

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 39»**

ПРИНЯТА:

на заседании научно-методического совета
«31»августа 2023г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора МБОУ
«СШ № 39» № 01-05-357
от «01» сентября 2023г.

_____ М. Н. Титова

| |
|---|
| ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА |
| ХОРЕОГРАФИЯ «СОЗВЕЗДИЕ» |
| (уровень начального общего образования, базовый) |
| направленность: художественная |
| Класс: 1-4 классы |
| Срок реализации данной программы: <u>2022-2026 уч. год</u> |
| Учитель: Шафикова Анна Анатольевна |

Норильск,

2023г.

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

| | |
|-----------------------------------|----|
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 5 |
| 1.3. Содержание программы..... | 6 |
| 1.4. Планируемые результаты..... | 10 |

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

| | |
|--|----|
| 2.1. Календарный учебный график..... | 12 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 12 |
| 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы..... | 13 |
| 2.4. Методические материалы..... | 14 |
| 2.5. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы..... | 19 |

Список литературы

Приложения

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа относится к художественно-эстетической направленности.

Дополнительная образовательная программа по хореографии предназначена для творческого объединения «Созвездие».

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. Главная задача – помочь ребёнку уйти от «зажима», существующего в традиционной хореографии, развить его тело и душу, сохранить и укрепить здоровье. Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства.

В данном случае танцевальное искусство направлено на сопровождение к музыкальному искусству, т. е. номера создаются на основе того музыкального материала, который используется в работе творческого объединения «Созвездие». Следовательно, возникла необходимость разработать и составить дополнительную образовательную программу по хореографии художественной направленности, которая объединяет, интегрирует в единое целое данные виды искусства, что и является актуальным.

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание и приобрело широкое распространение в школьных учреждениях. Танец воспитывает выразительность движений, формирует осанку, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Одной из главных задач воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности ребенка. Оно строится на потребности ребенка в творчестве, умении творить по законам красоты, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием его нравственных норм. Хореографическое искусство способно выполнить эти функции, благодаря которым дети приобретают эстетическую и танцевальную культуру.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Занятия хореографией воздействуют на физическое развитие ребенка, формирование его характера, культуру поведения и интеллектуальное развитие. Именно на хореографических занятиях осуществляется профессиональная постановка, укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата обучающихся, воспитание чувства позы, музыкальности и чувства ритма. Ребенок, занимающийся хореографией, отличается физической силой и правильной осанкой; он обладает хорошей координацией, пластикой и гибкостью. Регулярные занятия хореографией способствуют развитию силы воли и дисциплинированности, формируют культуру движения, помогают детям научиться владеть собственным телом. Это актуально для ребенка любого возраста — от дошкольного до подросткового, когда идет серьезная перестройка организма.

Хореография дает ребенку огромные возможности для раскрытия способностей и самовыражения. Являясь активным участником процесса обучения, ребенок раскрывает свой творческий потенциал, развивается его художественное мышление, выразительность, эмоциональность. Как правило занятия проходят в группе и при постановке танца нужно уметь действовать сообща, а где-то и синхронно, поэтому происходит активное развитие коммуникативных способностей ребенка. Он учится общаться, работать в группе и добиваться поставленной перед командой цели. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хореографии предусматривает разностороннее развитие ребёнка, использование здоровьесберегающих технологий, призвана способствовать формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству. Обучение детей по данной программе, предполагает изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

Новизна и отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности заключается в том, что соединение различных стилей хореографического искусства в зависимости от музыкального репертуара позволит обучающимся выбрать приоритетное направление (классическое, народно – сценическое или современное) и реализовать себя как личность. В основу обучения положен широкий диапазон изучаемых стилей танца, не требующий специальных физических данных. Многожанровость видов хореографии, включенных в программу обучения, позволяет каждому ребенку, обучающемуся по программе реализовать свои индивидуальные личностные особенности и потребности. Такой подход позволяет выбрать наиболее подходящий танцевальный стиль для учащегося и добиться наилучших результатов.

В программу занятий хореографией входят:

- знакомство с основными движениями хореографии: положение рук, ног, отдельные движения экзерсиса (комплекс тренировочных упражнений);
- танцевальные этюды;
- танцевальные игры;
- разучивание танцев.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения. По мере усвоения пройденного материала усложняется рисунок танца, добавляются новые комбинации.

Занятия сопровождаются музыкальными произведениями различных жанров: классическая музыка, народные мелодии, современные ритмы, детские популярные песни.

Материал программы построен таким образом, что позволяет работать с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа ориентирована на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Адресат программы, участвующих в реализации данной образовательной программы 6,5–11 лет. Обучающиеся этого возраста способны на высоком уровне усваивать разнообразную информацию о хореографии.

Примерная наполняемость групп:

наполняемость групп 1 года обучения – от 15 человек;
наполняемость групп 2 года обучения – от 15 человек;
наполняемость групп 3 года обучения и последующих – от 15 человек;
наполняемость групп 4 года обучения и последующих – от 15 человек.

Сроки реализации программы, режим занятий

Программа рассчитана на 4 года обучения (288 часов). Годовая нагрузка на ученика составляет 72 часа. Режим занятий соответствует нормам и требованиям САН ПиН: два раза в неделю по одному академическому часу.

Форма обучения – очная.

Режим проведения занятий: форма организации занятий – групповая. Допускается работа в микрогруппах, обусловленная различным уровнем подготовки обучающихся, их индивидуальными особенностями и потребностями.

Стартовый уровень:

- 1-й год обучения 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).
- 2-й год обучения 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).

Базовый уровень:

- 3-й год обучения 3 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).
- 4-й год обучения 3 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка посредством хореографического искусства.

Цель программы предполагает решение следующих задач:

Предметные (образовательные):

- обучить основам хореографического искусства;
- познакомить с особенностями различных танцевальных дисциплин (классический танец, народно-характерный танец, современная хореография, ритмика, социальный танец – сальса, бачата, меренга);
- способствовать развитию умения хорошо двигаться, добиваться общей пластичности тела и выразительности движений;
- обучить владению специальной терминологией;
- способствовать развитию физических качеств обучающегося, совершенствованию их средствами танца.

Метапредметные:

- способствовать формированию компетентности в области хореографического искусства;

- развивать умение импровизации и сочинения танцевальных фрагментов для самостоятельных выступлений;
- внести вклад в развитие музыкального слуха.

Личностные:

- формировать и развивать трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность;
- развивать творческие, артистические способности;
- сформировать устойчивый интерес к хореографическому искусству, чувство сопричастности к творчеству.

Процесс реализации программы проходит два уровня:

Стартовый уровень

Задачей этого уровня является обучение детей элементарным танцевальным навыкам и умениям, развитие интереса к занятиям хореографией. Выявление индивидуальных личностных особенностей и потенциальных возможностей обучающегося. На данном уровне происходит развитие художественного воображения, ассоциативной памяти (1, 2 год обучения)

Базовый уровень

Основной задачей этого уровня является овладение основами хореографического искусства, постановка танцевальных этюдов, подготовка к выступлениям. На базовом уровне происходит формирование компетентности в области хореографического искусства. Развивается умение пластично и выразительно двигаться, развитие творческих способностей. (3, 4 год обучения).

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте 6,5-11 лет. Состав групп *стартового уровня* формируется из учащихся в возрасте 6-8 лет. Группы *базового уровня* формируются из ребят, прошедших стартовый уровень обучения. Кроме того, могут быть зачислены и вновь пришедшие учащиеся, показавшие соответствующие этому уровню навыки и умения в результате тестирования и выполнения контрольных заданий. Возраст учащихся 9-11 лет. Выбор методов обучения зависит от возрастных особенностей детей и ориентирован на активизацию и развитие познавательных процессов. На протяжении всего периода обучения в данном объединении с учащимися проводятся практические занятия, а также теоретические занятия по темам программы.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебный план творческого объединения «Созвездие» рассчитан на 36 учебных недель

Учебный план первого года обучения

| № пп | Разделы программы | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации |
|------|----------------------|--------|----------|-------|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Упражнения в партере | 1 | 14 | 15 | Контрольное практическое занятие |
| 3. | Классический танец | 1 | 13 | 14 | Контрольное практическое занятие |
| 4. | Народный танец | 1 | 14 | 15 | Контрольное практическое занятие |
| 5. | Ритмика | 1 | 13 | 14 | Контрольное практическое занятие |
| 6. | Репетиционная работа | | 13 | 13 | Участие в |

| | | | | |
|--|--------|---|----|--------------|
| | | | | выступлениях |
| | Итого: | 5 | 67 | 72 |

Содержание первого года обучения

Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Основные цели и задачи обучения. Ознакомление с предметом «Хореография»

Упражнения в партере. Правила исполнения движений на полу. Техника безопасности при выполнении упражнений. Проработка на полу положений ног – flex, point. Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа. Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя. Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям. Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя. Выходы на маленькие мостики. Упражнения stretch-характера в положении лежа. Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Классический танец. Ознакомление с классическим танцем. Правила исполнения экзерсиса. Ознакомление с терминологией классического танца. Постановка корпуса. Постановка рук (первая, вторая и третья позиции). Позиции ног в классическом танце. Полуприседы (деми плие), приседы (гран плие). Выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль). Малые махи (батман тандю жэтэ), малые махи с опусканием ноги носком в пол (батман тандю жэтэ пуантэ). Плавные сгибания и разгибания голени с одновременным полуприседом на опорной (батман фондю). Круговые движения ногой по полу (рон де жамб пар терр). Круговые движения голенью в воздухе (рон де жамб ан лэр). Поднимание ноги (батман релеве лян). Аллегро по 6, 1, 2 позициям ног.

Народный танец Ознакомление с традициями народного танца. Особенности народных танцев. Правила исполнения движений. Позиции рук и ног в народном танце. Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции). Два положения кисти на талии: ладонь, кулачок. Постановка корпуса в народном танце. Виды ходов, поклоны. «Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie. «Ковырялочка» из III свободной позиции: в сторону, назад (с поворотом на 180⁰). «Припадание» в сторону из III свободной позиции. Подскоки. Русский бег. «Перескоки». «Молоточки». Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад. Переменный ход в продвижении вперед и назад. Поясной русский поклон. Притопы: одинарные, двойные, тройные. Перетопы с «противоходом».

Ритмика. Введение в предмет «ритмика». Правила исполнения. Терминология, используемая на уроке. Постановка корпуса. Упражнение головой: «Тик – так», «Гуси», «Шамаханская царица». Упражнения для плеч: «Незнайка», «Горб верблюда», «Цыганочка». Упражнения для рук: «Стрелки часов», «Поймай комарика», «Куколки», «Ветряные мельницы», «Зайка», «Веер». Упражнения для корпуса: «Неваляшка», «Волна». Упражнение для ног: «Петушок», «Елочка», «Пингвин». Ознакомление детей с элементами танцевальных движений: ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; танцевальный бег; галоп. Прыжки - притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. Выполнение выученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры по

ориентации в пространстве; построение в круг; построение в линию; построение в две линии. Выполнение упражнений на ориентацию в пространстве.

Репетиционная работа. Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.

Учебный план второго года обучения

| № пп | Разделы программы | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации |
|------|----------------------|--------|----------|-------|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Упражнения в партере | 1 | 7 | 8 | Контрольное практическое занятие |
| 3. | Классический танец | 1 | 16 | 17 | Контрольное практическое занятие |
| 4. | Народный танец | 1 | 10 | 11 | Контрольное практическое занятие |
| 5. | Бальный танец | 1 | 9 | 10 | Контрольное практическое занятие |
| 6. | Ритмика | | 15 | 15 | Контрольное практическое занятие |
| 7. | Репетиционная работа | | 10 | 10 | Участие в выступлениях |
| | Итого: | 5 | 67 | 72 | |

Содержание второго года обучения

Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Основные цели и задачи обучения.

Упражнения в партере. Правила исполнения движений на полу. Техника безопасности при выполнении упражнений. Упражнения лежа на спине: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении; медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45° , затем на 90° с опусканием в исходное положение вперед; поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45° , затем на 90° ; наклоны корпуса в сторону; отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45° , затем на 90° ; медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения; поднимание согнутой в колене ноги в выворотном положении (developpe). Возвращение ноги до исходного положения, затем отведение ноги в выворотном положении вперед, в сторону на 45° , затем на 90° ; резкие броски ног поочередно в выворотном положении вперед на 45° , затем на 90° ; положение рук, port de bras (подготовительное); Лежа на животе: открывание ноги на 90° , затем положить ногу на пол с правой стороны; «Сфинкс». Сидя на полу: наклоны корпуса вправо, влево, вперед и назад сидя на шпагате; «Лягушка»; «Складка»;

Классический танец Ознакомление с классическим танцем. Правила исполнения экзерсиса. Ознакомление с терминологией классического танца. Повторение материала первого года обучения: батман тандю жете пике; релеве; релеве лян на $45-60^{\circ}$; гран батман жете; аллегро (виды сиссон семпль); тан лие (на середине зала).

Народный танец. Ознакомление с итальянским танцем. Положения ног, характерные для итальянского танца. Положения рук в танце. Бег тарантеллы на месте и с продвижением вперед. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене. Перескоки с ноги на ногу. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3 свободной позиции на месте и в повороте. Шаг с ударом носком

по полу (piques), с полуповоротом корпуса с продвижением назад, с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад. Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой. Танцевальная комбинация на основе изученного материала.

Бальный танец. Ознакомление с бальным танцем. Основные движения танца «Самба»; основные движения танца «Рок-н-ролл». Импровизация.

Ритмика. Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта; исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца; смена ролей в импровизации; действия с воображаемыми предметами; шаг на носках, шаг польки; широкий, высокий бег; сильные подскоки, боковой галоп.

Репетиционная работа. Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.

Учебный план третьего года обучения

| № пп | Разделы программы | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации |
|------|----------------------|--------|----------|-------|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Кросс | 1 | 7 | 8 | Контрольное практическое занятие |
| 3. | Классический танец | 1 | 9 | 10 | Контрольное практическое занятие |
| 4. | Социальный танец | 1 | 8 | 9 | Контрольное практическое занятие |
| 5. | Современный танец | 1 | 19 | 20 | Контрольное практическое занятие |
| 6. | Репетиционная работа | | 24 | 24 | Участие в выступлениях |
| | Итого: | 5 | 67 | 72 | |

Содержание третьего года обучения

Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Основные цели и задачи обучения.

Классический танец. Правила исполнения экзерсиса. Ознакомление с терминологией классического танца. Тан лие на 45-60⁰. Позы арабеск носком в пол. Позы круазе и эффасе с подъемом ноги. Аллегро (прыжковая часть): виды сиссон.

Социальный танец. Меренга – основные шаги: марш на месте (М/р 4/4), марш вперед и назад, rock step. Сальса – основные шаги: базовый шаг вперед и назад с разных ног basic step, шаг назад в захлест, шаг в сторону said step.

Современный танец. Знакомство с современным танцем. История возникновения, развития. Знаковые фигуры в современной хореографии. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4. Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции. Изолированная работа головы в положении стоя. Изолированная работа плеч в положении стоя. Изолированная работа рук в положении стоя. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя. Дыхательная гимнастика с использованием контракшн, релиз с добавлением работы рук в положении стоя.

Репетиционная работа. Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.

Учебный план четвертого года обучения

| № пп | Разделы программы | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации |
|------|----------------------|--------|----------|-------|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Классический танец | | 10 | 10 | Контрольное практическое занятие |
| 3. | Социальный танец | 1 | 25 | 26 | Контрольное практическое занятие |
| 4. | Современный танец | 1 | 24 | 25 | Контрольное практическое занятие |
| 5. | Репетиционная работа | | 10 | 10 | Контрольное практическое занятие |
| | Итого: | 3 | 69 | 72 | |

Содержание четвёртого года обучения

Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Основные цели и задачи обучения.

Классический танец. Правила исполнения экзерсиса. Ознакомление с терминологией классического танца. Повторение пройденного материала, постановка корпуса при вращениях; препарасьон для вращений, вращения на двух, одной ноге.

Социальный танец. Повторение материала. Бачата. Базовые шаги: приставные шаги в сторону, Ocho – восьмерки бедром на месте, Konki – шаги в сторону с подставкой и разворотом корпуса в сторону по направлению шага. Самбана – базовые шаги с разворотов в диагональ вперед и назад. Самба. Основные шаги: шаг самбы вперед и назад; работа бедрами – круги, восьмёрки; шаг «ботафога» вперед и назад.

Современный танец. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4. Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции. Изолированная работа головы в положении стоя. Изолированная работа плеч в положении стоя. Изолированная работа рук в положении стоя. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.

Репетиционная работа. Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате прохождения обучения по программе воспитанник освоит следующие знания и умения:

Предметные результаты:

- овладеет основами хореографического искусства;
- будет иметь представление об особенностях различных танцевальных дисциплин;
- научится хорошо двигаться, будет обладать общей пластичностью тела;
- будет ориентироваться и осознанно применять специальную терминологию.

Метапредметные результаты:

- будет применять полученные в области хореографии знания в жизни;
- научится импровизировать и сочинять танцевальные фрагменты для самостоятельных выступлений;
- научится слушать музыку и соотносить свои движения с музыкальным ритмом.

Личностные результаты:

- приучится к трудолюбию, организованности, добросовестному отношению к делу;
- научится показывать различные эмоциональные состояния и образы при помощи мимики, движений тела, жестов;
- будет проявлять интерес к хореографическому искусству.

После прохождения стартового уровня обучения, обучающиеся будут уметь:

- правильно держать корпус;
- вставать в позиции ног (I, II и V позиции);
- правильно держать позиций рук (подготовительная, I, II и III);
- координировать движения;
- исполнять простейшие танцевальные комбинации;
- двигаться в музыку;

Будут знать:

- терминологию движений;
- азы классического экзерсиса у опоры и на середине на простейших упражнениях;
- названия изучаемых танцевальных стилей.

После прохождения базового уровня обучения, обучающиеся будут уметь:

- правильно технически исполнять движения у опоры и на середине;
- устойчиво стоять на полной стопе и на полупальцах;
- исполнять движения в более быстром темпе;
- передавать характер музыкального сопровождения, артистизм и манерность исполнения;
- ответственно относиться к выполнению задания;

Будут знать:

- терминологию классического, народного, современного экзерсиса;
- позиции ног и рук классического, народного, современного танцев;
- правила исполнения используемых движений.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки Проведения промежуточной аттестации |
|---|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|---|
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|------------|------------|----|----|----|------------------------|-------------|
| 1 | 1 | 01.09.2022 | 21.05.2023 | 36 | 72 | 72 | 2 часа 1 раз в неделю | Апрель 2023 |
| 2 | 2 | 01.09.2023 | 21.05.2024 | 36 | 72 | 72 | 2 часа 2 раза в неделю | Апрель 2024 |
| 3 | 3 | 01.09.2024 | 25.05.2025 | 36 | 72 | 72 | 2 часа 2 раза в неделю | Апрель 2025 |
| 4 | 4 | 01.09.2025 | 25.05.2026 | 36 | 72 | 72 | 2 часа 2 раза в неделю | Апрель 2026 |

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Хореография» перечень учебных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный или хореографический зал площадью не менее 40 кв.м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол);
- раздевалки.

Информационно-методические условия. Методическая разработка по классическому танцу. Подборка музыкального материала для занятий классическим танцем. Подборка музыкального материала для занятий ритмикой. Подборка музыкального материала для занятий народным танцем. Подборка музыкального материала для занятий современным танцем и социальным танцем.

Кадровой обеспечение. Программа реализуется (может реализовываться) педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма аттестации

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течении всего периода обучения на занятиях различных видов: традиционные, открытые.

Для оценки результатов применяется следующую систему оценок:

Высокий уровень освоения программы

- Упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.
- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения.
- Музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций, этюдов.
- Умение работать в ансамбле и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов.

Средний уровень освоения программы

- Упражнение выполнено технически правильно, но не достаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.

- Неполное владение теоретическими знаниями по дисциплине в соответствии с годом обучения

- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности.

Низкий уровень освоения программы

- Упражнение выполнено правильно, но не достаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног.

- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения.

Оценочные материалы. Оценка качества реализации программы по хореографии включает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Текущий контроль осуществляется систематически через наблюдение и контроль за правильностью выполнения элементов, упражнений и т.д. Промежуточная и итоговая диагностика проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года) согласно критериям диагностической таблицы (приложение №1). Контрольное/итоговое занятие проводится два раза в год: декабрь, апрель.

Общие параметры оценивания включают: специальные данные (координация, растяжка, выносливость) и музыкально-ритмические способности.

Для определения критериев - выносливость, ритм, координация - используется метод наблюдения. Учащимся необходимо выполнить экзерсис (набор упражнений на середине зала), танцевальные комбинации в соответствии с годом обучения.

Танцевальная память, техника исполнения, артистичность, осанка, гибкость, растяжка оценивается **методом наблюдения** в течении контрольного (итогового) урока.

Ведущим механизмом выявления результатов реализации Программы является дифференцированная аттестация обучающихся. Наряду с коллективными результатами деятельности, тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Коллективные занятия танцами предполагают регламентацию состава учащихся: их должно быть не более 12 человек в группе. Такое количество танцоров способно качественно и количественно отобразить стиль и рисунок танца. Нарушение нормы существенно повлияет на качество обучения: оно будет хаотичным, либо выльется в механическое заучивание нескольких упрощенных вариантов.

На начальном этапе происходит адаптация учебного материала к возможностям учащихся и выравнивание способностей детей. Важно добиваться естественности и устранять напряжение в поведении детей при изучении материала, поощрять при наличии малейших успехов. В то же время приучать их к

нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке чужих ошибок.

Работа по приобретению любых навыков ни в коем случае не должна превращаться в бессмысленную зубрежку; каждый, на первый взгляд «технический навык», должен представлять перед учеником как условие красивого, выразительного исполнения, то есть в его художественном значении. Такой подход способствует развитию важнейшего качества - эмоциональной отзывчивости учащегося на любой момент урока, что в свою очередь делает его целостным.

Выразительности в танце педагог успешнее всего добывается путем работы над этюдами. Можно взять за основу музыкальное произведение, песню, сюжет картины, рассказать содержание этюда, показать ряд танцевальных движений. Дети могут сами придумать движения и сымпровизировать танец. Ставя этюды надо менять исполнителей, давать оценку каждого из них, указывать на положительные и отрицательные стороны исполнения.

На занятиях необходимо учитывать интересы и склонности детей, их индивидуальные особенности и в связи с этим предоставлять учащимся разноуровневый материал. Для этого можно использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста, проводить занятия отдельно с мальчиками и с девочками, выносить занятия за сетку часов и проводить занятия с отдельными учащимися и группами.

Целесообразно опираться на межпредметные связи - с музыкой (изучение ритма, музыкального размера, знакомство с музыкальным наследием), с биологией (строение и функционирование мышечных тканей различных частей тела, органов дыхания), с физкультурой (высота прыжков, выносливость, координация движений, дисциплина) и т. д.

"ЛАБОРАТОРИЯ РАДОСТИ" (система творческих заданий)

Большую роль в коллективе имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде воспитывается делами. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю психологическую свободу и умел доверять своим товарищам.

Детское творчество тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного, и, способствует больше саморазвитию ребенка, чем самореализации. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится опробовать разные роли. Система творческих заданий помогает детям войти в образное содержание выбранной роли, а перевод образа из одного художественного ряда в другой, уйти от общих шаблонов и развить ассоциативное мышление.

Упражнения на доверие и релаксацию.

В процессе выполнения приведенных ниже упражнений дети обретают доверие друг к другу, становятся спокойнее и внимательнее.

- Дети выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить.

За его спиной 4-5 человек договариваются, кто будет держать голову, кто ловит лопатки, кто "мягкое место" падающего. Задача падающего назад, доверить себя другим детям, и упасть "столбиком", не прогибаясь.

Методический комментарий: это упражнение можно использовать не только для развития доверия, но и как тест на доверие. По наблюдениям, дети,

малообщительные в коллективе, не очень доверяют своим товарищам, а ребята, имеющие задатки лидера, падают, не раздумывая.

В старшем возрасте, когда дети физически сильнее, можно использовать падение со стула. Те, кто ловит должны четко исполнять свои роли ловящих, неся чувство ответственности за товарища.

- Дети лежат на полу на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.

Задание 1.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

Методический комментарий: умение расслабляться поможет в последствии снять физические зажимы на сцене. А последнее задание, как правило, вызывает бурю эмоций. Можно дать возможность детям по очереди понаблюдать за фантазией друзей.

- Дети делятся на пары.

Задание 1.

Один лежит на полу и представляет себя бесформенной массой для поделок. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами.

Методический комментарий: помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнение является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. У всех, практически, детей присутствует чувство щекотки, они начинают хихикать: в такие моменты снимается психологическое напряжение между малообщающимися детьми.

Задание 2.

И.П. то же. Теперь, стоящий отрывает медленно от пола по очереди ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

Методический комментарий: если лежащему удаются хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой тяжелой.

Задание 3.

Можно усложнить предыдущее задание. Стоящий будет пытаться медленно и аккуратно перемещать в пространстве разные части тела лежащего на полу ребенка, а тот, кто лежит, максимально расслабляется и не препятствует партнеру.

Методический комментарий: при выполнении этого упражнения со стороны педагога требуется повышенное внимание, так как любое применение усилия со

стороны стоящего ребенка может привести к травме лежащего. Упражнение позволяет применить первый опыт патнеринга учащимися, непременной составляющей современного джазового танца.

- Дети сидят на полу в свободной удобной позе.

Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Это упражнение делается раз 7-8.

Методический комментарий: при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит, в последствии, ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

- Дети стоят по не выворотной II позиции ног, свободно, руки опущены вниз.

Поочередно в свинге расслабляем мышцы шеи, плечи, грудную клетку, поясницу, постепенно опускаясь вперед-вниз. В таком положении, полностью расслабляясь, медленно поднимаемся обратно. Здесь надо добиться достаточной свободы позвоночника. Происходит релаксация позвоночника, распределение расслабления путем освоения технического принципа джаз-модерн танца: roll down, roll up.

Психофизический тренинга на снятие эмоциональной закрепощенности

В результате занятий снимается страх перед сценической площадкой, раскрывается внутренний мир, рушатся стереотипы, штампы, формируется индивидуальное мышление. Данный тренинг необходим для раскрытия творческого потенциала любого учащегося.

Упражнение на развитие сценического внимания.

Задание 1.

Повторяя движение за педагогом, дети должны хлопнуть в ответ - как бы поймать хлопок. В данном упражнении возможны варианты: промахнуться в хлопке, имитировать хлопок, но не хлопнуть. Теперь можно представить, что всех участвующих связывают невидимые нити и надо поймать движения педагога. Это могут быть движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

Задание 2.

По хлопку дети замирают в различных формах, фигурах, изображая какую – либо эмоцию, пытаясь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, так как образ появляется спонтанно.

Упражнение на развитие творческой свободы.

Задание 1.

Перед каждым ребенком как будто бы стоят баночки с разными красками, а все пространство вокруг - это большой холст. Под приятную детскую музыку дети начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуют картины раскрытой ладошкой, показывая и процесс макания ладошки в краску.

Задание 2.

Повторяет первое, но теперь мы включаем разные уровни пространства: лежа на полу, сидя на коленях, сидя на корточках, в plie, стоя, поднимаясь на полупальцы, включая прыжок.

Задание 3.

"Популярный исполнитель". Ребенок под фонограмму имитирует исполнение любимого артиста, характерные движения, мимику. Дети помогают "солисту", изображая оркестр, ансамбль, подтанцовку.

Методический комментарий: Задание требует предварительной подготовки. Важно согласовать заранее музыкальный материал с "солистом", его продолжительность, необходимый инвентарь. Такой мини-театр способствует под "маской звезды" формированию собственного стиля передачи эмоций. На реальном примере дает первоначальные навыки работы над сценическим образом.

Упражнения на работу в пространстве.

Задание 1.

Воспитанники начинают двигаться по залу, занимая всю площадку так, чтобы не осталось ни одного свободного места. Всего 10 скоростей движения, 5ая – обычный шаг. Ходят на разных скоростях.

Задание 2.

Ребята ходят, изображая паутинку, гром и молнию, пластилин, утреннее облако, гусеницу, "финтифлюрду".

Методический комментарий: Очень важно делать по хлопку, так нет возможности подумать - это рушит стереотипы. Выскакивает первый спонтанный образ, не дать успеть вспомнить, подумать, как это должно быть правильно, надо бояться повторяться. Что такое «финтифлюрда» не знает никто, но то, что вспыхивает первое, то и правда.

Упражнения на взаимодействие.

Задание 1.

Ребята разбиваются на группы 3-5 человек и, долго не думая, пытаются изобразить: работающий вентилятор, бутерброд, кактус, жирафа, и т.п.

Задание 2.

В парах можно сделать упражнение «кукловод», изображая кукол – марионеток и кукловода.

Задание 3.

Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр». Дети делятся на две большие группы. В каждой группе распределяются, кто на какой счет делает движение: на «раз»- выбегает один, замирая в позе, на «два» - выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце можно наблюдать, какой стоп-кадр получился, какое взаимодействие получилось и как ребята друг друга понимают.

Упражнения на развитие мышц лица.

Задание 1. Смотри в маленькое зеркальце детям предлагается соорудить всевозможные рожицы, делать это до тех пор, пока не устанут мышцы лица.

Задание 2. Убрать зеркальце и соорудить рожицы своим товарищам и при этом не рассмеяться.

Задание 3. Смотри в зеркальце, держать мышцами лица букву "А".

- Задание 4. Смотря в зеркальце, держать мышцами лица букву "О".
 Задание 5. Смотря в зеркальце, держать мышцами лица букву "У".
 Задание 6. Смотря в зеркальце, держать мышцами лица букву "Ы".
 Задание 7. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "О".
 Задание 8. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "Ы".
 Задание 9. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "Ы".
 Задание 10. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "О".

Методический комментарий: Все упражнения желательно делать, смотря в зеркало для того, чтобы физически увидеть и прочувствовать работу мышц лица, особенно, когда работаем с чередованием "У" и "О". Все буквы проговаривать звуком, проговаривать надо вслух и громко.

Все упражнения делаются до тех пор, пока не устанут мышцы лица. Когда держим букву "А", не обязательно очень широко раскрывать рот, так можно от усердия вывихнуть челюсть, своеобразная техника безопасности.

В процессе репетиционной работы можно протанцевать свои номера с разными масками.

Танцуя одну из постановок, дети держат звук "А" от начала и до конца танца. Следующий танцевальный кусок мы отрабатывается со звуком "О", следующий со звуком "У", далее со звуком "Ы".

Впоследствии, можно включить в зависимости от характера танцевального номера маски: "Улыбка", "Удивление", "Испуг, Плач", "Злость".

Методический комментарий: Важно, чтобы дети держали звук или маску на протяжении всей танцевальной комбинации или номера, чтобы уставали мышцы лица. Детям этот процесс очень интересен, все проходит довольно весело. Кто-то не выдерживает и начинает смеяться. Со временем включается механизм ассоциаций. В процессе выступления на сцене, они вспоминают этот веселый момент на уроке, маску, которая у них ассоциируется именно с этим танцевальным номером, естественно передавая те или иные эмоции. Занятия по развитию мышц лица обогащают исполнительское мастерство детей, мышцы лица делаются более свободными, улыбка естественной. Это дает максимальную свободу для техничного исполнения номера.

2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ (МОДУЛИ) КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН ПРОГРАММЫ

Программа творческого объединения «Созвездие» рассчитана на 4 года обучения (288 часов). Годовая нагрузка на ученика составляет 72 часа.

Цель программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка посредством хореографического искусства.

Учебный план первого года обучения

| № | Разделы программы | Теория | Практика | Всего | Форма |
|---|-------------------|--------|----------|-------|-------|
|---|-------------------|--------|----------|-------|-------|

| пп | | | | | аттестации |
|----|----------------------|---|----|----|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Упражнения в партере | 1 | 14 | 15 | Контрольное практическое занятие |
| 3. | Классический танец | 1 | 13 | 14 | Контрольное практическое занятие |
| 4. | Народный танец | 1 | 14 | 15 | Контрольное практическое занятие |
| 5. | Ритмика | 1 | 13 | 14 | Контрольное практическое занятие |
| 6. | Репетиционная работа | | 13 | 13 | Участие в выступлениях |
| | Итого: | 5 | 67 | 72 | |

Содержание первого года обучения

Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Основные цели и задачи обучения. Ознакомление с предметом «Хореография»

Упражнения в партере. Правила исполнения движений на полу. Техника безопасности при выполнении упражнений. Проработка на полу положений ног – flex, point. Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа. Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя. Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям. Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя. Выходы на маленькие мостики. Упражнения stretch-характера в положении лежа. Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Классический танец. Ознакомление с классическим танцем. Правила исполнения экзерсиса. Ознакомление с терминологией классического танца. Постановка корпуса. Постановка рук (первая, вторая и третья позиции). Позиции ног в классическом танце. Полуприседы (деми плие), приседы (гран плие). Выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль). Малые махи (батман тандю жэтэ), малые махи с опусканием ноги носком в пол (батман тандю жэтэ пуантэ). Плавные сгибания и разгибания голени с одновременным полуприседом на опорной (батман фондю). Круговые движения ногой по полу (рон де жамб пар терр). Круговые движения голенью в воздухе (рон де жамб ан лэр). Поднимание ноги (батман релеве лян). Аллегро по 6, 1, 2 позициям ног.

Народный танец Ознакомление с традициями народного танца. Особенности народных танцев. Правила исполнения движений. Позиции рук и ног в народном танце. Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции). Два положения кисти на талии: ладонь, кулачок. Постановка корпуса в народном танце. Виды ходов, поклоны. «Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie. «Ковырялочка» из III свободной позиции: в сторону, назад (с поворотом на 180°). «Припадание» в сторону из III свободной позиции. Подскоки. Русский бег. «Перескоки». «Молоточки». Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад. Переменный ход в продвижении вперед и назад. Поясной русский поклон. Притопы: одинарные, двойные, тройные. Перетопы с «противоходом».

Ритмика. Введение в предмет «ритмика». Правила исполнения. Терминология, используемая на уроке. Постановка корпуса. Упражнение головой: «Тик – так», «Гуси», «Шамаханская царица». Упражнения для плеч: «Незнайка», «Горб верблюда», «Цыганочка». Упражнения для рук: «Стрелки часов», «Поймай

комарика», «Куколки», «Ветряные мельницы», «Зайка», «Веер». Упражнения для корпуса: «Неваляшка», «Волна». Упражнение для ног: «Петушок», «Елочка», «Пингвин». Ознакомление детей с элементами танцевальных движений: ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; танцевальный бег; галоп. Прыжки - притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. Выполнение выученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры по ориентации в пространстве; построение в круг; построение в линию; построение в две линии. Выполнение упражнений на ориентацию в пространстве.

Репетиционная работа. Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.

Учебный план второго года обучения

| № пп | Разделы программы | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации |
|------|----------------------|--------|----------|-------|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Упражнения в партере | 1 | 7 | 8 | Контрольное практическое занятие |
| 3. | Классический танец | 1 | 16 | 17 | Контрольное практическое занятие |
| 4. | Народный танец | 1 | 10 | 11 | Контрольное практическое занятие |
| 5. | Бальный танец | 1 | 9 | 10 | Контрольное практическое занятие |
| 6. | Ритмика | | 15 | 15 | Контрольное практическое занятие |
| 7. | Репетиционная работа | | 10 | 10 | Участие в выступлениях |
| | Итого: | 5 | 67 | 72 | |

Содержание второго года обучения

Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Основные цели и задачи обучения.

Упражнения в партере. Правила исполнения движений на полу. Техника безопасности при выполнении упражнений. Упражнения лежа на спине: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении; медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45° , затем на 90° с опусканием в исходное положение вперед; поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45° , затем на 90° ; наклоны корпуса в сторону; отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45° , затем на 90° ; медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения; поднимание согнутой в колене ноги в выворотном положении (developpe). Возвращение ноги до исходного положения, затем отведение ноги в выворотном положении вперед, в сторону на 45° , затем на 90° ; резкие броски ног поочередно в выворотном положении вперед на 45° , затем на 90° ; положение рук, port de bras (подготовительное); Лежа на животе: открывание ноги на 90° , затем положить ногу на пол с правой стороны; «Сфинкс». Сидя на полу: наклоны корпуса вправо, влево, вперед и назад сидя на шпагате; «Лягушка»; «Складка»;

Классический танец Ознакомление с классическим танцем. Правила исполнения экзерсиса. Ознакомление с терминологией классического танца. Повторение материала первого года обучения: батман тандю жете пике; релеве;

релеве лян на 45-60⁰; гран батман жете; аллегро (виды сиссон семплы); тан лие (на середине зала).

Народный танец. Ознакомление с итальянским танцем. Положения ног, характерные для итальянского танца. Положения рук в танце. Бег тарантеллы на месте и с продвижением вперед. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене. Перескоки с ноги на ногу. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3 свободной позиции на месте и в повороте. Шаг с ударом носком по полу (piques), с полуповоротом корпуса с продвижением назад, с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад. Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой. Танцевальная комбинация на основе изученного материала.

Бальный танец. Ознакомление с бальным танцем. Основные движения танца «Самба»; основные движения танца «Рок-н-ролл». Импровизация.

Ритмика. Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта; исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца; смена ролей в импровизации; действия с воображаемыми предметами; шаг на носках, шаг польки; широкий, высокий бег; сильные подскоки, боковой галоп.

Репетиционная работа. Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.

Учебный план третьего года обучения

| № пп | Разделы программы | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации |
|------|----------------------|--------|----------|-------|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Кросс | 1 | 7 | 8 | Контрольное практическое занятие |
| 3. | Классический танец | 1 | 9 | 10 | Контрольное практическое занятие |
| 4. | Социальный танец | 1 | 8 | 9 | Контрольное практическое занятие |
| 5. | Современный танец | 1 | 19 | 20 | Контрольное практическое занятие |
| 6. | Репетиционная работа | | 24 | 24 | Участие в выступлениях |
| | Итого: | 5 | 67 | 72 | |

Содержание третьего года обучения

Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Основные цели и задачи обучения.

Классический танец. Правила исполнения экзерсиса. Ознакомление с терминологией классического танца. Тан лие на 45-60⁰. Позы арабеск носком в пол. Позы круазе и эффасе с подъемом ноги. Аллегро (прыжковая часть): виды сиссон.

Социальный танец. Меренга – основные шаги: марш на месте (М/р 4/4), марш вперед и назад, rock step. Сальса – основные шаги: базовый шаг вперед и назад с разных ног basic step, шаг назад в захлест, шаг в сторону said step.

Современный танец. Знакомство с современным танцем. История возникновения, развития. Знаковые фигуры в современной хореографии. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz;

джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4. Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции. Изолированная работа головы в положении стоя. Изолированная работа плеч в положении стоя. Изолированная работа рук в положении стоя. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя. Дыхательная гимнастика с использованием контракшн, релиз с добавлением работы рук в положении стоя.

Репетиционная работа. Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.

Учебный план четвертого года обучения

| № пп | Разделы программы | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации |
|------|----------------------|--------|----------|-------|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Классический танец | | 10 | 10 | Контрольное практическое занятие |
| 3. | Социальный танец | 1 | 25 | 26 | Контрольное практическое занятие |
| 4. | Современный танец | 1 | 24 | 25 | Контрольное практическое занятие |
| 5. | Репетиционная работа | | 10 | 10 | Контрольное практическое занятие |
| | Итого: | 3 | 69 | 72 | |

Содержание четвёртого года обучения

Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Основные цели и задачи обучения.

Классический танец. Правила исполнения экзерсиса. Ознакомление с терминологией классического танца. Повторение пройденного материала, постановка корпуса при вращениях; препарасьон для вращений, вращения на двух, одной ноге.

Социальный танец. Повторение материала. Бачата. Базовые шаги: приставные шаги в сторону, Ocho – восьмерки бедром на месте, Konki – шаги в сторону с подставкой и разворотом корпуса в сторону по направлению шага. Самрапа – базовые шаги с разворотов в диагональ вперед и назад. Самба. Основные шаги: шаг самбы вперед и назад; работа бедрами – круги, восьмёрки; шаг «ботафога» вперед и назад.

Современный танец. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4. Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции. Изолированная работа головы в положении стоя. Изолированная работа плеч в положении стоя. Изолированная работа рук в положении стоя. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.

Репетиционная работа. Работа над постановочным материалом, работа над танцевальными дорожками.

Планируемые результаты

В результате прохождения обучения по программе воспитанник освоит следующие знания и умения:

Предметные результаты:

- овладеет основами хореографического искусства;

- будет иметь представление об особенностях различных танцевальных дисциплин;
- научится хорошо двигаться, будет обладать общей пластичностью тела;
- будет ориентироваться и осознанно применять специальную терминологию.

Метапредметные результаты:

- будет применять полученные в области хореографии знания в жизни;
- научится импровизировать и сочинять танцевальные фрагменты для самостоятельных выступлений;
- научиться слушать музыку и соотносить свои движения с музыкальным ритмом.

Личностные результаты:

- приучится к трудолюбию, организованности, добросовестному отношению к делу;
- научиться показывать различные эмоциональные состояния и образы при помощи мимики, движений тела, жестов;
- будет проявлять интерес к хореографическому искусству.

После прохождения стартового уровня обучения, обучающиеся будут уметь:

- правильно держать корпус;
- вставать в позиции ног (I, II и V позиции);
- правильно держать позиций рук (подготовительная, I, II и III);
- координировать движения;
- исполнять простейшие танцевальные комбинации;
- двигаться в музыку;

Будут знать:

- терминологию движений;
- азы классического экзерсиса у опоры и на середине на простейших упражнениях;
- названия изучаемых танцевальных стилей.

После прохождения базового уровня обучения, обучающиеся будут уметь:

- правильно технически исполнять движения у опоры и на середине;
- устойчиво стоять на полной стопе и на полупальцах;
- исполнять движения в более быстром темпе;
- передавать характер музыкального сопровождения, артистизм и манерность исполнения;
- ответственно относиться к выполнению задания;

Будут знать:

- терминологию классического, народного, современного экзерсиса;
- позиции ног и рук классического, народного, современного танцев;
- правила исполнения используемых движений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богомолова А.В. Основы танцевальной культуры. – М., «Новая школа», 1993.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – М., «Искусство», 1963.
3. Зецепина К., Климова А, Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. - М., «Искусство», 1976 г.
4. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. – М., 1972.
5. Попова Е.Я. Основы обучения дыханию в хореографии. – М., «Искусство», 1968.
6. Карташова Н.Н. «Воспитание танцем». – М., «Искусство». 1972 .
7. Асафьев Б. О балете. – Л, 1974.
8. Бриль И. Практический курс джазовой импровизации. – М., 1982.
9. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры.- М., 1993 .
10. Васильева Т.К. Секрет танца. – С-П., 1997.
11. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М., 1987.
12. Уральская В.И. Выразительные средства современного хореографического искусства. В кн.: Вопросы воспитания балетмейстеров в театральном ВУЗе. – М., 1980.
13. Ягодинская В. Ритм, ритм, ритм! – М., 1985.
14. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
15. Р. Захаров. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М. «Искусство», 1989 г.
16. Антонова Л.Ю. Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.

Приложение

Диагностическая карта 20__/20__ уч. год

Название объединения «Созвездие»

Образовательная программа

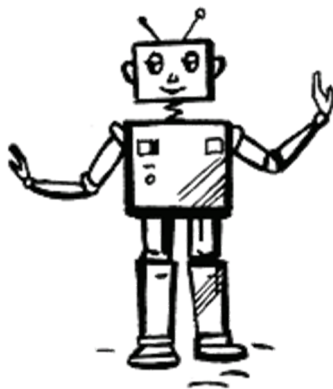
ФИО педагога

| Фамилия, Имя, возраст ребенка | Чувство ритма | Выносливость | Координация | Танцевальная память | Техника исполнения | Выразительность, артистичность | Осанка | Гибкость, растяжка | Сумма |
|----------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------|--------------------|-----------------------------------|--------|--------------------|-------|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Приложение

Речедвигательные упражнения

Упражнение №1. РОБОТ



Стоит робот на дороге,
У него не гнутся ноги,
Может он махать руками,
Может он моргать глазами,
Может головой кивать,
Раз, два, три, четыре, пять.

Дети сгибают руки в локтях, совершают поочередно действия, имитирующие движения рук робота или Буратино. Текст произносят скандированно и четко.



Упражнение №2. УТРО

Утром встанет солнышко,
Возьму в руки ведрышко,
Побегу я в огород,
Там морковочка растет,
Соберу я ловко сочную морковку.
Угощу Маринку – кушай [витамишки!](#)



Поочередно разжимать и сжимать кулачки, руки перед собой.



Упражнение №3. ОБЛАКА



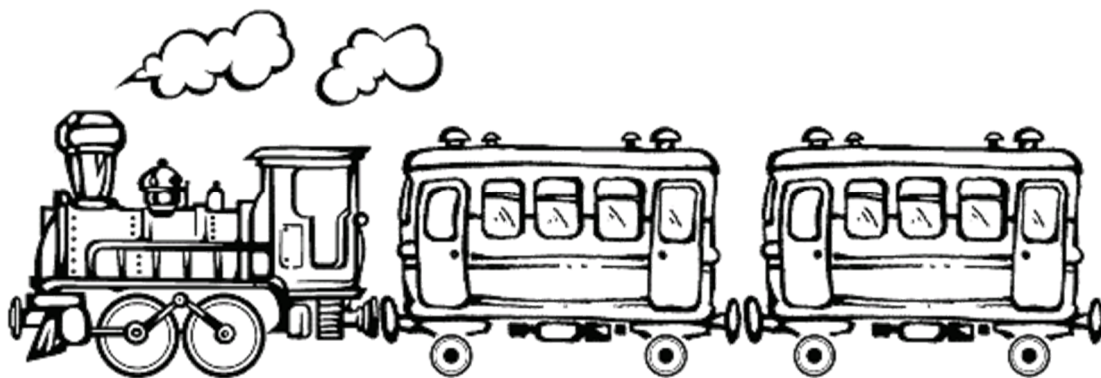
По небу облака плывут,
Вот козочка, вот с щупальцами спрут,
А вот кудрявая овечка...
Все отразились в быстрой речке.
И тишину не нарушая,
Плывут вперед, забот не зная,
Спрут, козочка, овечка, слон,
Похожие на летний сон.



Руки совершают плавные встречные движения, имитируя движения рук дирижера в оркестре.

Упражнение №4. К БАБУШКЕ

Стучат колеса – тук-тук-тук
И под веселый этот стук
Мы едем к бабушке своей,
Везем подарочки мы ей.
Бабуля выйдет на порог
И вкусный вынесет пирог,
Расскажет сказку про зверей
Мы едем к бабушке своей!

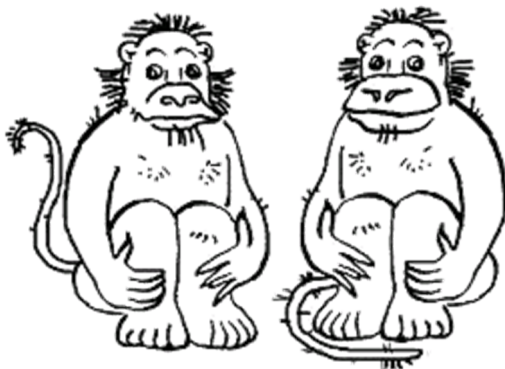


Дети шагают на месте, скандируя текст стихотворения.



Упражнение №5. МАРТЫШКИ

Две бесстрашные мартышки
Забрались на пальму ловко,
По лиане вниз скользят
Словно в цирке по веревке.
Кувыркаться им не лень,
Даже в самый жаркий день.

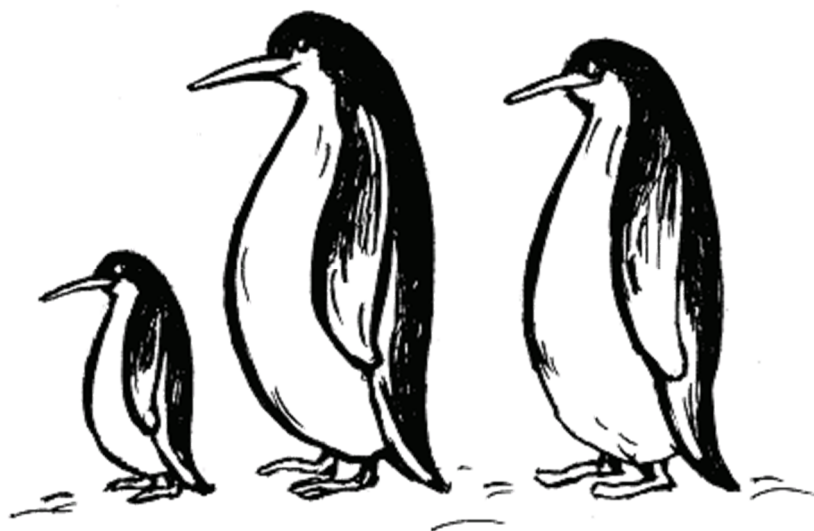


Имитировать движения рук по веревке вверх, а затем вниз, синхронно произносить текст стихотворения.



Упражнение №6. ПИНГВИНЫ

Идут себе вразвалочку,
Ступают вперевалочку
Пингвин-папа,
Пингвин-мама
И сынишка пингвинишка
В черном фраке и манишке.



Имитировать движения пингвинов, шагать по кругу.



Речедвигательные игры
Логопедическая игра-превращение «Медвежата»

Данная игра - превращение способствует развитию речи, памяти, внимания, творческого воображения, умения согласовывать движения с текстом.

Ходьба на носках, руки на поясе. Дети идут по кругу друг за другом.

Мы весёлые ребята,

Наше имя – медвежата.

Дети останавливаются лицом в круг. Шаг «марш» на месте, руки поднимаются по «ступенькам» (имитация).

Любим лазать и метать,

Любим прыгать и играть.

Шаг «марш», руки на поясе. Дети идут по кругу друг за другом.

Мишка шёл, шёл, шёл,

Землянику он нашёл.

Дети останавливаются лицом в круг. Наклон вперёд, руки открываются в стороны. Дети приседают, покачивают головой. Руками кушают землянику (имитация).

Он присел, попыхтел.

Землянику всю он съел.

Шаг «марш», руки на поясе. Дети идут по кругу друг за другом.

Мишка шёл, шёл, шёл,

На лужайку он пришёл.

Дети останавливаются лицом в круг. Прыжки на двух ногах на месте, руки перед собой, как лапки зайчика.

Он попрыгал на лужайке

Быстро, ловко, словно заяка.

Шаг «марш», руки на поясе. Дети идут по кругу друг за другом.

Мишка шёл, шёл, шёл,

И подушку он нашёл.

Дети останавливаются лицом в круг. Наклон вперёд, руки открываются в стороны. Дети приседают, покачивают головой. Ладони соединяются, прикладываются к уху (медвежата спят).

Он присел отдохнуть,

И решил он вдруг уснуть.



Логоритмическая игра «Волшебный веселый мяч»

Данная игра способствует развитию речи, мелкой моторики, памяти, внимания, умения согласовывать движения с текстом.

Дети стоят по кругу. Педагог пускает мяч по кругу. Дети передают мяч друг другу, произнося слова:

Ты катись, весёлый мяч,

Быстро – быстро по рукам.

У кого весёлый мяч,

Тот сейчас станцует нам.

У кого мяч задержался на последнем слове, тот выходит в круг и танцует, остальные дети повторяют за ним.

Логоритмическая игра «Кошечки»

Данная игра способствует развитию речи, мышечной силы, гибкости, памяти, внимания, умения согласовывать движения с текстом.

Исходное положение: сидя на ногах, спина ровная, руки согнуты в локтях и открыты в стороны, ладонь раскрыта.

Звучит текст, и одновременно выполняются движения:

Кис – кис Согнуть спину.

мяу, Выпрямить спину.

Кис – кис Согнуть спину.

мяу, Выпрямить спину.

Цап – Правой рукой показать коготки.

царап,левой рукой показать коготки.

И мышку хватать! Двумя руками упасть вперёд (как будто поймать мышку).

Ой, как вкусно, Погладить животик двумя руками.




Можно спать. Руки сложить ладонь в ладонь около уха.

Мууур!



Логоритмическая игра «О – па – па»

Данная игра способствует развитию речи, памяти, внимания, творческого воображения, умения согласовывать движения с текстом.

| | |
|---|--|
| Мы построим дом высокий Прямо до самых небес. Папа с мамой будут рады: Что за чудо из чудес! | Дети берутся за руки, поднимают их вверх, опускают вниз. Снова берутся за руки. Поднимают их вверх. Полупальцы. Открыть в сторону правую руку, левую. Два хлопка. Два приседания с поворотом корпуса. |
|  О – па - па, О – па – па, 2 раза Что за чудо из чудес! | Подскоки, по кругу взявшись за руки вправо, потом влево. |
| Мы покрасим дом высокий Синей краской в цвет небес. Папа с мамой будут рады: Что за чудо из чудес! | Правая рука поднимается вверх, затем левая. Полукруг правой рукой к себе с приседанием. То же самое левой. Открыть в сторону правую руку, левую. Два хлопка. Два приседания с поворотом корпуса. |
|  О – па - па, О – па – па, 2 раза Что за чудо из чудес! | Подскоки, по кругу взявшись за руки вправо, потом влево. |
| Мы посадим возле дома Разноцветные цветы. Папа с мамой будут рады: Что за дети – молодцы! | Девочки глубоко присаживаются, руки на юбочке. Мальчики обходят девочку, руки на поясе. Мальчики открывают руки в стороны, девочки то же самое. Ноги вместе, руки - «моторчики», наклон корпуса вперёд. |
|  О – па - па, О – па – па, 2 раза Что за дети-молодцы! | Подскоки, по кругу взявшись за руки вправо, потом влево. |

Коммуникативные игры

Подвижная игра «Поезд»

Данная игра способствует развитию коммуникативных навыков, чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Дети с педагогом стоят лицом в круг. Перед ними на полу лежат ромашки– островки либо кружочки, сделанные из картона (на один меньше, чем играющих). Педагог изображает паровоз: он выезжает из депо (руки согнуты, пальцы крепко сжаты в кулачки). Звучит текст:

Чух – чух, чух,

Пыхчу, ворчу,

Стоять на месте не хочу,

Колёсами стучу, верчу,

Садись скорее, прокачу!

Звучит музыка (фонограмма - Песенка Леопольда «Неприятность эту мы переживём», диск «Зося»). Выполняется дробный, топающий шаг по кругу. Все, к кому приближается водящий, должны следовать за поездом, изображая вагончики, и выполнять те же движения, что и водящий. Когда поезд составлен, он набирает ход. Как только музыка прекращается, все играющие занимают ромашки – островки либо кружочки. Тот, кому не хватило, становится водящим. Игру можно продолжить, предложив детям выйти из вагончиков и встать снова в круг.

Ритмодекламация «Здравствуйте!»

Данная ритмодекламация способствует развитию у детей остроты и активности интонационного слуха, свободного выражения своих эмоций.

Мы здороваемся везде – дома и на улице, (*марш, пр. рука в сторону, лев. рука в сторону*)
Даже «Здравствуй» говорим мы знакомой курице. (*Наклон вперед – руки в стороны, стоим на одной ноге – машем «крыльями»*)

Здравствуй, солнце золотое! (*Руки вверх – поглаживаем кисти, тыльную сторону*)

Здравствуй, небо голубое! (*Руки вверх – в стороны, пружинка*)

Здравствуй, ветер – ветерок! (*Пружинка, покачиваем руками из стороны в сторону*)

Здравствуй, маленький цветок! (*Глубокое plie, «вырастаем», руки сомкнуты – ладонь к ладони, волнообразные движения снизу вверх и раскрыть ладони*)

Здравствуй, утро! Здравствуй, день! (*Поворот и наклон вправо – руки в стороны, поворот и наклон влево – руки в стороны*)

Нам здороваться не лень! (*Хлопки в ладоши вправо – влево*)

Игровой массаж «Дождь»

Данный игровой массаж способствует воспитанию радостного общения друг с другом.

Дождь, дождь!

Надо нам расходиться по домам! (*Хлопки по спине*)

Гром, гром!

Как из пушек – нынче праздник у лягушек (*кулачками*)

Град, град!

Сыплет град, все под крышами сидят! (*Подушечками пальцев*)

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин! (*Поглаживание*)

Коммуникативно – тактильная игра «На травке»

Данная игра способствует развитию тактильного воображения, деликатного отношения друг с другом.

Вот по мне ползет козявка,

Словно я какая травка.

И садиться мотылек,

Будто я какой цветок.

И кузнечики по майке

Скачут будто по лужайке
И шмели ко мне летят,
Будто мёд найти хотят! ЖЖЖЖЖЖЖЖ

Приложение

Словарь специальных терминов по [хореографии](#)

Термины, используемые на занятиях классического танца:

Preparation – подготовительное упражнение для исполнения каждого движения у палки и на середине зала.

Demi-plie – полуприседание.

Grand plie – максимальное глубокое приседание.

Battements tendus – отведение и приведение работающей ноги на полу.

Battements tendus jete – бросок ноги на 45 градусов.

Rond de jambe par terre – круговые движения работающей ноги на полу, которые исполняются en dehors и en dedans (андеор и андедан).

Battements fondu – мягкое сгибание и разгибание работающей ноги (тающее движение).

Battements frappe – удар работающей ноги по опорной.

Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans – круговые движения работающей ноги в воздухе.

Battements releve lent – медленное поднятие ноги на 90 градусов.

Battements developpes – работающая нога скользит по опорной до колена и открывается по всем направлениям.

Grand battements jete – бросок ноги на 90° и выше градусов.

Saute – прыжок с двух ног на две с сохранением первоначальной позиции в воздухе и при приземлении.

Echappe - прыжок с двух ног на две из 1,3 и 5 позиции во 2 или 4 позицию.

Assemble – прыжок во время которого ноги собираются вместе в воздухе и заканчивается в 5 позиции.

Термины, используемые на занятиях народно - характерного танца:

Preparation – подготовительное упражнение для исполнения каждого движения у палки и на середине зала.

Demi-plie – полуприседание.

Grand plie – максимальное глубокое приседание.

Battements tendus – отведение и приведение работающей ноги на полу.

Battements tendus jete – бросок ноги на 45 градусов.

Rond de jambe par terre – круговые движения работающей ноги на полу, кото - рые исполняются en dehors и en dedans (андеор и андедан).

Battements fondu – мягкое сгибание и разгибание работающей ноги (тающее движение).

Battements developpes – работающая нога скользит по опорной до колена и открывается по всем направлениям.

Grand battements jete – бросок ноги на 90° и выше градусов.

«**Верёвочка**»- подъём одной ноги вдоль другой спереди (сзади) и перевод её скольжением ступнёй по опорной назад (вперёд).

«**Моталочки**»- движения работающей ноги по принципу маятника.

Подбивка, отбивка, «голубец» - движения на прыжковой подмене опорной ноги.

Дробные выстукивания - удары всей ступнёй, ребром каблука, каблуком и полупальцами.

Присядки движения, исполняемые на полном приседании с подъёмом до полуприседания (полуприсядки) или без подъёмов и опусканий (полные присядки).

Хлопки и хлопучки - хлопки в ладоши и комбинированные движения с ударами ладонями по корпусу и ногам.

Термины, используемые на занятиях спортивного бального танца:

«**Фолловэй**»- позиция аналогичная закрытой, но партнёры стоят, слегка развернув корпус друг от друга примерно на ¼ поворота (партнёр - влево, партнёрша-вправо).

«**Рок**»- покачивание.

«**Джайв**»- шассе»- перемена, приставной шаг.

«**Баунс**»- пружинящее движение.

«**Браш**»- щётка.

«**Лок- степ**»- замыкающий шаг, т. е. шаг- приставка.

«**Балансе**»- покачивание.

«**Волна**»- сочетание открытых перемен в закрытом положении и в променадной позиции.

«**Пивот- поворот**»- стержневой поворот.

«**Ронд**»- круговое движение.

«**Хип- твист шассе**»- с поворотом бёдер.

«**Чек**»- нью-йорский шаг.

«**Спот- поворот**»- совместный поворот партнёра и партнёрши на месте.

«**Ботофого**»- шаги, сопровождающиеся небольшими движениями бёдер.

«**Свивл**»- поворот на подушечке стопы.

«**Самба- баунс**»- вертикальный подъём и снижение.

«**Апель**»- вызов, т. е. резкий шаг на месте с лёгким притопом всей стопы по полу.

Термины, используемые на занятиях современного танца:

Jazz – street (Джаз – стрит) – уличный танец, сформированный на основе движений джазовых танцев – лиди хопа и джиттербага.

Principal step – основной шаг.

Jazz – street cross step – перекрестный джаз – стрит.

Jazz – street cross step 2 – джаз – стрит с переступанием.

Straight jazz – street – прямой джаз – стрит.

Jazz – street put down step - джаз – стрит с заносом ноги.

Jazz – street double put down step - джаз – стрит с двойным заносом ноги.

Flash (флеш) – вспышка.

Flash step-n-jump – шаг с прыжком.

Flash put down step – шаг с заносом ноги.

Flash double put down step - шаг с двойным заносом ноги.

Flash step double change – двойная смена ног.

Flash back step – отшаг.

Flash double back step – двойной отшаг.

Cross step – крест.

Moon – полумесяц.

Up and down – полушпагат с подъёмом.

Hot top-techno – техника горячего движения.

Double lifting foot – двойной подъём ноги.

Double lifting foot and turn - двойной подъём ноги с поворотом.

Hot steps – переступания.

Foot wave – мах стопой.

Foot wave and to jump back - мах стопой с двумя прыжками назад.

Twist toes and put down step – сдвиг на носках с заносом ноги.

Front step – фронтальный шаг.

Principal step forward and backward – основной шаг вперёд и назад.

Principal step and repeat forward - основной шаг с поворотом вперёд.

Step backward – шаг назад.

Turns – повороты.

Passage – переход.

Passage and repeat- переход с поворотом назад.

Repeat and jump – повороты с прыжком.

Moonwalk - лунная походка.

Body waves – волны (вертикальные, боковые).

Приложение

КОНСПЕКТЫ СЮЖЕТНО – ИГРОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ПО ХОРЕОГРАФИИ

Страна «Вообразия»

(возраст детей 6 лет)

Цель: развитие творческих способностей детей на занятии по хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- формировать правильную осанку, выразительность телодвижений;
- формировать речевую моторику, темп и ритм речи;
- научиться читать музыку и движение.

Воспитательные:

- воспитывать радость от общения друг с другом;
- воспитывать эстетические чувства, доброжелательность, искренность в передаче танцевального образа.

Развивающие:

- развивать чувство ритма;
- развивать креативность детей;
- развивать артистичность, эмоциональность и гармоничность в паре;
- развивать воображение.

Оборудование: [воздушные шары](#) по количеству детей, шесть зонтиков, картотека игр, шесть ручных дисков, нотный материал, аудиоматериал.

Методы:

- ü объяснительно – иллюстративный метод (описание, объяснение, беседа);
- ü метод психологического воздействия (строится на основе двигательной экспрессии, мимики, пантомимы).

Тип занятия: закрепление знаний.

Структура занятия:

- ï введение и организация занятия;
- ï упражнения различных видов и степени сложности по уже пройденному хореографическому материалу, выполняемые всей группой под руководством педагога;
- ï поощрение всех обучающихся, уверенно справившихся с заданием;
- ï краткая заключительная часть занятия (подведение итогов работы).

План – конспект сюжетно – игрового занятия

Дети стоят возле входа.

Педагог: «Здравствуйте, ребята».

Ребята: «Здравствуйте!»

Педагог: «Сегодня мы с вами отправимся в путешествие, в страну «Вообразия». А на чём мы, ребята можем туда поехать?»

Ребята: «На машине, на самолёте, на поезде»

Педагог: «Давайте поедem на поезде, Соня будет вашей вагоновожатой, а я вашим дежурным, который будет объявлять остановки. Поехали».

Дети заходят в зал друг за другом (паровозиком), «вагончики» разъединяются, ребята выстраиваются в шахматном порядке на поклон.

Педагог: «Давайте поздороваемся с жителями этой страны».

Поклон.

Педагог: «В каждом городе нас ждут с вами необычные приключения. Ну что, в путь?»

Ребята: «В путь!»

Педагог поднимает ручной диск.

Все обучающиеся вместе с педагогом едут на месте, изображая поезд.

1-я остановка. Педагог поднимает ручной диск: «Город «Весёлых колобков». Каждое утро колобки делают ритмическую разминку и сейчас мы её исполним, а Соня нам поможет».

Ритмическая разминка «Колобок».

1. Исходное положение – стоя, ноги вместе. На счёт «раз» наклонить голову вправо. На счёт «два» - влево. На «три» - вправо, на «четыре» - влево.

На счёт «раз» наклонить голову вперёд. На счёт «два» - назад. На «три» - вперёд, на «четыре» - назад.

-На счёт «раз» повернуть голову вправо. На счёт «два» - влево. На «три» - вправо, на «четыре» - влево.

-На счёт «раз, два, три, четыре» круговое движение головой вправо с максимально возможной амплитудой. На счёт «раз, два, три, четыре» круговое движение головой влево с максимально возможной амплитудой.

2. Исходное положение – стоя, ноги вместе. На счёт «раз, два, три, четыре» - поочередно опускать, поднимать плечи. То же самое с приседанием. Повторить 2 раза.

3. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки открыты в стороны. На счёт «раз» - круговое движение предплечьями вовнутрь. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три» - круговое движение предплечьями вовнутрь. На счёт «четыре» - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. На счёт «раз» - круговое движение предплечьями наружу. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три» - круговое движение предплечьями наружу. На счёт «четыре» - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

4. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки открыты в стороны.

-На счёт «раз, два, три, четыре» согнутые кисти поочередно поднимать, опускать; руки поднимаются на верх. Ещё раз то же самое, только руки вперёд.

Присесть. На счёт «раз, два, три, четыре» согнутые кисти поочередно поднимать, опускать; руки поднимаются на верх. Ещё раз то же самое, только руки в стороны. Полупальцы.

-На счёт «раз, два, три, четыре» вращать кисти вперёд; руки поднимаются на верх. Ещё раз то же самое, только руки вперёд. При - сесть. На счёт «раз, два, три, четыре» вращать кисти назад; руки подни - маются на верх. Ещё раз то же самое, только руки в стороны. Полупальцы.

5. - Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки открыты в сто - роны. На счёт «раз, два» наклонить корпус вправо. На счёт «три, четыре» выпрямить корпус, хлопок над головой, руки прямые. То же самое влево. Повторить 4 раза.

-Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки открыты в сто - роны. На счёт «раз, два, три, четыре» наклонить корпус вперёд параллельно полу. На счёт «раз, два, три, четыре» постоять в этом положении. На счёт «раз, два, три, четыре» опустить корпус и голову вниз, четыре хлопка. На счёт «раз, два» достать ладонями до пола два раза. На счёт «три, четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза.

-Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки в первой позиции.

На каждый счёт «раз, два, три, четыре» повернуть корпус вправо – влево. Повторить 2 раза.

-Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счёт «раз, два, три, четыре» круговое движение туловищем вправо. Повторить 2 раза. На счёт «раз, два, три, четыре» - то же в другую сторону. Повторить 2 раза.

6. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз, два» глубоко присесть, руки в стороны. На счёт «три, четыре» вернуться в исходное положение. То же самое руки вперёд, наверх. Повторить 2 раза.

7. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях перед собой. На счёт «раз, два, три, четыре» маршировка вокруг себя по точкам направо. То же самое налево. Руки «моторчики». Повторить 2 раза.

8. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» согнуть правую ногу, встав на носок, пятку поднять (нагрузка распределяется на все пальцы стопы); на счёт «два» другой ногой. Повторить 8 раз.

9. - Прыжки на двух ногах вокруг себя по точкам.

-Прыжки на месте на двух ногах, руки перед собой, как лапки (маленькие зайчики).

-Прыжок «пружинка» на месте, руки поочереди меняются наверху (большие зайчики).

Педагог поднимает ручной диск: «Ну и повеселил нас Колобок, а нам пора в другой город».

Все обучающиеся вместе с педагогом едут на месте, изображая поезд.

2-я остановка. Педагог поднимает ручной диск: «Город «Весёлых карандашей». Здесь живут Карандаш и Резинка, которые предлагают нам ненадолго переместиться в сказку и поучаствовать в ней.

Партер. Игровой стрейчинг «Сказка о Карандаше и Резинке».

Дети стоят в шахматном порядке. Мальчики подходят к девочкам, садятся в исходное положение (сидя на полу ноги поджаты, спина прямая, руки лежат на ногах).

Педагог: «Карандаши – это волшебные палочки, которые умеют творить чудеса. Но, волшебству тоже надо учиться. Представим, что наши ножки – карандаши».

1. Упражнение «Волшебные палочки». На укрепление брюшного пресса. Лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги на «раз, два, три, четыре» поднимаются наверх на 90 градусов и также опускаются, носки натянуты. Повторяется четыре раза.

Педагог: «Карандаши делятся на мягкие и твёрдые. Изобразим их.

2. Упражнение «Мягкие и твёрдые карандаши». Напряжение и расслабление всех мышц. Лёжа на спине, руки вытянуть наверх вдоль ковра. На «раз, два, три, четыре» растянуть всё тело вдоль ковра, руки в одну сторону, ноги в другую, носки натянуты. На «раз, два, три, четыре» всё тело расслабить, руки вдоль тела. Повторить четыре раза.

Педагог: «Карандаши бывают молодыми и старыми. Со временем они уменьшаются, становятся короче».

3. Упражнение «Молодые и старые карандаши». На укрепление мышц ног. Пластичность тела. Сидя на полу, ноги натянуты, носки на себя, спина прямая, руки поставить возле

себя, на «раз, два» поднять правую ногу, на «три, четыре» опустить. То же самое с левой ноги. Повторить четыре раза.

Педагог: «Если люди живут в доме, то и у карандаша есть свой домик – коробка».

4. Упражнение «Коробка с карандашами». На растяжку мышц ног и пластику тела. Сидя на полу, ноги натянуты, носки на себя, спина прямая, руки подняты вверх, на две восьмёрки наклониться вниз к ногам, дотянуться до носков и растягиваться. На последнюю четверть вернуться в исходное положение.

Мальчики и девочки сидят в исходном положении (сидя на полу ноги поджаты, спина прямая, руки лежат на ногах).

Педагог: «Итак, жил – был карандаш, который больше всего на свете любил рисовать. А по соседству жила Резинка белая, чистая и очень аккуратная. Её страстью было наводить чистоту».

Мальчики остаются в исходном положении (сидя на полу ноги поджаты, спина прямая, руки лежат на ногах). Девочки группируются в «комочек».

Педагог: «Карандаш рисовал всё подряд. Заметит змейку, и вот она уже как живая».

5. Упражнение «Змея». На гибкость спины. На две восьмёрки лёжа на животе прогнуть спину назад. Руки прямые в локтях. Ноги вместе, прямые и натянуты.

Педагог: «Резинка в мгновение ока стёрла рисунок». Девочка подкатывается к мальчику два раза.

Педагог: «Увидит карандаш рыбку в пруду – и тут же нарисует».

6. Упражнение «Рыбка». На гибкость спины. На две восьмёрки лёжа на животе прогнуть спину назад. Руки прямые в локтях. Ноги согнуты в коленях. Дотянуться до головы.

Педагог: «Резинка тут как тут ». Девочка подкатывается к мальчику два раза. Педагог: «А уж сколько раз карандаш рисовал кошку и не сосчитать».

7. Упражнение «Кошечка». На гибкость и пластику спины. Стоя на коленях, руки на ковре, на «раз, два» округлить спину, на «три, четыре» прогнуть спину. Повторить четыре раза.

Педагог: «Резинка стирает и этот рисунок». Девочка подкатывается к мальчику два раза.

Педагог: «Увидев приближающуюся Резинку, Карандаш от страха нарисовал слону два хобота».

8. Упражнение «Слон». На растяжку отдельных групп мышц. Стоя на ногах, корпус опущен вниз, две руки подняты вверх, ладони натянуты и направлены друг на друга.

Девочка подкатывается к мальчику два раза.

Педагог: «Наконец – то Резинка стёрла то, что нужно, один лишний хобот».

Мальчики соединяют руки.

Дети садятся в исходное положение (сидя на полу ноги поджаты, спина прямая, руки лежат на ногах) лицом друг к другу.

Мальчики смотрят на девочек и говорят: «Ведь ты можешь стирать только что, нарисовано неправильно».

Девочки смотрят на мальчиков. «Я согласна» - заявила Резинка.

Педагог: «С тех пор они не разлучаются (руки детей соединяются). Пусть и ваши карандаши и резинки живут дружно (руки детей поднимаются вверх). А вы рисуйте и фантазируйте (дети встают на ноги)».

Педагог поднимает ручной диск: «А теперь из сказки, мы переместимся обратно на наш волшебный поезд. Спешите, спешите в другой город».

Все обучающиеся вместе с педагогом едут на месте, изображая поезд.

3-я остановка. Педагог поднимает ручной диск: А это, что за остановка? **Ребята:** Город «Весёлых строителей». Давайте поможем жителям этого города построить дом, покрасить его и посадить цветы».

Танец – игра «О – па – па».

| | |
|---|--|
| <p>Мы построим дом высокий Прямо до самых небес. Папа с мамой будут рады: Что за чудо из чудес!</p> | <p>Дети берутся за руки, поднимают их вверх, опускают вниз. Снова берутся за руки. Поднимают их вверх. Популяцы. Открыть в сторону правую руку, левую. Два хлопка. Два приседания с поворотом корпуса</p> |
| <p>О – па - па, О – па – па, 2 раза Что за чудо из чудес!</p> | <p>Подскоки, по кругу взявшись за руки вправо, потом влево.</p> |
| <p>Мы покрасим дом высокий Синей краской в цвет небес. Папа с мамой будут рады: Что за чудо из чудес!</p> | <p>Правая рука поднимается вверх, затем левая. Получруг правой рукой к себе с приседанием. То же самое левой. Открыть в сторону правую руку, левую. Два хлопка. Два приседания с поворотом корпуса</p> |
| <p>О – па - па, О – па – па, 2 раза Что за чудо из чудес!</p> | <p>Подскоки, по кругу взявшись за руки вправо, потом влево.</p> |
| <p>Мы посадим возле дома Разноцветные цветы. Папа с мамой будут рады: Что за дети – молодцы!</p> | <p>Девочки глубоко присаживаются, руки на кобчике. Мальчики обходят девочку, руки на поясе. Мальчики отводят руки в стороны, девочки то же самое. Ноги вместе, руки –«моторчики», наклон корпуса вперёд.</p> |
| <p>О – па - па, О – па – па, 2 раза Что за дети-молодцы!</p> | <p>Подскоки, по кругу взявшись за руки вправо, потом влево.</p> |

Педагог поднимает ручной диск: «Мы помогли жителям этого города теперь поедем в другой».

Все обучающиеся вместе с педагогом едут на месте, изображая поезд.

4-я остановка. Педагог поднимает ручной диск: «Город «Весёлых гусей». Давайте, ребята, ненадолго остановимся здесь».

Танец – игра «Гуси - гуси».

Исходное положение: пары стоят по кругу, по направлению линии танца, против хода часовой стрелки. Девочки с правой стороны от мальчиков. Руки отведены от корпуса. Пальцы раскрыты. Шестая позиция ног.

| | |
|--|---|
| <p>Жили у бабуся Два весёлых гуся: Один серый, другой белый, Два весёлых гуся. 2 раза</p> | <p>Исполнители двигаются по кругу на полупальцах. Останавливаются лицом к лицу партнёра, мальчик спиной к центру круга, девочка – лицом. Поворот вокруг себя. Выставить правую ногу на каблук в сторону, ногу вернуть в 6-ю позицию; исполнить движение с левой ноги (2 раза).</p> |
| <p>Мыли гуси лапки В луже у канавки. Один серый, другой белый, Спрятались в канавке. 2 раза</p> | <p>Исполнители приподнимают правую ногу 3 раза, носком чуть касаясь, пола. На последнюю четверть такта возвращают правую ногу в 6-ю позицию. То же движение с левой ноги. Опуская руку вниз, проводят наружной стороной ладони правой руки по воображаемой луже и встают в исходное положение; те же движения левой рукой (2 раза).</p> |
| <p>Вот кричит бабуся: «Ой, пропали гуси! Один серый, другой белый, Гуси, мои гуси!» 2 раза</p> | <p>Девочка на полупальцах бежит по кругу, мальчик за ней. На последнюю четверть такта мальчик догоняет девочку и берёт её за край юбочки (хвостик) и как бы тянет её к себе, двигаясь спиной назад по кругу. Девочка, остановившись, стряхивает с себя «водичку» вибрирующим движением бёдер. Мальчик обходит девочку на носочках. Мальчик, остановившись, исполняет движение девочки. Девочка – движение мальчика.</p> |
| <p>Выходили гуси, Кланялись бабуся. Один серый, другой белый, Кланялись бабуся. 2 раза</p> | <p>Выставить правую ногу на каблук в сторону, ногу вернуть в 6-ю позицию; исполнить движение с левой ноги (2 раза). Дети лицом друг к другу двигаются на носочках (глаза в глаза). Останавливаются лицом на зрителя. Поклониться вперёд. Поворот вокруг себя. Поклониться вперёд.</p> |

На проигрыш

покачать головой, стряхнуть с себя «водичку» вибрирующим движением бёдер, 4 притопа, обе руки поднять вверх.

Педагог: «Очень весёлый город. Не правда ли ребята?»

Дети отвечают: «Да!».

Педагог поднимает ручной диск: «Но нас ждёт наш волшебный поезд и следующие города, занимайте место в вагончиках».

Все обучающиеся вместе с педагогом едут на месте, изображая поезд.

5-я остановка.

Педагог поднимает ручной диск: Город «Весёлого дождя». Здесь всегда идёт дождь, но жители совсем не грустят. Они поют и танцуют. Давайте и мы сделаем тоже самое.

Танцевально – игровой этюд «Дождик» с детскими зонтиками (на импровизацию).

Педагог поднимает ручной диск: «Нашему волшебному поезду уже не терпится отправиться обратно в [дом творчества](#). Наша прогулка заканчивается».

Все обучающиеся вместе с педагогом едут на месте, изображая поезд.

6-я остановка. Педагог: «Мы уже спешим в дом творчества, что же случилось?»

Ребята высказывают свои версии.

Педагог: «Мы приехали с вами в лес, а не прогуляться ли нам по нему. Это, ребята, необычный лес. Кто остановится здесь, тот превращается в медвежат, которые кушают землянику и спят на подушке. А какие вы знаете волшебные слова».

Ребята высказывают свои версии. При помощи волшебных слов дети превращаются в медвежат.

Танцевальная игра – превращение, основанная на логоритмике «Медвежата».

1. Ходьба на носках, руки на поясе. Дети идут по кругу друг за другом.

Мы весёлые ребята,

Наше имя – медвежата.

Дети останавливаются лицом в круг. Шаг «марш» на месте, руки поднимаются по «ступенькам» (имитация).

Любим лазать и метать,

Любим прыгать и играть.

2. Шаг «марш», руки на поясе. Дети идут по кругу друг за другом.

Мишка шёл, шёл, шёл,

Землянику он нашёл.

Дети останавливаются лицом в круг. Наклон вперёд, руки открываются в стороны. Дети приседают, покачивают головой. Руками кушают землянику (имитация).

Он присел, попыхтел.

Землянику всю он съел.

3. Шаг «марш», руки на поясе. Дети идут по кругу друг за другом.

Мишка шёл, шёл, шёл,

На лужайку он пришёл.

Дети останавливаются лицом в круг. Прыжки на двух ногах на месте, руки перед собой, как лапки зайчика.

Он попрыгал на лужайке

Быстро, ловко, словно заяка.

4. Шаг «марш», руки на поясе. Дети идут по кругу друг за другом.

Мишка шёл, шёл, шёл,

И подушку он нашёл.

Дети останавливаются лицом в круг. Наклон вперёд, руки открываются в стороны. Дети приседают, покачивают головой. Ладони соединяются, прикладываются к уху (медвежата спят).

Он присел отдохнуть,

И решил он вдруг уснуть.



Релаксация. Восстановление дыхания.

Перевоплощаемся из медвежат и возвращаемся обратно на волшебный поезд.

Все обучающиеся вместе с педагогом едут на месте, изображая поезд.

Педагог спрашивает у детей, где они сегодня были. Они рассказывают о своём путешествии всем присутствующим.

Педагог: «И это ещё не все сюрпризы на сегодня. Закройте глаза и не подглядывайте. Раз, два, три (в это время педагог берёт воздушные шары и подходит к детям) открой глаза (в это время педагог шары отпускает они летят к детям)».

Все дети берут по шару и встают на свои места в шахматный порядок.

Давайте, ребята, попрощаемся с гостями присутствующими здесь.

Поклон.

Все обучающиеся друг за другом (паровозиком) уезжают из зала.

Разработка учебного занятия по предмету «хореография»

Занятие: «Лесное путешествие»

Тема: Речедвигательные упражнения и игры.

Составитель: ПДО

Цель занятия: Развитие речевых и танцевальных навыков детей средствами хореографии.

Задачи:

- формировать правильную осанку, выразительность телодвижений;
- формировать речевую моторику, темп и ритм речи;
- развивать артистичность, эмоциональность;
- развивать воображение;
- воспитывать навык коммуникативного общения.

Возраст детей – 6-7 лет.

Форма проведения – занятие – игра-превращение.

Оборудование для педагога:

- музыкальный центр;
- фонограммы с музыкой;
- дидактические карточки с текстом.

Оборудование для детей:

- кубики;
- обручи;
- венок.