

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр народных промыслов
«Рязанский оберег»

Утверждена
приказом от 26.08.2021 №45-Д

Директор О.В. Шустина



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Хореография»

Направленность – художественная
Адресат программы: учащиеся от 5 до 12 лет
Срок реализации: 2 года

Рязань 2011

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» разрешена к реализации приказом по МБУДО «ДЮЦНП «Рязанский оберег» № 45-Д от 26.08.2021 г. с учетом специфики учреждения и запроса социума: желание родителей развивать двигательную активность детей.

Программа имеет **художественную** направленность.

Актуальность: решение наиболее значимой для современного ребенка проблемы: развитие двигательной активности, правильное физическое развитие и укрепление здоровья.

Цель программы:

- приобретение определенного объема знаний в области хореографического искусства,
- формирование у детей музыкально-ритмических способностей,
- приобретение исполнительских навыков основ классической и народной хореографии.

Задачи программы:

• **образовательные (предметные):**

- знакомство с основами элементов танца;
- знакомство с основными понятиями хореографии,
- развитие гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- развитие мышечной силы, выносливости, координации движений;
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой,

нервной систем организма.

• **метапредметные:**

- развитие мотивации к занятиям хореографией,
- преодоление всевозможных психологических барьеров,
- содействие самоопределению учащихся.

• **личностные:**

- воспитание силы воли, стремления доводить начатое дело до конца;
- эмоциональное раскрепощение ребенка.

Педагогическая целесообразность:

- программа помогает детям грамотно организовывать свой досуг,
- учит оценивать свои поступки, чутко относиться к сверстникам,
- способствует развитию творческого потенциала, формирует способность к пониманию образного строя танца и умения быть выразительным исполнителем, что позволяет раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, дает ему возможность раскрыть свой талант в искусстве хореографии.

Адресат программы:

Программа рассчитана на разные возрастные группы от 5 до 12 лет. Обучающиеся первого и второго года обучения занимаются по программе базового уровня.

Специального отбора для обучения нет, принимаются все желающие, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья. Группа комплектуется детьми одного возраста. Наполняемость групп – 12 - 15 человек. Возможно зачисление обучающихся на второй год обучения при переводе из другого учреждения или наличии физических данных.

Уровень подачи материала и степень погружения зависят от возраста и уровня подготовленности обучающихся и определяются педагогом; учитываются индивидуальные особенности и возможности учащихся.

Уровень программы – программа реализуется на базовом уровне.

Объем программы. Продолжительность образовательного процесса (базовый уровень) - 144 часа в год.

Срок освоения программы - 2 года.

Форма обучения – очная с возможностью применения дистанционных технологий в период самоизоляции и карантина и др.

Форма проведения занятия – групповая с индивидуальным подходом к каждому учащемуся.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 учебных часа во второй половине дня с сентября по май. Продолжительность одного часа занятий – для детей 5-7 лет – 30 минут, для детей 8 – 12 лет – 45 минут. Спаренные занятия проводятся с перерывом после каждого часа занятий продолжительностью 10 минут. Возможно смещение сроков обучения и применение дистанционных технологий обучения в период самоизоляции или применения карантинных мер.

Условия реализации программы:

• **материально-техническое обеспечение:**

- проветриваемый танцевальный класс,
- высокие зеркала на одну из стен зала,
- рабочие станки для классического тренажа: высота 90 и 110 см от пола, 4-5 см в диаметре.
- фонограммы,
- коврики,
- баян,
- тренировочная форма,
- танцевальная обувь.
- музыкальный центр,
- аудио- и видеоаппаратура.
-

• **информационное обеспечение:**

- ноутбук с возможностью выхода в сеть Интернет, музыкальный центр, фотоаппарат. В случае перехода на дистанционное обучение общение педагога с обучающимися осуществляется в мессенджерах или социальных сетях.

• **кадровое обеспечение:**

- Лаврик Татьяна Николаевна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

Формы аттестации: технический зачет, концерт, диагностика успеваемости и личностного роста обучающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: участие в конкурсах, концерт, технический зачет.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: концерт, открытое занятие.

Оценочные материалы представлены в приложении № 1.

Хореография

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Модуль	Общее кол-во часов	В том числе:			Форма контроля
			теорети- ческие	практические:		
				ауди- торные	внеауди- торные	
1.	Ритмика и элементы музыкальных игр	44	3	41	0	Технический зачет
	Тема 1. Подготовительные упражнения.	28	1	27	-	
	Тема 2. Построение и перестроение.	10	1	9	-	
	Тема 3. Музыкальные игры.	6	1	5	-	
2.	Простейшие танцевальные комбинации	48	2	46	0	Технический зачет
	Тема 1. Музыкально-ритмические движения.	20	-	20	-	
	Тема 2. Танцевальные шаги.	16	1	15	-	
	Тема 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.	12	1	11	-	
	Тема 4. Этюды					
3.	Партерная гимнастика	24	-	24	0	Технический зачет
	Тема 1. Игропластика.	10	-	10	-	
	Тема 2. Упражнения на гибкость и растяжку.	10	-	10		
	Тема 3. Активизация и развитие творческих способностей детей.	4	-	4	-	
4.	Знакомство с простыми танцевальными движениями	28	-	28	0	Концерт
	Тема 1. Комбинации движений на месте.	8		8	-	
	Тема 2. Комбинации движений в продвижении по кругу.	8		8		
	Тема 3. Бальные ритмические танцы.	12		12	-	
	ИТОГО:	144	8	136	0	

Содержание учебного плана

Модуль 1. Ритмика и элементы музыкальных игр.

Тема 1. Подготовительные упражнения.

Правила поведения и техника безопасности на занятии. Понятие «ритмика».

Мелодия и движение: темп – быстро, медленно, умеренность.

Контрастность музыки: быстрая – медленная, веселая – грустная.

Начало и конец фразы, характер музыки, динамика, темп.

Сюжетно-ролевая игра «Знакомство».

Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга,

останавливается напротив любого из участников (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.

Цель: развить групповые чувства сплоченности, сопричастности, принадлежности; побудить к вступлению в межличностные отношения.

Музыка: русские мелодии в инструментальной обработке (например, хороводы ансамбля «Березка»), темп медленный.

Упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп.

- Примеры упражнений:
 - «деревянные и тряпичные куклы»;
 - «твердые и мягкие руки»;
 - «мельница»;
 - «маятник» - перенос корпуса с носков на пятки и обратно;
 - «растягивание резинки» - упражнение для рук;
 - «пружинки» - приседание.
- «Игроритмика».
 - Ходьба на каждый счет и через счет;
 - Понятие сильные и слабые доли;
 - Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
 - Бег в различном темпе.
- Хореографические упражнения
 - Поклон для мальчиков, реверанс для девочек;
 - Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью;
 - Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
 - Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;
 - Прыжки с упором на опору;
 - Русский поклон;
 - Перевод рук из одной позиции в другую;
 - Открывание рук в сторону и на пояс;
 - Подъемы ног и махи ногами;
 - Прыжки стоя лицом к опоре, из первой позиции во вторую.
- Общеразвивающие упражнения
 - Основные положения рук при движении в танце;
 - Прыжки на двух ногах с переменной ног.

Тема 2. Построение и перестроение.

Основные понятия построения: колонка; шеренга; цепочка; круг.

Основные понятия перестроения: из колонны в цепочку; из шеренги в цепочку; из колонны в шеренгу.

- Строевые упражнения
 - Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге;
 - Перестроение из круга в две колонны по выбранным водящим;
 - Шаги в разных направлениях по залу;
 - Строевые приемы «направо», «налево», «кругом» при шаге на месте.

Тема 3. Музыкальные игры.

- «Внимание! Музыка»;
- «Веселый поезд»;

- «В походе»;
 - «Найди свое место»;
 - «Кот и мыши»;
 - «В стране чудес».
 - «Тихо - громко»;
 - «Чичива»;
 - «Музыкальные змейки»;
 - Музыкально - подвижные игры на определение темпа музыки:
 - «Дирижер - оркестр»;
 - «У оленя дом большой».
- Ссылка <https://multiurok.ru/files/ighry-dlia-zaniatii-po-khorieoghrafii.html>

Модуль 2. Простейшие танцевальные комбинации

Тема 1. Музыкально ритмические движения.

- ходьба бодрая и спокойная с подниманием ног на всей стопе и полупальцах;
- шаг с носка;
- бег с отбрасыванием ног назад и подъемом наверх;
- сочетание бега с ритмичными хлопками;
- сочетание ходьбы с бегом;
- работа над образными движениями. Примеры: «Ходит балерина», «Шагают спортсмены», «Идет мишка», «Бегут цыплята», «Скачет заяц, белка»;
- хороводный сценический шаг;
- притопы (одинарные, двойные, тройной);
- выставление ноги на пятку и носок.

Положение рук: руки опущены вниз; руки отведены в стороны; подбоченившись; хлопки в ладоши.

Тема 2. Танцевальные шаги

- Шаг галопа вперед и в сторону;
- Шаг польки, шаг с подскоком;
- Русский переменный шаг, шаг с притопом, русский шаг – припадание;
- Комбинации из изученных танцевальных шагов;
- Основные движения русского танца: «тройной притоп», «гармошка», «ковырялочка».

Тема 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

«Танцевально – ритмическая гимнастика» - специальные композиции и комплексы упражнений.

- Кошка села на окошко,
Стала кошка лапки мыть,
Понаблюдав за ней немножко,
Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)
Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Змея ползет тропой лесной,
Как лента по земле скользит,
А мы движение такое,
Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Стоит цапля на болоте,
Ловит клювом лягушат,
И так стоять совсем нетрудно
Для нас, для тренированных ребят.
Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).
Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)
Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Ветер деревце качает,
Хочет ветку наклонить,
Понаблюдав за ним немножко,
Мы все движенья сможем повторить.
Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).
Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).
Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Мартышка к нам спустилась с ветки,
Мартышку надо уважать -
Ведь обезьяны наши предки,
А предкам, детки, надо подражать.
Раз, два, три – ну-ка повтори.
Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).
Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

Тема 4. Этюды

- Этюд, имитирующий действия человека.

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения).

Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание).

Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) - начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

- «Зарядка»;
- «Увезу тебя я в тундру»;
- «Танцуй со мной»;
- «Воробьиная дискотека»;
- «Сосулька»;
- «Веселая коляда»;
- «Король городка»;
- «Приходи сказка»;
- «В лесу расцвел подснежник»;
- «Черный кот».
- «Волшебный сал»

Выбегают девочки-цветы и садятся на колени по кругу лицом в круг, взявшись за руки и отведя их чуть за спину.

Музыка А (медленная)

1 фраза. Медленно поднимают сцепленные руки вверх, слегка откинувшись назад («цветок раскрывается»).

2 фраза. Так же медленно опускаются руки, возвращаясь в исходное положение.

3-4 фразы. Повторяются движения 1-2-й фразы.

5 фраза. Быстро выполняют руками движение «моторчик», поднимая руки вверх и раскрывая их чуть в стороны.

6 фраза. Возвращают руки в исходное положение (вниз-назад), мелко трясая ладонями.

7 фраза. Повторяют «моторчик» и, поднимая руки вверх, встают во весь рост.

Поворачиваются лицом к своей паре и соединяются поднятыми вверх правыми руками.

Музыка В (быстрая)

Кружатся «вертушкой».

Музыка В (повторение)

Бегут все вместе стайкой, руки над головой покачиваются вправо-влево, и с окончанием музыки садятся на запланированные места парами, на колени, лицом к зрителям.

Образуют «квадраты».

Музыка С (медленная)

Вылетают бабочки и стрекозы, свободно бегают между цветами – любуются ими, перебегая от одного к другому, кружась около них, наклоняясь и нюхая цветок.

Одновременно цветы, подняв руки вверх, легко покачивают ими из стороны в сторону.

С окончанием музыки бабочки и стрекозы встают к паре цветов, образуя тройку. Цветы поднимаются на ноги и соединяются с бабочкой (или стрекозой) правыми руками в «звездочку».

Музыка В (быстрая)

Кружатся «звездочками».

Музыка В (повторение)

Бегут друг за другом по кругу, с окончанием музыки бабочки и стрекозы выбегают в центр круга, образуя маленький круг. Все садятся на колени.

Музыка А (медленная)

1-6 фразы. Повторяются движения музыки А в начале танца.

7 фраза. Повторяется «моторчик» и, поднимаясь за руками, все встают во весь рост.

Стрекозы и бабочки соединяются правыми руками в одну большую «звездочку», а цветы поворачиваются лицом к своей паре и соединяются правыми руками «вертушкой».

Музыка В (быстрая)

Стрекозы и бабочки кружатся «звездочкой», цветы - «вертушкой».

Музыка В (повторение)

Бегут все вместе стайкой на носочках. Цветы покачивают руками над головой вправо-влево, бабочки и стрекозы машут «крыльями» на уровне плеч. С окончанием музыки В бегут на свои места в построение «квадрат».

Заключение

Цветы становятся лицом к зрителям, опускаются на правое колено. Между цветами встает бабочка (или стрекоза) и садится на колени цветов лицом к зрителям. Левая рука цветка соединяется с правой рукой бабочки, а левая рука бабочки (стрекозы) – с правой рукой цветка. Соединенные руки поднимают вверх. Свободные руки цветов отведены в стороны.

Ссылка <https://perluna-detyam.com.ua/khoreografiya/56-tantsevalnye-etyudy/261-volshebnyj-sad-5-6-let.html>

Модуль 3. Партерная гимнастика

Тема 1. Игропластика.

- «Игропластика» - специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

Упражнения сидя: «Лягушка». Растяжки.

«Мостик». Исполняется из положения: лежа; стоя на коленях; стоя во весь рост.

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

– Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола. «Птичка-утюг»

– Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

– «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

Тема 2. Упражнения на гибкость и растяжку.

Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

– «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

– «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе.

Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

– «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

– «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

– «Дельфин» – лежа на животе, ноги вместе, стопы вытянуты, руки вытянуты вперед.

– «Трамплин» – лежа на животе, корпус поднят на руках, ноги вместе, стопы вытянуты, руки вытянуты в локтях.

Музыкальный размер 2/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки вперед и перекачиваемся корпусом на руки, ноги поднимаются вверх,

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

– «Змея» – лежа на животе, ноги вместе, стопы вытянуты, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях.

Музыкальный размер 3/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

– «Колечко» – упражнение для мышц спины.

Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

– «Ловим рыбку» – упражнение для мышц спины.

Музыкальный размер 2/4:

Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

– «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

– «Солдатик» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

– «Мостик» – лечь на спину, ладони вставлены под плечи и прижаты к полу, руки согнуты в локтях, ноги согнуты в коленях.

Музыкальный размер 2/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение

«Шпагаты» – растяжка ног, даются в конце занятия.

Тема 3. Активизация и развитие творческих способностей детей.

Создание детьми несложного музыкального образа. Развитие через игру воображения, мышечной, зрительной, эмоциональной памяти.

Примеры игр: «День и ночь», «Лиса и куры», «Повторяшки».

«День и ночь»

Игра начинается с выбора водящего, который отворачивается от остальных игроков и произносит слово «День».

В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся. Главное условие - нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово «Ночь».

В это время все должны сразу «заснуть» (замереть в тех позах в которых на тот момент были). Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не «спит», то громко говорит об этом (в том числе и называет, какое именно он движение заметил), и игрок выбывает из игры (либо становится водящим, зависит от количества игроков).

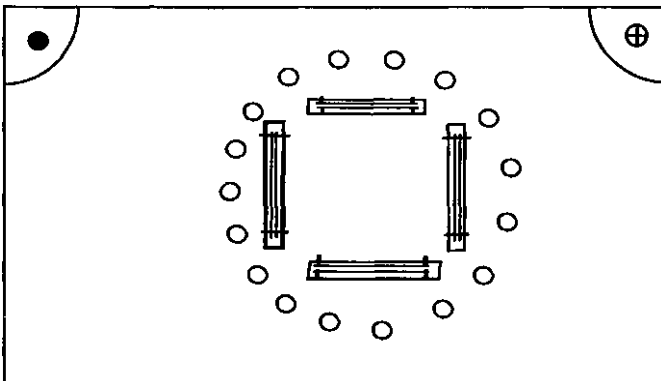
Самым «интересным» было продолжать двигаться за спиной у водящего (чтобы он не заметил) даже «днем» или рассмешить игрока напротив, вынудив его проиграть, опять же так, чтобы не заметил водящий. Водящий же может называть «День и ночь» в любой последовательности и в любом порядке, путая игроков и заставляя их ошибаться.

Темы для самостоятельной работы. Придумать интересный образ для игры «День и ночь».

Сочинить простые движения для игры «Повторяшки».

«Лиса и куры»

Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это — «насед». Выбираются один водящий — «лиса» и один — «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «наседы».



По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насед», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лиса», подбравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лиса» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лиса»

выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лиса». Играют 4—6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: 1. Забежав в «курятник», «лиса» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лиса» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

Модуль 4. Знакомство с простыми танцевальными движениями

Тема № 1. Комбинации движений на месте.

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.

3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках. Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны.

Тема 2. Комбинации движений в продвижении по кругу.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса.

Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»).

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны. Музыкальный

размер 2/4.

1 – 4 такты – мелкий бег на полупальцах.

5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз.

Тема 3. Бальные ритмические танцы.

- «Конькобежцы»;
- «Вальс цветов»;
- «Макарена»;
- «Полька тройками»;
- «Веселый перепляс»;
- Вальс «Пробуждение»;
- «Круговая кадрили»;
- «Московский рок-н-ролл»;
- «Давай танцуй»;
- «Танец с хлопками»;
- «Русский хоровод»;
- «Дружба».

Ссылка <http://deti-ritmika.ru/index.php?id=50>

Хореография
Учебный план
2 год обучения

№ п/п	Модуль	Общее кол-во часов	В том числе:			Форма контроля
			теоретические	практические:		
				ауди-торные	внеауди-торные	
1.	Основы элементов классического танца. Партерный танец.	40	6	34	0	Технический зачет
	Тема 1. Экзерсис у станка	10	2	8		
	Тема 2. Экзерсис на середине зала	15	2	13		
	Тема 3. Allegro	10	2	8		
	тема 4. Партерный танец.	5		5		
2.	Знакомство с русским народным танцем, его характерными особенностями.	48	8	40	0	Технический зачет
	Тема 1. Элементы русского народного танца.	24	4	20		
	Тема 2. Знакомство с характерными особенностями русского народного танца.	24	4	20		
3.	Основы актерского мастерства и импровизации в танце.	32	6	26	0	Технический зачет
	Тема 1. Танцевально-образная импровизация.	10	2	8		
	Тема 2. Основные виды движений.	12	2	10		
	Тема 3. Пространственные перестроения, рисунки танца.	10	2	8		
4.	Танцевальные этюды.	24	4	20	0	Концерт
	Тема 1. Комбинации движений на месте.	12	2	10		
	Тема 2. Комбинации движений в продвижении по кругу.	12	2	10		
	ИТОГО:	144	24	120		

Содержание учебного плана

Модуль 1. Основы элементов классического танца. Партерный танец.

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения, точной согласованности движений; закрепление активной выворотности, устойчивости, развитие координации движений, воспитание силы и выносливости, освоение простейших танцевальных элементов, развитие артистичности.

Ссылка <https://multiurok.ru/files/partiernyi-ekziersis-po-khorieoghrafii.html>

<https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoe-iskusstvo/library/2018/05/17/sistema-uprazhneniy-parternoy-gimnastiki-na-urokah>

Тема 1. Экзерсис у станка

Основные элементы классического танца. Дети исполняют движения лицом к станку, держась за палку двумя руками, работая по очереди правой и левой ногой.

1. Позиции ног: I, II, V.
2. Постановка корпуса лицом к палке в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).
3. Demi plie по I, II, V позициям.
4. Battements tendus:
 - а) по первой позиции в сторону, вперёд, назад;
 - б) с demi plie по 1 позиции в сторону, вперёд, назад ;
 - в) с опусканием пятки во 2 позицию (pour le pled);
 - г) passé par terre – проведение ноги вперёд и назад через 1 позицию.
4. Battements tendus jete по 1 позиции в трёх направлениях.
5. Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.
6. Положение ноги sur le cou de pied:
 - «условное» спереди, сзади,
 - «обхватное».
7. Grand battements jete из I позиции во всех лицом к станку;
 - боком к станку.
8. Releve по I, II, V позициям:
 - с вытянутых ног,
 - с demi plie.
9. Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях:
 - в сторону, вперёд, назад.

Тема 2. Экзерсис на середине зала

1. Позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции.
2. Demi plies по 1, 2, 3 позициям en fase.
3. Battements tendus: а) по 1 позиции в трёх направлениях, б) с demi plies в трёх направлениях
4. Battements tendus jete по 1 позиции.
5. Passé par terre – проведение ноги вперёд и назад через 1 позицию
6. Первое и третье port de bras.

Тема 3. Allegro

Изучение прыжков происходит лицом к станку, после того как выработаны эластичность и выворотность ног в demi plie. Temps leve sauté по 1, 2, 3 позициям.

Тема 4. Партерный танец.

Повторение пройденного материала. Увеличение темпа и нагрузки. Работа над элементами «кольцо», «мостик» из положения стоя. Маховые шаги по диагонали, шпагаты, прыжки.

Модуль 2. Знакомство с русским народным танцем, его характерными особенностями.

Тема 1. Элементы русского народного танца

Элементы русского танца, включенные в танцевальные этюды.

1. Знакомство с основными позициями и положениями рук и ног.
Практическая часть: основные положения рук: подготовительное положение; 1-е основное положение; 2-е основное положение; положения рук с платочком; Основные положения ног: 5 прямых положений; 5 свободных положений; 2 закрытых положения.
 Ссылка <https://var-veka.ru/blog/pozicii-nog-i-ruk-v-tancah.html>

2. Положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов народного танца, освоение этих элементов у станка и на середине зала: шаги и проходки, переменный шаг, с ударом пятки, с каблука, шаг «припадание», притопы,

одинарные дробные выстукивания, «ковырялочка», «ключ», «гармошка», «ёлочка», вращения по диагонали. Полуприсядки и полные присядки по 6 и 1 позициям (мальчики). Ссылка <https://pandia.ru/text/78/102/658.php>

3. Основные фигуры хоровода: «Круг», «Два круга рядом», «Круг в круге», «Улитка», «Змейка», «Колонна», «Стенка», «Воротики», «Гребень». Выполнение переходов из одной фигуры в другую.

Ссылка <https://megapredmet.ru/1-38456.html>

Тема 2. Знакомство с характерными особенностями русского народного танца

- **Хоровод – древнейший вид русского народного танца.**

Характеристика и определение хоровода. Виды хороводов (игровые, орнаментальные). Примеры орнаментальных хороводов. Примеры игровых хороводов. Примеры исполнения хороводов. Фигуры хороводов.

Ссылка https://studwood.ru/857298/kulturologiya/horeografiya_horovodov

Практическая часть: выучить основные фигуры хоровода: «Круг», «Два круга рядом», «Круг в круге», «Корзиночка», «Восьмёрка», «Улитка», «Змейка», «Колонна», «Стенка», «Воротики», «Гребень». Выполнить переходы из одной фигуры в другую.

- **Жанры русского народного танца.**

Хороводы (орнаментальные, игровые). Кадрили (линейные, квадратные, круговые). Пляски (сольные, парные, групповые, массовые, переплясы). Отличительные особенности одного жанра от другого. Прослушивание музыкального материала, характерного для каждого жанра.

Кадриль ссылка https://studopedia.su/1_3303_kadril-kak-raznovidnost-plyasovih-form-tantsa.html

Пляски ссылка <https://studfiles.net/preview/2974118/page:17/>

Музыка ссылки

<https://qmusic.me/mp3/хоровод+русская+народная+музыка> – хоровод,

<https://ipleer.fm/q/русская+народная+музыка+плясовая/> - пляска,

<https://ipleer.fm/q/кадриль+русская+народная/> - кадриль.

Практическая часть: Определить какой музыкальный материал, к какому жанру русского народного танца относится. Выполнить импровизацию на заданную музыкальную тему.

- **Русская кадриль.** Возникновение кадрили. Формы построения кадрили. Манера исполнения.

Ссылка http://www.tanecmaster.ru/publ/uchebnye_stati/uchebnye_stati/kadril/3-1-0-87

Практическая часть: Развести и выучить учебную, квадратную кадриль на основе движений программного материала.

Ссылка https://studbooks.net/574902/kulturologiya/vidy_kadrili

Квадратная кадриль

Любое название уже само определяет построение кадрили. Эта группа кадрилей, как правило, исполняется четырьмя парами, стоящими друг против друга по углам или по сторонам квадрата. Пары располагаются в таком порядке: слева от зрителя первая пара, напротив нее третья, справа от первой пары вторая, напротив нее четвертая пара. Движение и переходы пар в этой группе кадрилей происходят по диагонали или крест-накрест. Поэтому количество пар должно быть не больше и не меньше четырех. Можно образовать рядом новую «четверку», которая будет повторять те же движения.

Квадратные кадрили пляшут по всей России, но чаще всего они встречаются в Московской, Тверской, Рязанской, Тульской Саратовской, Самарской, Нижегородской, Пензенской, Тамбовской областях.

В квадратных или угловых кадрилях встречается много различных построений и переходов пар, например:

- 1) все пары одновременно сходятся к центру и затем возвращаются на места;
- 2) две противоположные пары идут на встречу друг другу и меняются местами;

3) две противоположные пары идут на встречу друг другу и образуют кружок, после поворота по кругу рапы расходятся обратно на места или же меняются местами;

4) две противоположные пары сходятся к центру, и парень одной пары передает другому свою девушку, а сам пляшет перед ними.

Квадратная кадриль.

Описание угловая кадриль (на мелодию «Кадриль московская»):

1. Фигура «Встреча». Исходное положение: исполнители стоят в линиях по обеим сторонам класса. Мальчики справа от зрителя и с левой, девочки – также только ближе к зрителю. Участвуют четыре пары.

Исполнители-мальчики линией идут к центру класса, здороваются правыми руками, затем делают поклон зрителю, затем выходят в одну линию и идут вперед.

В фигуре используются простой шаг с каблука и тройной притоп

2. Фигура «Знакомство».

Девочки обходят мальчиков и встают с правой стороны от них. Мальчики ставят корзинки и приглашают девочек потанцевать, протягивая им правую руку. Танцующие исполняют движение – приставные шаги с хлопками, затем обходят друг друга и встают в рисунок «Звездочка».

3. Фигура «Звездочка».

Танцующие парами идут по кругу, исполняя шесть простых шагов и тройной притоп.

Мальчики стоят на месте, а девочки идут к следующему партнеру.

4. Фигура «Прогулочка».

Вернувшись на своё место, исполняют вращение в паре в левую сторону. Затем парами, стоящими напротив друг друга сходятся по диагонали в центр круга и меняются местами, поочередно.

5. Фигура «Заговор».

Мальчики сходятся в центр круга обычным шагом и начинают шептаться, а девочки в этот момент стоят по углам и удивляются, исполняя движения руками вправо и влево. Потом девочки подходят к мальчикам и оттаскивают их в уголки, а сами сходятся в центр и тоже шепчутся. Мальчики стоят по углам, обидевшись.

6. Фигура «Примирение».

Девочки подходят к мальчикам и берут их за руку. Исполняют движение вместе: ковырялочка вправо, влево, вправо и притоп. Потом мальчики делают присядку, а девочки обходят вокруг них.

7. Фигура «Крутея».

Танцующие исполняют движение – приставные шаги с хлопками, затем обходят друг друга. Движение исполняется дважды.

8. Фигура «Воротца».

Танцующие парами выстраиваются в колонну по центру класса и начиная с четвертой пары – проходят через воротца, девочка встает и ждет, а мальчик идет к своей корзине и дарит девочке «Ягодку», и так далее все пары. Но у первой пары, в корзине не оказалось ягоды, поэтому девочка плачет, а мальчик достает из кепки цветок и они уходят вместе. Таким образом, последними уходят танцоры первой пары.

9. Фигура «Прощальная». Дети придумывают сами.

Модуль 3. Основы актерского мастерства и импровизации в танце.

Тема 1. Танцевально-образная импровизация

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

Тема 2. Основные виды движений

Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4. Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4. Шаги на полупальцах.

Шаги на пятках.

Шаги в комбинации с хлопками.

Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.

Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).

Бег с поджатыми коленями по кругу

Шаг подскок в продвижении и на месте

Галоп (лицом в круг).

Тема 3. Пространственные перестроения, рисунки танца

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

Модуль 4. Танцевальные этюды.

Тема 1. Комбинации движений на месте

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса.

Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.

3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках. Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны.

Тема 2. Комбинации движений в продвижении по кругу

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса.

Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»).

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны. Музыкальный размер 2/4.

1 – 4 такты – мелкий бег на полупальцах.

5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить.

Планируемые результаты обучения по программе:

1 год обучения

Предметные результаты:

- дети должны **знать**:
 - назначение музыкального зала и правила поведения в нем;
 - названия движений и упражнений.
- дети должны **уметь**:
 - ориентироваться в зале, строится в шеренги и колонны;
 - выполнять ритмические танцы и комплексные упражнения под музыку;
 - выполнять простейшие построения и перестроения (линия, круг, диагональ);
 - ритмично двигаться под музыку в разных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
 - выполнять основные танцевальные позиции ног (1, 2), рук (1, 2, подготовительная);
 - Маршировать в различных ритмах (2/4, 3/4, 4/4) и образах (лошадка, лиса, заяц, олень, волк и др.);
 - выполнять основные элементы русского танца: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, шаг с притопом на месте, дробный шаг, присядка, хлопущки, шаг с каблучка.
 - принимать правильное положение рук в русской пляске «подбоченившись», руки отведены в стороны, ладонью вперед, кисть открыта.
 - выполнять элементы «Польки»: боковой галоп, па польки, подскоки, ритмические хлопки, шаг с приседанием.

Личностные результаты:

- умеет вести себя в коллективе,
- владеет основами здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- имеет мотивацию к занятию хореографией,
- может оценивать выразительность исполнения,
- развитие творческих способностей.

2 год обучения

Предметные результаты:

- дети должны **знать**:
 - точки сценического пространства, основные позиции рук и ног в классическом и русском танце;
 - знать правила выполнения движений;
 - различать изученные танцевальные жанры, их специфические особенности.

- дети должны **уметь**:
 - исполнять несложные элементы классического и русского танцев в различных ракурсах и рисунках;
 - точно и правильно выполнять упражнения партерной гимнастики;
 - координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
 - танцевать в ансамбле;
 - оценивать выразительность исполнения.

Личностные результаты:

- умеет придумывать свои этюды;
- уверенно ведет себя на сцене;
- артистично исполняет выученные танцы;
- ребенок организован, самостоятельно готовится к занятиям.

Метапредметные результаты:

- имеет устойчивую мотивацию к занятию хореографией,
- может оценивать выразительность исполнения;
- умеет оценивать свои поступки, чутко относится к сверстникам.

Методические материалы

Методы обучения

- **Наглядный** метод включает в себя разнообразные приёмы:
 - образный показ педагога;
 - эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
 - подражание образам окружающей среды;
 - наглядно-слуховой приём;
 - демонстрация эмоционально-мимических навыков.

- 2. Словесный** метод:
 - рассказ;
 - объяснение;
 - инструкция;
 - беседа;
 - анализ и обсуждение;
 - словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
 - приём раскладки хореографического па;
 - приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;
 - приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

3. Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское сотворчество;
- соревновательность;
- использование образов-ассоциаций;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности)

однотипных движений);

- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения.

4. Психолого-педагогический метод:

- приём педагогического наблюдения;
- приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
- приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
- педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

Педагогические технологии на занятиях по хореографии.

1. Игровые технологии. Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

На начальных этапах обучения хореографии игры имеют характер как свободной деятельности (ради удовольствия от самого процесса деятельности), так и творческий характер, где ребенок может раскрыть себя как личность, снять внешние и внутренние зажимы. Игру можно использовать с первых уроков хореографии, для развития чувства ритма, пластики, эмоционального раскрытия, координации движений и т.д. Дети прочно и с удовольствием усваивают знания, полученные игровым методом.

Значение игры невозможно исчерпать и оценить развлекательно - реактивными возможностями. Игра обогащает знания, способствует проявлению способностей и наклонностей, совершенствует их.

Игра — это еще и средство диагностики. Через игру можно отследить физическое, творческое и личностное развитие ребенка. Ребенок раскрывается в игре, воспринимает задания как игру, чувствует заинтересованность в получении верного результата, стремиться к лучшему из возможных решений.

Игра в команде позволяет сплотить детский коллектив в единую группу, в единый организм, способный решать задачи более высокого уровня, нежели доступные одному ребенку, и зачастую - более сложные.

Соревновательность в игре создает у учащегося (группы) учащихся стремление выполнить задание быстрее и качественнее конкурента, что позволяет сократить время на выполнение задания с одной стороны, и добиться реально приемлемого результата с другой.

Основная задача игровой технологии – дать ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе. Все это работа по формированию творческого мышления через игровые технологии.

2. Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение. Данная технология позволяет организовать обучение детей в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком. Разновидностью индивидуально-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой этюд, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение,

указывают на недочеты.

Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере дети смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества.

3. Информационные технологии. В своей работе данные технологии мною используются для обеспечения материально-технического оснащения. Деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и проведение концертных выступлений воспитанников. Для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям используются компьютерные технологии.

Применение компьютера позволяет:

- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, высоту звука музыкального произведения;
- производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
- хранить фото- и видеоматериалы коллектива;
- поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение.

Компьютер даёт возможность обучающимся:

- эффективно осуществлять поиск и переработку информации;
- пользоваться почтовыми услугами Интернета.

4. Технология здоровье сберегающего обучения

направлена на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Для занятий хореографией приходят дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на занятиях заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков.

В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Обучающиеся учатся использовать полученные знания в повседневной жизни.

5. Технология проблемного обучения. Особенностью данного подхода является реализация идеи «обучение через открытие»: ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на неизвестный ему вопрос. При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению.

Принципы проблемного обучения:

- самостоятельность обучающихся;
- развивающий характер обучения.

Проблемная методика предлагает более активную умственную и эмоциональную деятельность.

В процессе занятий возможно предложить детям дополнить танцевальную комбинацию или сочинить ее полностью, исполнить то или иное движение, которое не касается их программы обучения. Дети при поддержке педагога активно включаются в творческую работу. Важно, чтобы ребенок смог применить свои знания, желания в осуществлении задуманного. Необходимо поощрять творческую инициативу детей, так как многие из них впоследствии, становясь старше, помогают своим педагогам в работе с

младшими детьми.

6. Технология индивидуализации обучения

1) Комплектование учебных групп однородного состава с начального этапа обучения на основе собеседования, диагностики динамических характеристик личности.

2) Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне при невозможности сформировать полную группу по направлению.

Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого ученика, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию, что гарантирует успех в обучении.

Формы организации учебного занятия

Беседа, игра, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие.

Алгоритм учебного занятия

Занятие по ритмике имеет несколько видов.

Обязательными для всех видов являются следующие структурные части занятия:

- поклон (вначале и в конце);
- разминка;
- разучивание танцевальных элементов.

Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

1. Обучающие занятия. Детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

2. Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения и танцевальные композиции.

4. Постановочные занятия. Разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

5. Импровизационные занятия. Дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танцевальный этюд на тему, данную им педагогом. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия проводятся в игровой форме. Давая тематическое название занятиям, педагог импровизирует сам и предоставляет возможность импровизировать детям.

В структуре занятия «партерная гимнастика» обязательными являются следующие части:

- поклон (вначале и в конце);
- разминка;
- партерный экзерсис (комплекс упражнений на полу).

Разминка включает в себя упражнения, выполняемые на середине зала. Длительность разминки не более 5 минут. Эта часть готовит обучающихся к основной части занятия - к партерному экзерсису. Занятия располагают большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве корректирующих, а также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливающих работоспособность и двигательные функции. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- повысить гибкость и подвижность суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;

- нарастить силу мышц.

Занятия на данном этапе предполагают использование системной совокупности приемов и средств обучения и определенный порядок их применения.

Выбор заданий определяется направленностью на развитие творческих способностей через следующие способы организации педагогического взаимодействия:

- стимулирование проявлений образного мышления, эмоционально окрашенной интуиции, воображения;
- создание условий, позволяющих детям проявить инициативу к творчеству и поиску;
- учет психологических особенностей, индивидуальных предпочтений, интересов и склонностей учащегося;
- включение в работу эффективных методов и приемов;
- создание особого психологического климата в детском коллективе, способствующего свободному обмену мнениями, формированию чувства внутренней свободы;
- создание условий для правильной организации творческой деятельности.

Использование перечисленных методов подчинено реализации целевых установок. Дозировка и выбор методов происходит по усмотрению педагога в зависимости от ситуации и требований момента.

Список литературы

1. Г.С. Абрамова. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие для студентов ВУЗов - М., Академия, 2019.
2. В.А. Аверин. Психология детей и подростков: Учебное пособие, 2-е издание, переработанное - СПб., Изд-во В.А. Михайлова, 2008.
3. В.В. Зеньковский. Психология детства. - Екатеринбург: Деловая книга, 2015.
4. Нравственно-эстетическое воспитание ребёнка / Под ред. Н.А. Ветлугиной. - М., Просвещение, 2019.
5. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» С-Пб.: «Планета музыки», 2018
6. Базарова Н.П. «Классический танец» -СПб: «Лань», «Планета музыки», 2019
7. Барышникова Т. «Азбука хореографии» -СПб: «Люкси» и «Респекс», 2004
8. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» -СПб: «Лань», 2007
9. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» -Л.: «АРТ». 1992
10. Звездочкин В.А. «Классический танец» -СПб: «Планета музыки», 2011
11. Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца» -Л.: Искусство, 1986
12. Тарасов Н. «Классический танец» -М.: Искусство, 1981
13. Батырев А.П., Бурцева Г.В. Композиция танца. - Барнаул, НМЦ, 1991
14. Климов, А. Основы русского народного танца / А. Климов. - Москва, 2017.

Интернет-ресурсы

https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00748554_0.html#text

<https://www.youtube.com/watch?v=8NSVXxdGdo>

<https://www.youtube.com/channel/UCSuLJ2Fm5p>

<https://www.youtube.com/user/WeddingSharm>

https://www.youtube.com/watch?v=_HYgLFglJNg

<https://www.youtube.com/channel/UCwcyJYKxtyvh02QPuHXXmeQ>

технологии в хореографии

<https://infourok.ru/pedagogicheskie-tehnologii-na-urokah-horeografii-1095706.html>

Приложение 2. Основные понятия хореографии

Экзерсис — экзерсиз (франц. *exercice*, от *exercer* упражнять, развивать путём упражнений), комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсисы выполняются у «станка» и на середине зала.

1. Demi plie — полуприседание. *Demi plie* развивает выворотность и эластичность ног. Исходное положение — первая позиция.

2. Battements tendus — натянутые движения — вырабатывают натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивая силу ног. Вначале *battement tendu* изучают лицом к палке и в сторону, так как в данном направлении легче правильно воспитать и воспринять выворотность.

3. Rond de jambe par terre — круг ногой по земле.

4. Passe par terre — скользящее движение работающей ноги по полу.

5. Cou-de-pied вперед - стопа работающей ноги при сильно вытянутом подъеме обхватывает щиколотку опорной ноги так, что пятка находится вперед, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.

6. Ronds de jambe par terre en dehors и en dedans — круги, описываемые работающей ногой по полу наружу и внутрь.

Rond de jambe par terre — одно из основных упражнений, развивающих выворотность, эластичность и подвижность тазобедренного сустава. Перед изучением *rond de jambe par terre* объясняются понятия *en dehors* и *en dedans*.

7. **Battements tendus jetes** — натянутые движения с броском. Они воспитывают натянутость ног в воздухе, развивают силу и легкость ног и подвижность тазобедренного сустава
8. **Pour le pied** - Это упражнение развивает силу и эластичность подъема. Вначале его изучают лицом к палке, в первой, потом в пятой позиции. Существует два вида упражнений: с опусканием пятки на пол и со сгибом подъема поднятой на воздух работающей ноги. Второй вид изучают не раньше, чем усвоен *battement tendu jete*.
9. **Battement frappe**— ударяющее движение, оно развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.
10. **Releve**— приподнимание; *releve* на полупальцы — приподнимание на полупальцы.
11. **Battements fondus** — тающие, текущие батманы — сложнее предыдущих упражнений. Они развивают эластичность и силу ног, сообщают мягкость и плавность движениям.
12. **Battement releve lent** — медленное поднятие ноги на 90° — развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.
13. **Grand battement jete**— движение с большим броском — как и в *battement releve lent* на 90°, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.
14. **Temps leve saute** — прыжок с места.
15. **Allegro** - прыжки

Приложение 3.

Порядок и методические приемы отбора детей для занятий хореографией

Набор учащихся осуществляется путём отбора с учетом физических и музыкальных данных ребёнка, используется диагностическая карта вхождения в программу. При отборе детей для занятий в хореографическом коллективе обращают внимание на внешние сценические данные поступающего, а также проводят проверку его профессиональных физических данных, таких как выворотность ног, состояние стоп (в том числе и подъема), танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок. Кроме того проверяются психомоторные способности: координация, музыкальность, чувство ритма.

Физические данные:

ВЫВОРОТНОСТЬ – способность танцовщика к свободному разворачиванию ног (бедер, голеней и стоп) наружу от бедра до кончика пальцев (стопа параллельно линии плеч). Выворотность может быть врожденной, или приобретенной путём длительных упражнений. Выворотность – необходимое условие исполнения классического танца. Особенности чисто функционального характера заключаются в том, что только при выворотном положении ног есть возможность выполнения движений такой амплитуды, которая невозможна в невыворотном их положении. При наличии хорошей выворотности в бедрах, отсутствуют непреодолимые препятствия для движений, требующих большого размаха ног в сторону.

ШАГ – способность будущего артиста свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, вперед и назад при выворотном положении опорной и работающей ноги. Высокий и легкий шаг создает красоту пластической линии всего тела, а также придает большую выразительность позам и движениям классического танца. Величина шага зависит от подвижности, как в тазобедренном суставе поднимаемой ноги, так и тазобедренном суставе опорной ноги. Кроме того, величина шага зависит и от степени подвижности позвоночного столба, без которой не может быть хорошего, полноценного шага.

ПОДЪЕМ стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы, от подвижности ее в голеностопном и других суставах, эластичности ее связок, от степени развития продольных и поперечных сводов, а также от строения нижнего конца большой берцовой кости. В хореографии стопа движется на «полупальцах» и «пальцах», положениях, при которых осуществляется

опорной и рессорной функции стопы. При этом она должна быть выверотна, носок сильно оттянут.

ГИБКОСТЬ корпуса – определяет способность человека свободно прогнуться назад. Гибкость, эластичность тела способствуют выразительности движений тела в танце, которые слагаются из гибкости позвоночного столба и подвижности суставов, прежде всего тазобедренного. Прогиб назад совершается за счет верхних поясничных и нижних грудных позвонков, что является особенностью данного перегиба так необходимого в искусстве танца.

ПРЫЖОК – это средство самой разнообразной и стремительной полетности движения. Прыжки являются наиболее сложными и технически трудными движениями в танце. Величина прыжка зависит от степени подвижности суставов ноги (тазобедренного, коленного, голеностопного), а также и суставов стопы. Функциональные особенности Мышц, производящие движение этих суставов, согласованность в их работе влияют на высоту прыжка. Поэтому перед тем, как вынести окончательное суждение, необходимо внимательным образом изучить все возможности для развития прыжка у ребенка.

Психомоторные способности

КООРДИНАЦИЯ – умение свободно согласовывать все свои движения. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное), соответствующий решению конкретной задачи в конкретных условиях. Это согласование движений есть следствие и мышечной, и нервной координации. Музыкально-ритмическая координация – умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку. Каждое танцевальное «па» требует управления движениями частей тела. Для того чтобы это делать профессионально, нужно научиться ощущать свои движения в пространстве и времени, что и происходит в период обучения.

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ. ЧУВСТВО РИТМА. Музыка - художественная сущность танца, органически связанная с содержанием танцевального произведения. Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, ни малейшее движение будущего танцовщика. Движение и ритм нераздельны: музыку нельзя отделить от танца. Однако признано, что чувство ритма присуще не всем людям. Эту особенность необходимо, с определенной долей осторожности, иметь в виду при отборе детей для обучения хореографии.