

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГБУ ДО ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

«Утверждаю»
Директор Центра _____
Ю.М. Лившиц
«1» сентября 2017 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ТЕАТР - СТУДИЯ ТАНЦА
«СВЕТОЧЬ»

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Алексеева Елена Алексеевна

Срок реализации программы: 4 года

Возраст воспитанников: 6-17 лет

Москва, 2017 год

Узменева Виктория 18.01.2018



Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа Театра-студии танца «Светочь» была модифицирована в 2017 году. Основной причиной модификации и внесения изменений в программу является обновление нормативно-правовой базы в системе дополнительного образования, увеличение срока реализации программы на 3 и 4 год обучения. Основной причиной увеличения срока реализации программы является усовершенствование творческих и танцевальных способностей детей, а также удовлетворение потребностей у детей и родителей и к изучению танцевального искусства. Обновление коснулось содержания тем в учебном плане. Программа была структурирована и скорректирована в соответствии с рекомендациями методистов ГБУ ЦТ «На Вадковском».

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа Театра-студии танца «Светочь» относится к *художественной направленности*, разработана с опорой на Федеральный закон от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г. № 1308 и от 08.09.2015 № 2074; от 30.08.16 №1035); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском»; Программу деятельности ЦТ «На Вадковском». Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к *базовому уровню* освоения дополнительных общеразвивающих программ (Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей с 2014-2015 году» от 17.12.2014г. №922 (в редакции от 07.08.2015г. №1208, в редакции от 08.09.2015г. №2074, в редакции от 30.08.2016г. №1035)).

Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств;
- Дети, не имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счет внебюджетных средств.

В основу данной программы положены программы, составленная народным артистом СССР, профессором Л.М. Лавровским, А. Кузнецовым, И.С. Ивлевой, заслуженным работником культуры РСФСР И.В. Македонской и Е.В. Петровой и коллективом педагогов Московской государственной академии хореографии.

Обучение детей 6-18 лет ритмике, балетной (партерной) гимнастике, классическому, характерному (народно-сценическому), историко-бытовому танцам, а также сценическая практика способствуют общему физическому развитию ребенка, формируют необходимые технические навыки, артистизм, развивают координацию хореографических движений, исполнительные навыки, повышают музыкальную культуру.

Программа 1-ого года обучения разработана для учеников 6 – 8 лет как подготовительный этап, что позволяет правильно подойти к отбору детей для дальнейшего обучения и выявить их танцевальные способности.

Программа 2-ого года обучения рассчитана для учеников 9-11 лет как продолжение обучения наиболее способных детей, где темы повторяются, но с более глубоким и усложненным материалом, усвоение которого построено с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Программа 3-его года обучения рассчитана для учеников 12-14 лет как продолжение обучения наиболее способных детей, где к занятиям по балетной (партерной) гимнастике и классическому танцу добавляется изучение историко-бытового танца.

Программа 4-ого года обучения рассчитана для учеников 15-18 лет как продолжение обучения наиболее способных детей, где к вышеуказанным видам занятий добавляется изучение характерного (народно-сценического) танца.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Весь процесс обучения по классическому, историко-бытовому, характерному (народно-сценическому) танцам, а также балетной (партерной) гимнастике строится на профессиональных методиках обучения, без которых учащиеся не смогут получить необходимые танцевальные навыки.

Программа разработана на основе сочетания элементов методических материалов:

Классический танец – методика А.Я. Вагановой, методика Н.П. Базаровой, В.П. Мэй;

Балетная (партерная) гимнастика – методика Н.А. Вихревой.

Историко-бытовой танец – методика М.В. Васильевой-Рождественской, И.С. Ивлевой;

Характерный (народно-сценический) танец – методика Т.С. Ткаченко, А. Кузнецова, Т. Устиновой, И. Арбатова, А. Азимова, Р. Каримова, Т. Куява, П. Риоха, К. Асалош,

Дети всех годов обучения активно участвуют в постановочной и концертной деятельности студии танца «Светочь».

Освоение программы опирается на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в освоении лексики танца и техническими приемами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

1.5. Цель программы

Создание условий для формирования танцевальных навыков на основе усвоения хореографического материала, усиления эмоциональной отзывчивости и творческой активности, пробуждения в детях стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству, развития образного мышления и воображения; обучение детей искусству хореографии.

1.6. Задачи программы

Образовательные:

- Ознакомление с историей танца, его возникновения и развития;
- Познание исторической бальной культуры, бального этикета

- Ознакомление воспитанников с особенностями и стилями современной танцевальной музыки;
- Ознакомление с названиями различных движений;
- Обучение выполнению различных движений (от простых к сложным), связок движений, простых танцев;
- Обучение воспитанников выполнению движения по образцу и самостоятельно;
- Ознакомление детей с различными стилями и направлениями танцев (классический, характерный (народно-сценический), историко-бытовой танец, современные популярные стили и т.п.) и с особенностями каждого из этих направлений.

Развивающие:

- Формирование правильной осанки, постановка корпуса, ног, рук, головы
- Укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных (выворотности ног, гибкости тела и др.)
- Развитие музыкально-ритмической координации движений.
- Работа над вниманием, силой и выносливостью;
- Формирование пространственных представлений и ориентации в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур;
- Развитие воображения, фантазии, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

Воспитывающие:

- Воспитание целеустремленности, работоспособности;
- Умение общаться в коллективе, чувствовать себя его частью;
- Воспитание сценичности, танцевальности и артистизма.
- Внимательного и учтвого отношения к партнеру
- Творческого отношения к труду;
- Формирование коммуникативного межличностного общения («исполнитель-педагог», «партнер – партнерша», «участник – ансамбль»);

Решение задач, выдвигаемых предлагаемой программой, требует учета психологии детей младшего школьного возраста: особенности их внимания, восприятия, мышления, а также учета физиологических особенностей организма.

1.7. Категория обучающихся

Программа ориентирована для детей в возрасте от 6 до 17 лет.

1.8. Срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения

Этапы и сроки реализации программы.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения и реализуется в процессе четырех этапов обучения:

I этап – Базовый этап

На этом этапе уделяется особое внимание правильной постановке корпуса, рук, ног, головы, как основе равновесия и апломба; овладению первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела в пространстве и времени, развитию физических данных учащихся. Для правильного усвоения ряд упражнений сначала изучается в сторону, позднее вперед и назад. На начальном этапе большое значение придается показу педагога, так как он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть предельно точным, конкретным, технически совершенным и выразительным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служат для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе обучения (французская терминология, правила исполнения).

На I этапе обучения занятия по сценической практике особое внимание уделяется выразительности, музыкальности, образности и артистизму исполнения этюдов.

II этап – Специальный уровень.

На 2-ом этапе продолжается работа по развитию двигательных функций: выворотности ног, гибкости корпуса, увеличению танцевального шага и прыжка; повторение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки.

На этом этапе учащиеся совершенствуют основные технические приемы исполнения движений: применение полупальцев в экзерсисе у станка и развитие устойчивости, выполнение упражнений у станка и на середине зала в позах, составление более сложных учебных примеров на координацию движений, введение элементарного адажио, построенного на изученных позах, у станка и на середине зала.

Показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентируются наиболее важные моменты, особенно мышечная работа тела. Словесный метод приобретает большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения.

На 2-ом этапе в занятиях по сценической практике используется не только этюдная форма, но и отдельные концертные номера.

III этап – 1-ый продвинутый уровень.

На 3-ем этапе продолжается работа по развитию опорно-двигательного аппарата и физических данных учащихся: выворотности ног, гибкости корпуса, увеличению танцевального шага и прыжка; повторение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки и в более быстрых темпах.

На этом этапе учащиеся осваивают последовательно, с возрастающей степенью трудности элементы экзерсиса у станка, разделов *adagio*, *allegro*, техники вращения, составление более сложных учебных примеров на координацию движений.

На 3-ем этапе начинается работа над художественностью, выразительностью, музыкальностью исполнения в соответствии с возрастом учащихся и задачами театра-студии танца «Светочь», над выявлением творческой индивидуальности. Словесный метод приобретает большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения.

К изучению классического танца и упражнений балетной (партерной) гимнастики добавляется освоение и исполнение историко-бытового танца.

На 3-ем этапе в занятиях по сценической практике используется не только этюдная форма, но и отдельные концертные номера.

IV этап – 2-ой продвинутый уровень.

На 4-ом этапе продолжается работа по развитию физических данных учащихся: выворотности ног, гибкости корпуса, увеличению танцевального шага и прыжка; повторение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки и в более быстрых темпах. Происходит освоение более сложных движений и их сочетаний, дальнейшее

развитие музыкальности, выразительности, артистизма и исполнительской индивидуальности, дальнейшее раскрытие и формирование индивидуальности учащихся.

На 4-ом этапе на базе приобретенных умений и навыков добавляется изучение характерного (народно-сценического) танца.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Обучение включает в себя занятия по ритмике, балетной гимнастике, классическому танцу и основам характерного (народно-сценического) танца. Структура каждого учебного занятия состоит из подготовительной (разогревающей), основной и заключительной части. При подготовке к занятию педагог учитывает такие факторы, как:

- объем материала;
- степень его сложности;
- особенности группы, как исполнительского коллектива.

При проведении занятия выдерживается структура занятия в целом и соизмеряется длительность отдельных частей, сохраняется динамичность темпа занятия, живость подачи материала.

На практических занятиях:

1. Нагрузка увеличивается постепенно, сначала разделяя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых к более сложным, постепенно их разучивая, усугубляя и закрепляя, добиваясь качественного их исполнения;
2. Обращается внимание учащихся на особенность упражнения, определяющую его сходство или различия с другими;
3. Чередуются работа различных групп мышц (рук, ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т. д.) , развивается внимание и осознанный контроль за работой мышц;
4. Соотносятся темпы выполнения отдельных заданий, в начале урока темп движений – медленный, затем постепенно ускоряется;

5. В течение всего урока упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление;
6. В занятия включаются элементы танцевально-игрового характера;
7. Все упражнения выполняются на свободном дыхании, обращается внимание на длинный и ровный выдох;
8. Воспитывается самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Режим проведения занятий.

Занятия проводятся в группе обучающихся 2 раза в неделю по 2 часа на всех 4-х этапах обучения.

1.10. Планируемые результаты освоения программы К концу 1-ого года обучения:

В области развития:

1. Усвоение основ правильной постановки корпуса, укрепление мышечного аппарата (особенно поясницы и брюшного пресса), понятие опорной и работающей ноги.
2. Формирование двигательных навыков, владение центром тяжести тела, чувства ракурса и позы.
3. Ориентирование в пространстве, понятие построения: колонка, шеренга, цепочка, круг и понятие перестроения из одного композиционного рисунка в другой.
4. Развитие чувства ритма, умение отражать в движении характер музыки. Передавать игровые образы различного характера.
5. Выворотности, гибкости, шага и прыжка (в соответствии с индивидуальными природными данными).
6. Координации и пластичности движений.

Дети должны иметь представление:

1. О темпе: медленный, умеренный, быстрый.
2. О контрастности в музыке: веселая и грустная.
3. О начале и конце фразы, характере музыки, динамике.
4. О музыкальном размере: 2/4, 3/4, 4/4.

5. О музыкальных и танцевальных жанрах: марш, песня, танец (вальс, полька, полонез, хоровод, пляска) и музыкальных формах.
6. Об истории возникновения танца.

В области воспитания:

1. Воспитывается устойчивый интерес к искусству хореографии – стабильное посещение занятий, желание продолжить дальнейшее обучение.
2. Развивается художественно-эстетический вкус, музыкальность.
3. Прививаются правила поведения при работе друг с другом и в группе.

К концу 2-ого года обучения:

В области развития:

1. Знать последовательность исполнения движений балетной гимнастики.
2. Владеть навыками устойчивости в позах классического танца.
3. Знать и уметь исполнять основные движения, позиции ног и рук классического, исторического и русского танца, правила постановки ног у станка и на середине.
4. Владеть навыками координации движений рук и головы.
5. Владеть профессиональным вниманием, самоконтролем.
6. Исполнять движения грамотно и музыкально.

Дети должны иметь представление:

1. Типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные.
2. Ракурсы исполнения движений.
3. Уровни положений рук в больших и маленьких позах, а также правила перевода рук из одной позиции в другую.

В области воспитания:

1. Дети становятся более целеустремленными, дисциплинированными, собранными.
2. Улучшается хореографическая память, внимание.
3. Развивается артистизм, сценичность.
4. Умение работать в ансамбле и в сольных композициях.

5. Более полно раскрывается творческая индивидуальность, углубляется устойчивый интерес к искусству хореографии в целом.

К концу 3-ого года обучения:

В области развития:

1. Знать последовательность исполнения движений балетной гимнастики.
2. Владеть навыками устойчивости в позах классического танца.
3. Знать и уметь исполнять движения, позиции ног и рук классического танца, историко-бытового танца.
4. Владеть навыками координации движений рук и головы.
5. Владеть устойчивым вниманием, самоконтролем.
6. Исполнять движения грамотно и музыкально.

Дети должны иметь представление:

1. Композиционное построение зала и сцены.
2. Многочисленные варианты композиционных построений и переходов от одного к другому.
3. Разнообразие исторических форм танца в России и Европе.

В области воспитания:

1. Дети становятся более целеустремленными, дисциплинированными, собранными.
2. Улучшается хореографическая память, внимание.
3. Развивается артистизм, сценичность.
4. Умение работать в ансамбле и в сольных композициях.
5. Более полно раскрывается творческая индивидуальность, углубляется устойчивый интерес к искусству хореографии в целом.

К концу 4-ого года обучения:

В области развития:

1. Знать последовательность исполнения движений классического экзерсиса у станка и на середине зала.
2. Владеть навыками устойчивости при исполнении адажио и вращений на середине зала.
3. Знать формы и время бытования различных примеров историко-бытового танца.

4. Владеть навыками координации движений рук и головы в характерном (народно-сценическом) танце.
5. Владеть устойчивым вниманием, самоконтролем и мотивацией трудиться самостоятельно в танцевальном зале.
6. Исполнять движения грамотно и музыкально.

Дети должны иметь представление:

1. Об основах характерного (народно-сценического) танца, его отличий от классического и от фольклорного танца.
2. Многочисленные варианты композиционных построений и переходов от одного к другому.
3. Разнообразие исторических форм бального танца в России и Европе.

В области воспитания:

1. Учащиеся должны знать и применять основы бального и гражданского этикета.
2. Формируется мотивация учащихся к собственному сочинительству в области хореографии.
3. Развивается на более продвинутом уровне артистизм, сценичность.
4. Учащиеся воспитывают самоконтроль, уважение к чужому мнению и к чужим трудностям в освоении движений, терпение многократных повторов, как средства достижения более высокого качества исполнения на сцене, умение работать в коллективе.
5. Более полно раскрывается творческая индивидуальность, углубляется устойчивый интерес к искусству хореографии в целом.

Механизм оценки достижений учащихся.

Контроль и умений производится на итоговых занятиях раз в полгода в форме открытых уроков, концертах и участием в различных конкурсах, в танцевальных гостиных и на балах.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Тема	1-ый год обучения			2 –ой год обучения			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие по технике безопасности. Комплектование группы. Представление о своём физическом теле	2	2	4	1	1	2	Тестирование Опрос
2	Элементы ритмики и музыкальной грамоты	4	20	24	2	12	14	Групповой просмотр Зачет
3	Подготовительные упражнения: различные виды шагов и бега, упражнения для головы, рук и корпуса, упражнения для ног	2	18	20	2	10	12	Групповой просмотр Зачет
4	Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу (балетная гимнастика).	2	32	34	2	18	25	Групповой просмотр Зачет
5	Движения классического экзерсиса у станка и на середине зала	4	16	20	5	26	31	Групповой просмотр Зачет
6	Танцевальные па и этюды на историческом и народном материале, фольклорные и балетные игры	2	18	20	2	24	26	Групповой просмотр Зачет
7	Постановка и репетиции танцев студии танца «Светочь»	-	18	18	-	30	30	Выступления Групповые номера
8	Активизация и развитие творческих способностей	2	4	6	2	4	6	Концерты Зачет
9	Открытое занятие для родителей	-	2	2	-	2	2	Открытое занятие
10	Концертная деятельность	-	4	4	-	6	6	Концерты
	ИТОГО:	18	134	152	16	136	152	

Учебный план

№ п/п	Тема	3-ий год обучения			4-ый год обучения			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие по технике безопасности. Комплектование группы. Представление о своём физическом теле	1	1	2	1	1	2	Тестирование Опрос
2	Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу (балетная гимнастика).	2	18	20	-	18	18	Групповой просмотр Зачет
3	Движения классического экзерсиса у станка и на середине зала	2	34	36	2	26	28	Групповой просмотр Зачет
4	Историко-бытовой танец и бальные игры	2	18	20	2	10	12	Групповой просмотр Зачет
5	Характерный (народно-сценический) танец	-	-	-	-	18	18	Групповой просмотр Зачет
6	Постановка и репетиции танцев студии танца «Светочь»	-	58	58	-	58	58	Групповой просмотр Зачет
7	Активизация и развитие творческих способностей	-	2	2	-	2	2	Выступления Групповые номера
8	Открытое занятие для родителей	-	2	2	-	2	2	Открытое занятие
9	Концертная деятельность	-	12	12	-	12	12	Концерты Зачет
	ИТОГО:	7	145	152	5	147	152	

2.2. Содержание учебного плана

1 и 2 год обучения

Представленный в программе материал состоит из шести частей:

Часть 1 – «Элементы ритмики и музыкальной грамоты».

Часть 2 – «Подготовительные упражнения: различные виды шагов и бега, упражнения для головы, рук и корпуса, упражнения для ног»

Часть 3 – «Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу (балетная гимнастика)».

Часть 4 – «Движения классического экзерсиса у станка и на середине зала».

Часть 5 - «Танцевальные па и этюды на историческом и народном материале, фольклорные и балетные игры».

Часть 6 – « Постановка и репетиции танцев театра танца «Светочь».

Разница между 1-ым и 2-ым годами обучения состоит в пропорциональном соотношении частей на уроке, в сложности танцевального материала.

Теория

1-ый год обучения:

1. Техника безопасности на занятиях в танцевальном зале, форма одежды и наличие балетной обуви, внешний вид – аккуратно причесанные волосы.

2. Представление о своём физическом теле, из чего оно состоит и как работает.

3. Роль музыки в танце: её характер, темп, метроритмическая основа, динамика, строение.

4. Понятие о графическом рисунке танца: круг, шеренга, колонка, два круга, диагональ.

Понятие об интервале, о простых перестроениях из одного рисунка в другой.

5. Понятие об ансамбле как согласованном действии танцующих, движения по парам и тройкам.

2-год обучения:

1. Расширение представления об использовании выразительных средств танца (жесты, мимика, акценты, амплитуда движения, легато – стаккато, понятие о различных оттенках одного и того же настроения: изящно-манерно, легко –непринужденно, игриво-задорно, стремительно - торопливо и др.).

2. Музыкальная грамота: строение и жанр музыкального произведения; динамика (крецендо – диминуэндо); ритмика (затакт, синкопы и др.).

3. Понятие о направлении движения: по часовой стрелке и против часовой стрелки, по линии танца и против линии танца (по кругу),

3. Расширение представлений об ансамблевой технике: согласованность движений в четверках, шеренгах, понятие канона в музыке и танце.

4. Понятие о манере исполнения народных танцев.

5. Понятие о танцевальной этикете.

Практические занятия.

1-ый год обучения:

Часть 1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты:

Тема 1. Характер музыки (весело – грустно, торжественно – лирично, спокойно – энергично и др.). Темп музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Динамика (громко – тихо). Исполнение движений, шагов или бега в соответствии с этими параметрами (движения плавные или резкие, быстрые или медленные, амплитуда движений большая или маленькая и т.д.).

Тема 2. Длительность, сильные и слабые доли, ритмический рисунок, акцент, музыкальный размер. Воспроизвести хлопками рук и движениями ног (шагами, притопыванием) разнообразные ритмические рисунки, состоящие из целых, половинок, четвертей и восьмых. Определить музыкальный размер: 4/4, 3/4, 2/4 и продирижировать в заданном размере.

Тема 3. Строение музыкального произведения: вступление, части, музыкальная фраза. Песня – вступление, куплет, припев, проигрыш. Смена танцевального материала по куплетам и проигрышу в песне, повтор на припев. Деление на строчки – как на музыкальные фразы. Сочинение этюдов (маленьких танцевальных композиций) под заданную музыку.

Тема 4. Особенности музыкальных танцевальных жанров: вальс, полька, галоп и др.

Часть 2. «Подготовительные упражнения: различные виды шагов и бега. Упражнения для головы, рук и корпуса, упражнения для ног»:

А. Ходьба и бег (исполняются со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения):

Упр.1 Естественные бытовые шаги.

Упр.2 Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног.

Упр.3 Шаркающие шаги (всей подошвой).

Упр.4 Шаги на полупальцах при вытянутых коленях («ходули»).

Упр.5 Шаги на пятках.

Упр.6 Шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцами ног.

Упр.7 Легкий бег.

Упр.8 Бег с вытянутыми пальцами ног.

Упр. 9 Бег с высоко поднятыми коленями.

Упр. 10 Бег с подскоками.

Упр. 11 Бег с выбрасыванием ног вперед на 45градусов.

Упр. 12 Мелкий бег на полупальцах (pas sougu).

Примечание: положение рук при маршировке:

а) руки опущены вниз, на небольшом расстоянии от корпуса, локти слегка закруглены, кисти продолжают линию локтя;

б) руки, согнуты в локтях, находятся на талии (локти направлены в стороны);

в) руки вытянуты в стороны на уровне чуть ниже линии плеча;

г) руки подняты вверх, параллельно друг другу, ладонями друг к другу, плечи опущены;

д) для детей с отклонениями в осанке эти упражнения предполагают различные комбинации положений рук.

В. Упражнения для головы, рук, корпуса, упражнения для ног:

Упр. 13 Повороты и наклоны головы.

Упр. 14 Положение рук на поясе, вперед и в сторону на уровне чуть ниже плеч, вверх; перевод из положения в положение.

Упр. 15 Сгибание и разгибание кистей, предплечий, поднятие и опускание рук одновременно и по очереди с разным характером исполнения («твердые – деревянные и мягкие - тряпичные», волнообразные движения)

Упр. 16 Круговые движения кистями, предплечьем, руками в направлениях от себя и к себе.

Упр. 17 «Растягивание резинки» - упражнение для рук.

Упр.18 Наклоны корпуса вперед и назад, в сторону, круговые движения корпуса.

Упр.19 «Маятник» - перенос корпуса с носков на пятки и обратно.

Упр.20 «Пружинки» - приседание.

Упр.21 Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута).

Упр.22 Приседание по 6-ой позиции.

Упр.23 Подъем на полупальцы по 6-ой позиции.

Упр.24 Сочетание подъема на полупальцы с последующим приседанием по 6-ой позиции.

Упр.25 Шаги с приставкой по всем направлениям (позже в различных сочетаниях: с подъемом на полупальцы и приседанием по 6-ой позиции; с поворотами направо, налево).

Упр.26. Выпады вперед, в сторону.

Упр.27 Прыжки по 6-ой поз., по 2-ой поз. с хлопками впереди и сзади, над головой.

Упр.28 Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад и в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад. Сочетание прыжков с другими движениями.

Упр.29 Подскоки на месте и с продвижением. Сочетание подскоков с другими движениями и ритмическими хлопками.

Упр.30 Бег с отбрасыванием ног назад и подъёмом вверх – «весёлый бег».

Упр.31 Сочетание ходьбы и бега, сочетание бега с ритмическими хлопками.

Примечание:

1. Движения могут иметь образный характер. Например: «Ходит балерина», « Шагают спортсмены», «Идет мишка», «Бегут цыплята», «Шагают утята» - по 1-ой свободной поз., « Скачет заяц, белка» и др.

2. Упр. 13 – 28 выполняются на середине.

Часть 3. «Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу (балетная гимнастика)»:

Задача подготовительных упражнений – партерной гимнастики («Par terre» – франц. яз. – «на земле», а значит на полу, на ковриках.) : организовать и сосредоточить внимание учащихся и направить все усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса; в индивидуальном порядке исправлять имеющиеся недостатки в осанке.

Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых ног и рук. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лёжа на спине и животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях. Упражнения повторяются сначала 2-4, затем 8-16 раз. Упражнения подробно с картинками описаны в книге Т.И.Васильевой «Тем, кто хочет учиться балету», Москва, изд-во ГИТИС, 1994 год, стр.49 - 64.

1. На напряжение и расслабление мышц.
2. для улучшения выворотности ног.
3. Для исправления сутулости.
4. Для исправления седлообразной спины.
5. Для исправления асимметрии лопаток.

Все упражнения в игровой форме.

1. Постановка корпуса сидя на полу: «Ёлочка», «Стульчик и кресло», «Пожилые и молодые»;

2. Упражнения для стоп: одновременное сокращение стоп «Иголки и утюжки», поочередное сокращение стоп «Нажимаем на педали»; круговое вращение стоп («Веер»).
3. Наклоны вперед к ногам: «Прищепка» или «книжка», или «Складка»; с хлопком рук; в комбинации с «Горкой» (руки сзади на полу и надо подняться на пятках и руках при вытянутых коленях, в другом варианте при этом поднять одну вытянутую ногу наверх и остаться на трёх точках опоры), с «Берёзкой».
4. Упражнение для втягивания коленей сидя: сокращение стоп; держась руками за пальцы и потянуть на себя (пятки от пола оторвать).
5. Releve lent сидя: поочередное поднимание и опускание ноги; одновременное; с отрывом рук от пола («Самолётик»).
6. «Лягушка». Растяжки .
7. Упражнения лёжа на животе: Перегибы корпуса назад на вытянутых руках: «Мудрая змея»; «Корзиночка»; раскрытие рук в стороны: «Самолётик»; одновременное поднимание рук и ног: «Парашютисты»; поочередное поднимание рук и ног: «Лодочка».
8. Лёжа на спине: «Велосипед»: медленно («поднимаемся в гору»), быстро («катимся с горы»), «Мостик» - выполняется из положения лёжа, стоя на коленях.
9. Лёжа на спине: Упражнение для группировки мышц в воздухе: подъём обеих ног на 90 град. С помощью рывка, подъём корпуса до упора на локтях и всё обратно («Стойка», «Берёзка»).
10. Releve lent лёжа на спине: поочередный подъём ног; одновременный; по точкам; с разножкой.
11. Лёжа на животе: «Лягушка». Растяжки.
12. Лёжа на боку: battement developpe и махи ногами.
13. Махи ногами лёжа на спине вперёд и в сторону, с вытянутыми и сокращенными стопами, круговое движение вытянутыми ногами в направлениях к себе и от себя; под углом 90 градусов – сочетание мелких заносок и энергичное раскрытие ног в стороны к полу - «Ножницы».
14. Перекаты боковые на спине простые, с раскрытием ног одновременно в разножку и поочередно, вправо и влево.
15. Махи ногой назад и группировка к груди, стоя на коленях в комбинации с боковым перекатом.
16. «Мягкая дорожка»: 1) Ходьба мелкими шажками в положении наклона корпуса вниз, ладони как можно ближе к стопам, колени втянуты; 2) Ноги стоят широко в стороны, руки на полу перед собой, движение вперед с переносом веса тела то на руки, то на ноги.

Часть 4. «Движения классического экзерсиса у станка и на середине зала»:

1. Позиции ног: I, II, III. Постановка корпуса в I полувыворотной позиции ног (разворот стопы 90 – 120 град.).
2. Позиции рук и их постановка: 1-я, 3-я и 2-я (на середине зала).
3. Полупозиции рук (на середине зала).
4. Понятие опорной и работающей ноги.
5. Понятие вытягивания пальцев ног (носка).
6. Battement tendu из I поз. Лицом или спиной к станку,
7. Постановка тела во II и III поз. у станка.
8. Повороты головы (у станка и на середине зала),
9. Позиции рук и их комбинации (на середине зала).
10. Demi plie.
11. Battement tendu avec demi plie.
12. Releve - подъём на полупальцы по I, II и III поз.
13. Прыжки: temps sauté в подувыворотной позиции ног.
14. Battement tendu avec passé par terre.
15. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
16. Battement tendu из III поз.
17. Battement tendu jete из I поз., из III поз.
18. Положение ноги sur le cou-de-pied (условное спереди и сзади).
19. Первое port de bras (на середине зала) en face и enroulement .
20. Battements releve lents на 45 град. вперёд, в сторону, назад из I –ой поз.
21. Battement tendu plie soutenus из I и III поз.
22. Battement fondu (подготовка).
23. Battement retire (поднимание ноги из III поз. в положение sur le cou-de-pied и passé и возвращение в позицию вперёд и назад).
24. Plie releve (в раскладке и слитно).
25. Трамплинные прыжки по I, II и III поз.

Часть 5. «Танцевальные па и этюды на историческом и народном материале.

Фольклорные и бальные игры»:

1. Исторический танец:
 - а) Pas de grace (с переходом и без).
 - б) Полонез, основной ход, положение в паре.
 - в) Полька

г) Галоп.

д) Бальные игры: «Ручеёк», «Танец с цветком», «Бесконечный галоп».

4. Основы русского танца:

а) Ходы: на всей стопе, на полупальцах; простой, переменный, с ударами; с продвижением вперёд, назад, в повороте, в рисунке.

б) Топающий шаг на всей стопе и с продвижением вправо, влево.

в) Припадание по VI поз.

г) Простые поклоны.

д) Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону; «гармошка», «ёлочка».

е) Использование рисунка в хороводах: «Змейка», «Круг», «Ручеёк», «Колонна», «Цепочка», «Улитка».

ж) Танцевальные игры на русском материале: «Растяпа», «Заплетись плетень» (Брянская область), «Змейка с воротцами».

з) Музыкальные игры:

- Задание: сделать с помощью своего тела оркестр, используя щелчки, хлопки, шлепки, притопы;

- Задать ритм шагам педагога или другого ученика звучащими жестами;

- Ритмические игры с бубном и его передачей другому ученику.

Часть 6. «Постановка и репетиции танцев Театра танца «Светочь»:

1. «Мы родом из детства»;

2. «Росиночка – Россия» ;

3. «Тарантелла» - итальянский народный танец.

4. «Дружная семья» - Танец мышат.

5. «Музыкальная шкатулка»;

6. «Хоровод».

Содержание программы

3 и 4 год обучения:

Часть 1. «Элементы ритмики и музыкальной грамоты»:

Темы повторяются, но на более сложном музыкальном материале. Добавляются понятие «крещендо – диминуэндо», «амплитуда движения», «акцент», «синкопа», «затакт».

Часть 2. «Подготовительные упражнения: различные виды шагов и бега, упражнения для головы, рук и корпуса, упражнения для ног»

Движения повторяются, но в более быстром темпе, в другой метроритмической раскладке. Добавляются движение «Волна», «Круговые вращения», упражнения на устойчивость.

Часть 3. «Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу (балетная гимнастика):

Все движения повторяются в более усложненном варианте, увеличивается темп исполнения, количество повторений. Основной упор делается на силовые упражнения и упражнения растяжки. Изменяется музыкально-ритмическая структура движений. «Мостик» из положения лежа, стоя на коленях стоя во весь рост. У стены - стойка на руках.

Часть 4. «Движения классического экзерсиса у станка и на середине зала»:

Элементы, указанные для 1-го года обучения, исполняются по V поз. К ним добавляются:

1. Позиции ног – IV и V.
2. Grand plie по I, II и III поз.
3. Battement tendu double (нажим).
4. Battement tendu jete pique.
5. Battement tendu jete avec demi plie.
6. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (целый);
7. Постановка тела в I поз. у станка, держась одной рукой за станок;
8. Preparation (подготовка) открывание руки;
9. Port de bras (первая и вторая формы);
10. Положение sur le cou-de-pied обхватное.
11. Battement fondu.
12. Battement frappe (подготовка) из I и III поз.

13. Battement developpe.
14. Grand battement jete.
15. Pas de bourree simple.
16. Перегибание корпуса (лицом к станку).
17. Epaulement croise, efface (на середине зала).
18. Первое , второе и третье Port de bras.
19. Прыжки: temps sauté по I, II и V поз.; changement de pied; pas echappe (у станка и на середине зала).
20. Temps lie par terre.

Часть 5. «Танцевальные па и этюды на историческом и народном материале. Фольклорные и балльные игры»:

1. Исторический танец: pas balance, вальс по III-ей поз., pas de basque, pas chasse вперёд и назад, pas sougu. Падекатр, фигурный вальс.

2. Основы русского народного танца:

- Ходы: шаг с носка и пятки; шаг на носках и пятках; марш; шаг «под себя» (доставая пятками до ягодичных мышц); шаг на пятках (высоко поднимая колени); шаг на пятках «под себя»; шаг с «пружинкой» по 6-ой поз. вперёд, вправо и влево; «уколы» вправо и влево, «топающий» шаг соскок по 6-ой поз. с продвижением вперёд; шаг на ребро каблука с перекатом на всю стопу в demi plie; мелкий семенящий шаг на полупальцах; шаг на ребро каблука с соскоком по 6-ой поз.; переменный шаг; шаг длинный и два коротких; с проведением ноги вперед; переменный шаг с уколом.

- Бег: бегунок; бег, высоко поднимая колени вперёд; бег с выбрасыванием ноги приёмом jete вперёд и назад; подбивка «маятник» с продвижением и на месте; подскок без и с поворотом, галоп («боковой» и «прямой»).

- подготовка к дроби: удар всей стопой (без подскока); удар сначала пяткой, затем всей стопой. Простые дроби, трилистник, одинарный и двойной ключ.

- Основные движения: «гармошка», «ёлочка», «ковырялочка», «маятник», «моталочка», «молоточки», «верёвочка», вращения на приставных шагах и подскоках.

3. Балльные игры: «Случайный вальс», «Прикосновение».

4. Танцевальные игры на основе фольклорных игр: «Клубок», «Оттопыши».

Часть 6. «Постановка и репетиции танцев студии танца «Светочь»:

1. «Мы родом из детства»;

2. «Детство, окрыленное Победой»;
3. «Росиночка – Россия»;
4. «Посвящается космонавтам»»
5. « Якутяночка»,
6. « Полонез»,
7. «Осенний мотив» - дуэтный танец.
8. «Урок памяти»
9. «Гарантелла»
10. Парные танцы: Торжественный марш, «Встреча слоников», «Папуасы», «Танец капитанов», «Зимушка», «Севастопольский вальс», «Испанский вальс», «Па де грас», «Берлинская полька», «Вальс-знакомство», «Полька-тройка», «Вару-вару», «Разрешите пригласить», Вальс-экосез и др.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Основные методы работы педагога-хореографа - показ движений и словесное объяснение. На разных этапах обучения показу и объяснению отводится разная роль. На конечном этапе показ и объяснение занимают меньше времени по сравнению с предыдущими этапами. Таким образом, эти два важнейших метода связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой работы по овладению танцевальными навыками.

Упражнения изучаются постепенно. Сначала – в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности ног и т.д., затем с ускорением темпа. Новые упражнения изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях с другими. Все упражнения исполняются поочерёдно с правой и левой ноги. На начальных этапах обучения экзерсису у станка отводится большая часть времени урока, впоследствии время для исполнения экзерсиса у станка сокращается за счёт ускорения темпов.

Значительную роль в художественном воспитании учащихся играет **этюдная работа**, которая осуществляется на основе пройденного материала. Небольшие танцевальные комбинации, простейшие классические образцы развивают выразительность и танцевальность.

При проведении урока педагог руководствуется следующими принципами:

- постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть сначала медленным с последующим ускорением;
- следить за свободным дыханием и удовлетворительным самочувствием учащихся.

Музыкальное оформление занятия.

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные композиции, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы учащимся прививается умение слышать и понимать музыку. Недопустимо, чтобы музыкальное сопровождение являлось фоном занятия, так как это приводит к безразличию музыкального восприятия.

Правильно подобранный музыкальный материал помогает осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Для тренажных упражнений используется музыкальный материал квадратного построения, с чётким ритмом и ярко выраженной фразировкой, чтобы учащиеся легко определяли музыкальные предложения, периоды и основное внимание уделяли правильности исполнения движений.

Музыкальное сопровождение по темпу подбирается так, чтобы при выполнении упражнений его не нужно было искусственно ускорять или замедлять. Ритмическая основа тренировочных комбинаций в основном должна совпадать с ритмическим рисунком музыкального сопровождения.

При сочетании движений следует сохранять общую линию мелодии, изменяя лишь ритмический рисунок внутри такта или музыкального предложения, оттеняя характер сочетаемых движений. В этом плане для тренировочных упражнений используется музыкальная импровизация, так как грамотная, разнообразная импровизация в своей идеальной форме строго подчиняется заданной педагогом комбинации, повышая тем самым качество учебной работы.

Ниже излагаются принципы, на основе которых совершенствуются методы построения и ведения урока в данной возрастной категории.

У детей младшего школьного возраста восприятие и мышление носят, в основном, конкретно-образный характер. Поэтому на первых порах танец для них должен быть связан не только с музыкой, но и со словом, рисунком, пантомимой. Ребенок еще не в состоянии со всей полнотой воспринимать выразительные средства каждого из видов искусств.

Например, восприятие ритма и темпа в музыке он связывает с движением и через него он легче их постигает; для выражения своих музыкальных впечатлений пользуется рисунком; содержание рисунка изображает в движении. Таким образом, одно искусство помогает восприятию другого, а их синтез дает необходимую полноту восприятия. Эту особенность детского восприятия учитывает музыкальная педагогика. И ,что особенно важно. Танец в сознании ребенка навсегда связывается с широким кругом явлений искусства и жизни.

В основу обучения танцу детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии и творчества» - писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры, как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизать урок игровым началом,

сделать игру его органическим компонентом. Игровое начало помогает воспитанию трудолюбия, но это возможно тогда, когда игра не является на занятиях наградой или отдыхом после неприятной и скучной работы. Труд должен возникать на почве игры, быть её продолжением, её смыслом.

Специфика обучения хореографии связана с систематической и большой физической нагрузкой. При этом сам по себе физический труд, как таковой, не имеет для ребенка воспитательного значения, если не связан с творчеством, не сочетается с трудом умственным.

В.А.Сухомлинский говорил о том, что физический труд имеет воспитательное значение лишь в той степени, в какой участвует в нем ум ребенка.

Решающим фактором, воздействующим на ум ребенка, являются не только указания и разъяснения педагога, но и сам урок: содержание материала, композиция урока в целом, построение отдельных учебных заданий. Это является важнейшим средством развития мышления и творческого отношения к процессу самой тяжелой физической работы.

Следующий важный принцип работы на подготовительном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме их всевозможных сочетаний.

Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность качественного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего обучения. Большое количество сочетаний из этих элементов создает впечатление новизны и дает простор фантазии ребенка.

Урок должен быть для ребенка процессом творчества. Большое значение имеет детское сочинительство, составление самими детьми танцевальных и учебных комбинаций, простейших композиций, этюдов.

Личное участие в творчестве углубляет и обогащает восприятие искусства. Навыки творчества, которые развиваются у детей в процессе таких занятий, способствуют формированию творчески активной личности.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- зал для занятий;
- материальное обеспечение:

Занятия должны проводиться в помещениях, оборудованных зеркалами и станками. Необходимо наличие ковриков. Для подготовки учеников к уроку должны быть

оборудованы раздевалки. Для проведения занятий необходим музыкальный центр. Желательно для просмотра видеоматериалов – телевизор и видеоплеер.

Литература для педагога

1. Руднева С.Д. Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. - М., Просвещение, 1972г.
2. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. – М., Изд-во ГИТИС, 1994 г.
3. Васильева Т.И. Балетная осанка – М., 1993 г.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., Искусство, 1963 г.
5. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. С.-Петербург, Москва, Краснодар, изд-во «Лань», 2005г.
6. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца - Л., «Искусство», 1979г.
7. Устинова Т.А. Лексика русского танца – М., Редакция журнала «Балет», 2006г.
8. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец – М., «Искусство», 1987г.
9. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М, 1980г.
10. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М, МГИК, 1994г.
11. Способин М.В. Элементарная теория музыки. – М.,1979г.
12. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.,1978г.

Литература для детей

1. Жданов Л. Вступление в балет. _ М., 1967г.
2. Новерр Ж.Ж. Письма о танце и балетах. – М.-Л.,1965г.
3. Энциклопедия «Балет» ,Гл. редактор Григорович Ю.Н. , - М., 1981г.
4. Идом Х., Кэтрэк Н. Хочу танцевать – М., изд-во «Махаон»,1998г.
5. Касл К. Детская энциклопедия балет: Костюм, музыка,танец, история, М., АСТ, 2001г.

6. Моррис Н. Музыка и танец. – М., «Астрель», 2002г.
7. Балет. Уроки. Королевская академия танца. Пер. с англ., М., изд-во АСТ, 2003г.
8. Моисеев И.А. Я вспоминаю... Гастроль длиною в жизнь. – М., «Согласие», 2001г.
9. Дешкова И. Иллюстрированная энциклопедия Балет в рассказах и исторических анекдотах для детей и их родителей. – М., «Конец века», 1995г.