
4. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
5. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998 г.
6. Костровицкая В. “Сто уроков классического танца”, С-Пб., 1999 г.
7. Конорова Е. “Хореографическая работа со школьниками”, С-Пб., 1998 г.
8. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
9. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
10. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
11. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999. Дополнительная литература:
12. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
13. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
14. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». – Киев, 1985.
15. Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ хореографической ориентации/Сост. М.В. Смирнова. – М., 1988.
16. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ/Сост. М.И. Шляпникова. – М., 1988.
17. Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – К: Музычна Украина, 1985.

20. Боголюбская М. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах: Учебно-методическое пособие-М.,1982.
21. Хухлаева Р.А. Методика физического воспитания. – М., 2000.
22. Пармон Ф. М. Русский народный костюм как художественно-конструкторский источник творчества. М.: Легпромбытиздат, 1994.
23. Ваганова А.Я. Основы классического танца Учебное пособие. Издательство "Искусство". Ленинград - Москва, 1963 г.,
24. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 256с.
25. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие - М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993 — 48 с.
26. Жданов Л. Вступление в балет. - М.: Планета, 1986г.
27. Прибылое Г.Н. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных хореографических коллективов. М., 1984.
28. Рутберг И. Пантомима. Движение и образ. М., 1981.

Интернет-ресурсы:

- 1 http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

Литература для детей и родителей

1. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия, - 2000
2. Вьютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -Просвещение, 1991.
3. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
4. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
6. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
7. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Ярославль: Академия развития, 1997.
8. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М., 1985.

