

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Авторская
дополнительная общеобразовательная
программа
Образцового коллектива
«Балет Сибири «Калина»

II часть
возраст учащихся: от 5 до 11 лет
срок реализации программы: 5 лет

Составители:
*педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Смоляк Светлана Владимировна
методист первой квалификационной категории
Смеян Альбина Анатольевна* Новосибирск – 2020

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на
заседании Педагогического совета
(протокол № 80 от 18.09.20)



**Авторская
дополнительная общеобразовательная программа
Образцового коллектива «Балет Сибири «Калина»**

II часть

возраст учащихся: от 5 до 11 лет

срок реализации программы: 5 лет

Составители:

**педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Смоляк Светлана Владимировна
методист Смеян Альбина Анатольевна**

Новосибирск – 2020

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического и физического развития ребенка. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Среди множества форм художественного воспитания ребенка хореографическое искусство занимает особое место. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой, находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Авторская ДОП «Калина» вводит учащихся в большой и удивительный мир хореографии, знакомит с различными жанрами, видами, стилями танцев, помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребёнка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, совершенствуют координацию, развивают зрительную, слуховую, моторную память, учат благородным манерам. Данная программа позволяет учащимся познать многообразие танцевальных направлений: детский танец, классический танец, народный и др. Занятия по данной программе воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует культуру общения. Кроме того, они развивают ассоциативное мышление и побуждают к творчеству.

Очень важно отметить, что танцевальный репертуар программы «Калина» имеет огромное значение в воспитании национального самосознания. Программный репертуар коллектива имеет большое количество народных, народно-стилизированных и патриотических постановок, так как исполнение национального танца способствует приобщению к культуре своего народа и его традициям, а это также необходимо, как изучение родного языка и истории своей страны. В этом и заключается **актуальность данной программы.**

Авторская дополнительная общеобразовательная программа «Калина» имеет художественное направление и реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в Образцовом коллективе «Балет Сибири «Калина» с 2015 года.

Данная программа является второй частью программы «Калина», состоящей из трех частей (стартового, базового, продвинутого уровня). На базовом уровне реализации предусматривается 6-ти летний цикл обучения с учащимися в возрасте 5-11 лет.

Нормативно-правовая база программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменения и дополнения, вступили в силу с 10.08.2017);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г.);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" - СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменения от 04.04.2014);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Отличительная особенность программы заключается в том, что она является продолжением программы стартового уровня и ориентирована на дальнейшее обучение учащихся танцевальному искусству. Данная программа также имеет своё продолжение на продвинутом уровне, что позволяет говорить о многоступенчатости обучения. Обучающиеся могут пройти обучение от стартового до продвинутого уровня, в зависимости от индивидуальных способностей учащихся обучение в коллективе может начинаться с базового уровня, минуя стартовый.

Ещё одной отличительной особенностью данной программы является наличие постоянной концертной деятельности, в процессе которой, учащиеся имеют большую возможность в творческой самореализации проявлять уровень своего развития. Переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, воспитывает чувство ответственности, дружбы, закладывает лидерские качества, которые помогут успешно развиваться ребенку в будущем.

Также **отличительной особенностью** программы является наличие накопленного за многие годы авторского танцевального репертуара, который является для учащихся обязательным учебным материалом.

Новизной программы является **создание авторской системы** хореографической работы с учащимися, обеспечивающей их всестороннее развитие с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Комплексный подход в обучении, его многожанровый характер, разнообразные виды ритмики на народно-танцевальной лексике, образная партерная гимнастика, народная хореография, классический и эстрадный танец, свободная пластика и акробатика, пантомима, игра, импровизация - всё это обеспечивает многовекторный, комплексный характер обучения.

При создании программы учтены современные тенденции развития хореографического искусства, использован многолетний систематизированный педагогический опыт (методика, разработанная автором программы), использован

опыт ведущих специалистов в области хореографического искусства: Шаровой Н.И. - авторская программа по хореографии, а также практический опыт работы известных мастеров танца: Барткайтис Е.К., Шершнева В.Г.

Цель программы: создание условий для поддержания устойчивого интереса учащихся к хореографическому искусству через творческую самореализацию и эстетическое воспитание, с включением физического развития, формирования танцевальных навыков и индивидуальных творческих способностей.

Для достижения поставленной цели планомерно решаются следующие задачи:

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- Обучить основным танцевальным умениям и навыкам.
- Способствовать развитию природных хореографических данных учащихся (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок и др.)
- Обучить технике исполнения различных направлений хореографии.
- Способствовать развитию начальных навыков импровизации.
- Способствовать совершенствованию умения управлять своим телом, свободно ориентироваться и перемещаться в пространстве.
- Передать знания хореографической терминологии.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- Способствовать дальнейшему эстетическому воспитанию. (репетиционная форма, прическа, танцевальная этика и т.д.).
- Совершенствовать развитие чувства ритма, музыкальности и координационно-двигательных навыков в танцевальной деятельности.
- Научить передавать средства музыкальной выразительности через образные или танцевальные движения.
- Способствовать расширению кругозора учащихся посредством развития имитационно-подражательных умений.
- Способствовать физическому развитию учащихся (выносливость, координация, осанка, гибкость тела и др.).
- Способствовать формированию и развитию индивидуальных творческих способностей учащихся (воображение, актёрское мастерство).
- Внести вклад в развитие интеллектуальных качеств учащихся (внимание, память творческое воображение, образное мышление).

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- Способствовать развитию интереса учащихся к хореографическому искусству через творческую самореализацию и эстетическое воспитание.
- Создать условия для приобщения учащихся к здоровому образу жизни.
- Внести вклад в формирование культурной личности через уважение к окружающим, дружелюбие, чувство ответственности.
- Сформировать у обучающихся умение работать в совместном творчестве как в паре, так и в ансамбле.

- Способствовать формированию творческой целеустремленности.

Возрастные особенности учащихся

На 5-6 году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. На 5 -6 году жизни у детей уже есть опыт слушания, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и некоторые средства музыкальной выразительности (динамика – громко, тихо; темп – быстрый, медленный). Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки.

Учащиеся в этом возрасте способны освоить более сложные композиции, поэтому им предлагаются более яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, что предусматривает более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6-7 лет постепенно социализируются, то есть адаптируются к социальной среде. Ребенок в этом возрасте способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на задачах, которые даются с некоторыми волевыми усилиями. К его основным интересам добавляется познавательный интерес. В физиологическом отношении в данном возрастном сегменте мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора. Характерные черты этого возраста - подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Ребенок ориентирован на внешнюю оценку. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес от взрослых.

Для развития детей 6-7 лет особое значение приобретают различные виды памяти. Так, совершенствуется двигательная память, что способствует более быстрому усвоению учащимися различных вариантов исполнения танцевальных движений. Наглядно-образный характер запоминания, который присущ дошкольникам, позволяет четко воспринимать технические и образные характеристики нового упражнения или движения. Поэтому именно на этом этапе важно, чтобы педагог показывал движения четко, эмоционально, подкреплял объяснениями, образными сравнениями, понятными детям. Развитие словесно-логической памяти помогает малышам запоминать содержание танцевальных комбинаций, этюдов и отдельных танцев. Поэтому содержание хореографических упражнений должен иметь игровой характер и опираться на интересы детей и их опыт.

Возрастные особенности детей 7-8 лет

Дети 7-8 лет начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров. Именно в этом возрасте интенсивно развивается музыкальное восприятие, благодаря чему накапливаются музыкальные впечатления, растет соотношение музыкально-ритмических навыков и навыков выполнения танцевальных движений.

Учащиеся 7-8 лет способны осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Задачей педагога на данном этапе является формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает учащимся как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Определение сложности и доступности хореографического материала для учащихся, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного учащегося. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития учащихся в группе.

Благодаря возникновению в этом возрасте первичных форм произвольного поведения учащиеся способны подчинять внимание требованиям педагога, управлять своей психической деятельностью. Поэтому, начиная с семилетнего возраста, в содержание программы добавляется знакомство с основными, несложными элементами классического танца, усвоение которых требует внимания, сосредоточенности, выдержки.

Возрастные особенности детей 8-9 лет

Возраст 8-9 лет наиболее благоприятный для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между процессами возбуждения и торможения. Процесс торможения становится сильнее, хотя возбудимость еще достаточно велика.

Работа педагога-хореографа заключается в дальнейшем развитии координации и танцевальной выразительности, совершенствовании и усложнении танцевальной техники, формировании чувства мышечного самоконтроля. Учащиеся этого возраста уже способны осваивать разные танцевальные направления. На уроках хореографии в этом возрасте для педагога становится важным воспитание волевых качеств личности, трудолюбия, развития внимательности и памяти.

Младший школьный возраст является узловым в становлении самооценки, которая строится на оценке значимых для него взрослых и сверстников. Педагог для него – авторитет, некий идеальный образ, к которому ребенок активно стремится. Поэтому

личность педагога имеет большое значение в развитии представлений ребенка о самом себе, в формировании положительного к себе отношения. Младшие школьники болезненно воспринимают критику, им свойственны душевные переживания, если что-то не получается. И как следствие этого у них наблюдается повышенная тревожность. Подобное состояние может проявляться в двигательном беспокойстве, эмоциональном возбуждении (слезы, нервозность), в мышечной зажатости, скованности движений. Все это негативно сказывается не только на процессе обучения хореографии, а и на естественном развитии ребенка. Педагогу-хореографу важно создать на уроке благоприятную эмоциональную атмосферу, комфортную, прежде всего для психического состояния учащегося. Важно, чтобы ребенок научился правильно и спокойно воспринимать замечания и исправления педагога, без которых не обойтись в процессе обучения. Делать замечания нужно аккуратно, избегать негативных сравнений, обязательно закреплять положительный опыт.

Формы деятельности педагога постепенно переходят от игровых к учебным. В возрасте 8-9 лет происходит интенсивное развитие способностей к пространственной ориентировке, дифференцированного мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически более сложные движения. Для процесса восприятия необходимо периодическое и неоднократное повторение элементов и упражнений для наиболее полного и точного их запоминания.

В возрасте 8-9 лет учащиеся продолжают осваивать классический экзерсис, что требует от них особой внимательности, мобилизации всех сил организма. Воля ребенка также нуждается в положительных эмоциях. Даже маленький сиюминутный успех должен быть поощрен. Успешно выполненное задание, преодоление технических трудностей, чувство усталости после урока, связанное с ощущением приобретенной силы, похвала педагога – все это положительные эмоции.

Возрастные особенности детей 9-10 лет

В этом возрасте происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому важно создавать наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. С 9-ти летнего возраста учащиеся ценят в окружающих физическое развитие, ловкость, быстроту, им важно проявлять и себя с этой стороны. Неудачное выступление они переживают очень эмоционально, долго не могут успокоиться, переключиться. Любое отрицательное, пренебрежительное отношение, особенно проявленное старшими публично, очень ранит младших подростков. Поэтому педагогу нужно быть максимально внимательным и справедливым при подведении итогов, обсуждении и анализе их работы на занятии в целом.

В возрасте 9-10 лет у детей начинает развиваться способность к сотрудничеству, дети учатся договариваться, уступать друг другу. Но может наблюдаться сильное стремление к лидерству, между некоторыми учащимися возникает соперничество. Поэтому педагогу нужно быть максимально внимательным и вовремя предотвращать конфликтную ситуацию.

Возрастные особенности детей 10-11 лет

Возраст 10-11 лет характеризуется относительно равномерным формированием опорно-двигательного аппарата, однако костная система еще окончательно не сформирована. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Интенсивность роста отдельных размерных признаков различна. Можно заметить, что в этот период рост детей увеличивается в большей мере, чем его масса. Позвоночник гибок и податлив, при длительном неправильном положении тела возможно его искривление. Поэтому необходимы поддерживающие и корректирующие упражнения, контроль за правильной осанкой и походкой.

Задача хореографа заключается в дальнейшем развитии координации и танцевальной выразительности, совершенствовании и усложнении танцевальной техники, формировании чувства мышечного самоконтроля. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен.

В этом возрасте учащиеся уже способны осваивать разные танцевальные направления. При этом нужно отметить, что у девочек процесс освоения движений более точный, чем у мальчиков в том же возрасте.

Характер еще только формируется, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели. На уроках хореографии в этом возрасте для педагога становится важным воспитание волевых качеств личности, трудолюбия, развития внимательности и памяти.

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Калина» рассчитана на **5 лет обучения** (от 5 до 11 лет). Зачисление в коллектив происходит по желанию, при наличии свободных мест. Причиной отказа для зачисления могут быть противопоказания по состоянию здоровья.

Для обеспечения оптимальных условий в реализации цели и задач программы предполагается следующая организация учебного процесса:

Набор учащихся в коллектив ведётся в августе. Занятия всех групп начинаются с 1 сентября.

Группа 3 года обучения (5-6 лет) численный состав 10 - 15 человек.

Группа 4 года обучения (7-8 лет) численный состав 10 - 15 человек.

Группа 5 года обучения (8-9 лет) численный состав 10 - 15 человек.

Группа 6 года обучения (9-10 лет) численный состав 10 - 15 человек.

Группа 7 года обучения (10-11 лет) численный состав 10 - 15 человек.

3– год обучения (учащиеся 5-6 лет)

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.
- продолжительность одного занятия 30 минут
- количество учебных часов в неделю – 4ч.;
- количество учебных часов в год –144ч.

4– год обучения (учащиеся 7-8 лет)

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч. и 1 раз в неделю по 1ч.;
 - продолжительность одного занятия 45 минут;
 - количество учебных часов в неделю – 5ч.;
 - количество учебных часов в год –180ч.
- 5– год обучения (учащиеся 8-9 лет)
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч. и 1 раз в неделю по 1ч.;
 - продолжительность одного занятия 45 минут;
 - количество учебных часов в неделю – 5ч.;
 - количество учебных часов в год –180ч.
- 6– год обучения (учащиеся 9-10 лет)
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч. и 1 раз в неделю по 1ч.;
 - продолжительность одного занятия 45 минут;
 - количество учебных часов в неделю – 5ч.;
 - количество учебных часов в год –180ч.
- 7– год обучения (учащиеся 10-11 лет)
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч. и 1 раз в неделю по 1ч.;
 - продолжительность одного занятия 45 минут;
 - количество учебных часов в неделю – 5ч.;
 - количество учебных часов в год –180ч.

Принципы обучения по программе

Программа «Калина» разработана с учётом принципов систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

Очень важен общепедагогический **принцип последовательности и доступности обучения** он предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся и в связи с этим – определение посильных для них задач. Также этот принцип заключается в последовательной постановке перед учащимися и выполнении ими все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Постановочная работа предполагает осмысленное, постепенное изучение танцевального материала, что способствует продуктивному запоминанию и усвоению учебной программы.

Принцип сознательности и активности предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение учащегося к своим действиям. Для успешного достижения цели учащемуся необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

Принцип учёта индивидуальных особенностей ребёнка Создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого учащегося, его самореализации и самоутверждения. Индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Принцип систематичности один из ведущих. Он заключается в непрерывности и регулярности занятий. Систематические занятия, дисциплинируют

учащегося, приучают его к методичной и регулярной работе. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

Принцип гуманности предполагает чередование интенсивной работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, отсутствие давления на их волю. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

В процессе реализации данной программы используются различные **методы обучения:**

Наглядный метод. Данный метод является ведущим при обучении учащихся хореографии. Наглядный метод помогает педагогу не только объяснять, как исполняются движения, но и продемонстрировать их выразительно и в полную ногу. Первоначально показ осуществляется под счет и только потом под музыку. Показ движения или комбинации может быть осуществлен не только педагогом, но и кем-нибудь из учащихся, как пример лучшего исполнения. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. Метод носит теоретико-информационный характер. На занятиях проходит знакомство учащихся с краткой характеристикой различных стилей танца. С первых занятий учащиеся знакомятся с хореографическими терминами и условными танцевальными выражениями. Словесный метод обеспечивает живое общение между педагогом и учащимися. С помощью речевого воздействия педагог может вызвать у ребенка эмоциональный отклик.

Практический метод. В его основе лежит многократное повторение упражнений, отработка технических элементов танцев, разучивание хореографических постановок.

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

- игровой приём;
- детское сотворчество;
- соревновательность;
- использование образов-ассоциаций;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения.

Репродуктивный метод. Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда учащийся может больше внимания уделять эмоциям, актерскому мастерству во время исполнения танца.

Форму организации учебного процесса чаще определяют *цели и задачи* в усвоении определённого репертуара:

- Коллективная работа (предполагает масштабные, массовые постановки коллектива);
- Групповая работа (предполагает работу над общим репертуаром в определённой группе)
- Малые формы (предполагают определённые постановки творческих номеров);
- Индивидуальная работа (предполагает работу с солистами).
- Самостоятельная работа. Когда материал доступен для учащихся и может быть изучен самостоятельно, важно использовать и этот метод обучения. После доработок своих комбинаций учащиеся уверенно и грамотно демонстрируют навыки. У многих появляется огромный интерес, они придумывают, сочиняют небольшие танцевальные связки. Это помогает им активно участвовать в концертах, показывать свои танцевальные этюды, импровизации и быть уверенными в себе.

Структура занятий

I. Подготовительная часть.

Создание психологического и эмоционального настроения. Построение, приветствие. Интенсивная разминка под музыку на все основные группы мышц с упражнениями на ритмичность и выносливость. Для учащихся дошкольного возраста в разминку включаются элементы детской йоги.

II. Основная часть.

В этой части занятия решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей учащихся:

- классический или народный экзерсис (упражнения на улучшение осанки, постановку корпуса, позиций рук, упражнения на растяжку);
- разучивание нового материала;
- закрепление ранее изученного материала;
- отработка танцевальных связок.

III. Заключительная часть.

В данной части занятия проводятся подвижные музыкальные игры на развитие внимания, памяти и воображения. Далее снижение нагрузки с помощью специальных упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Подведение итогов.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия может меняться.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Наличие необходимых помещений:

- хорошо освещённый танцевальный зал с зеркалами и балетным станком. Высота поручня от пола должна быть на высоте 1100 мм - верхний уровень двухрядного станка и нижний уровень поручня на высоте 750 мм. (S зала 100 м²); - хорошо освещённый спортивный класс;

- отдельное помещение для переодевания;
- сцена;
- костюмерная для хранения и пошива концертных костюмов.

2. Оборудование:

- активная акустическая система;
- ноутбук;
- телевизор;
- DVD – проигрыватель;
- костюмы, различный реквизит.

В зависимости от количества учащихся в коллективе и от поставленных задач определяется количественный кадровый состав.

Кадровое обеспечение реализации программы: художественный руководитель – балетмейстер, педагог-хореограф по детскому танцу (5-6 лет), педагог-хореограф по классическому танцу, педагог-хореограф по народному танцу, педагог-хореограф по работе с мальчиками, педагог по акробатике, костюмер, мастер по пошиву костюмов.

Информационно-методическое обеспечение реализации программы

1. аудиозаписи в MP-3 формате
2. сборники видео, специальная литература.

В результате освоения программы «Калина» выпускник приобретет определенный запас знаний, умений, навыков и будет иметь следующие результаты:

ПРЕДМЕТНЫЕ:

- Будет иметь развитые танцевальные умения и навыки.
- Будет внесен вклад в развитие природных хореографических данных учащихся (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок и др.).
- Будет владеть техникой исполнения различных направлений хореографии.
- Будет внесен вклад в развитие начальных навыков импровизации.
- Будет внесен вклад в совершенствование умения управлять своим телом, свободно ориентироваться и перемещаться в пространстве.
- Будет владеть хореографической терминологией.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- Будет внесён вклад в дальнейшее развитие эстетического воспитания (репетиционная форма, причёска, танцевальная этика и т.д.).
- Будет внесён значимый вклад в развитие чувства ритма, музыкальности и координационно-двигательных навыков в танцевальной деятельности.

- Будет владеть навыками передачи средств музыкальной выразительности через образные или танцевальные движения.
- Будет внесён вклад в расширение кругозора учащихся посредством развития имитационно-подражательных умений.
- Будет внесён весомый вклад в физическое развитие (выносливость, гибкость, координация, формирование правильной осанки и т.д.)
- Будет внесён вклад в развитие индивидуальных творческих способностей учащихся (воображение, актёрское мастерство)
- Будет внесён вклад в развитие интеллектуальных качеств учащихся (внимание, память творческое воображение, образное мышление).

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- Будет внесён вклад в развитие интереса учащихся к хореографическому искусству через творческую самореализацию и эстетическое воспитание.
- Будет внесён вклад к приобщению учащихся к здоровому образу жизни.
- Будет внесён вклад в формирование культурной личности через уважение к окружающим, дружелюбие, чувство ответственности.
- Будет внесён вклад в формирование умения учащихся работать в совместном творчестве как в паре, так и в ансамбле.
- Будет внесён вклад в формирование творческой целеустремлённости.

Способы проверки результатов освоения программы

Мониторинг образовательных результатов включает в себя проведение диагностики (*входящая, промежуточная, итоговая*) с заполнением диагностических карт (*Приложение №1*) и проведение контрольных занятий с заполнением оценочных ведомостей на качество усвоения программного материала. (*Приложение №2*) На этих занятиях учащиеся демонстрируют результаты развития физических и танцевальных навыков.

С момента введения в содержание программы классического танца, в конце года с учащимися проводятся тестирования на знание элементов классического экзерсиса и его терминологии. Выполнение данных тестов учащимися показывает уровень их усвоения пройденного материала по классическому танцу. (*Приложение №3*)

Помимо заполнения оценочных ведомостей, диагностических карт и тестирования, основным методом аттестации учащихся является:

- педагогическое наблюдение;
- участие в конкурсах;
- концертные выступления учащихся;
- итоговые занятия;
- отчетные концерты.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Название раздела (темы).	Количество часов			Формы аттестации\контрол я
		Всего	Теория	Практи ка	
3- год обучения (5-6 лет)					
I.	Вводное занятие 2ч.				Опрос. Заполнение диагностических карт.
1.	Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Проведение входящей диагностики.	1	-	1	
II.	Азбука музыкального движения 30ч.				Текущий контроль. Педагогическое наблюдение.
1.	Музыкально-ритмическая гимнастика.	10	2	8	
2.	Партерная гимнастика.	12	2	10	
3.	Музыкально-танцевальные игры.	4	1	3	
4.	Сюжетно-ролевые игры.	4	1	3	
III.	Язык танца 38ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Танцевальные движения.	24	2	22	
2.	Упражнения с предметами.	10	2	8	
3.	Ориентация в пространстве.	4	1	3	
IV.	Этикет танца 4ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Общие правила этикета для танцора	4	2	2	
V.	Растяжка 16ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Детская йога.	8	1	7	
2.	Детский игровой стретчинг, релакс.	8	1	7	
VI.	Специальная танцевально-художественная работа 54ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Постановочная работа.	22	2	20	
2.	Репетиционная работа.	32	2	30	
ИТОГО		144	20	124	
4- год обучения (7-8 лет)					
I.	Вводное занятие 2ч.				Опрос. Заполнение диагностических карт.
1.	Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Проведение входящей диагностики.	1	-	1	
II.	Азбука музыкального движения 14ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Музыкально-ритмическая гимнастика.	10	2	8	
2.	Музыкальная грамота.	4	2	2	
III.	Учебно-тренировочная работа 58ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Партерная гимнастика.	10	2	8	

2.	Основные элементы классического танца.	24	2	22	
3.	Народно-сценический танец.	24	2	22	
IV.	Акробатика 20ч.				Оценочные ведомости результативности.
1.	Акробатические упражнения.	10	2	8	
2.	Парная акробатика.	10	2	8	
V.	Растяжка 16ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Детская йога.	8	1	7	
2.	Детский игровой стретчинг, релакс.	8	1	7	
VI.	Этикет танца 4ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Общие правила этикета для танцора, беседа «Из цикла современный этикет».	4	2	2	
VII.	Специальная танцевально-художественная работа 66ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Постановочная работа.	32	2	30	
2.	Репетиционная работа.	34	2	32	
ИТОГО		180	23	157	
5- год обучения (8-9 лет)					
I.	Вводное занятие 2ч.				Опрос. Заполнение диагностических карт.
1.	Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Проведение входящей диагностики.	1	-	1	
II.	Азбука музыкального движения 4ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Музыкальная грамота	4	2	2	
III.	Учебно-тренировочная работа 72ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Постановка корпуса.	12	2	10	
2.	Основные элементы классического танца.	30	2	28	
3.	Народно-сценический танец.	30	2	28	
IV.	Акробатика 16ч.				Оценочные ведомости результативности.
1.	Акробатические упражнения.	8	1	7	
2.	Парная акробатика.	8	1	7	
V.	Растяжка 10ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Детский стретчинг, релакс.	10	2	8	
VI.	Этикет танца 4ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Общие правила этикета для танцора, беседа «Из цикла современный этикет».	4	2	2	
VII.	Специальная танцевально-художественная работа 72ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Постановочная работа.	34	3	31	
2.	Репетиционная работа.	38	2	36	
ИТОГО		180	20	160	
6- год обучения (9-10 лет)					
I.	Вводное занятие 2ч.				Опрос. Заполнение

1.	Техника безопасности.	1	1	-	диагностических карт.
2.	Проведение входящей диагностики.	1	-	1	
II.	Учебно-тренировочная работа 34ч.				Текущий контроль усвоения, опрос.
1.	История танцевальной культуры.	4	3	1	
2.	Классический танец.	30	2	28	
3.	Народно-сценический танец.	30	2	28	
III.	Основы актёрского мастерства 10ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Танцевально-образные движения.	10	2	8	
IV.	Акробатика 16ч.				Оценочные ведомости результативности.
1.	Акробатические упражнения.	8	1	7	
2.	Парная акробатика.	8	1	7	
V.	Растяжка 12ч.				Оценочные ведомости результативности.
1.	Стретчинг, релакс.	12	2	10	
VI.	Этикет танца 4ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Общие правила этикета для танцора, беседа: «Из цикла современный этикет».	4	2	2	
VII.	Специальная танцевально-художественная работа 72ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Постановочная работа.	34	2	32	
2.	Репетиционная работа.	38	2	36	
ИТОГО		180	20	160	
7- год обучения (10-11 лет)					
I.	Вводное занятие 2ч.				Опрос. Заполнение диагностических карт.
1.	Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Проведение входящей диагностики.	1	-	1	
II.	Учебно-тренировочная работа 36ч.				Текущий контроль усвоения, опрос.
1.	История танцевальной культуры.	6	5	1	
2.	Классический танец.	30	2	28	
3.	Народный танец.	30	2	28	
III.	Основы актёрского мастерства 10ч.				Педагогическое наблюдение.
1.	Танцевально-образные движения.	10	2	8	
IV.	Акробатика 16ч.				Оценочные ведомости результативности.
1.	Акробатические упражнения.	8	1	7	
2.	Парная акробатика.	8	1	7	
V.	Растяжка 10ч.				Оценочные ведомости результативности.
1.	Стретчинг, релакс.	10	2	8	
VI.	Этикет танца 4ч.				Педагогическое

1.	Общие правила этикета для танцора, беседа: «Из цикла современный этикет».	4	2	2	наблюдение.
VII.	Специальная танцевально-художественная работа 72ч.				Текущий контроль усвоения.
1.	Постановочная работа	34	2	32	
2.	Репетиционная работа	38	2	36	
ИТОГО		180	22	158	

Содержание занятий

№ п\п	Название раздела, темы.	Теория	Практика
3-ой год обучения (5-6 лет)			
<i>I. Вводное занятие</i>			
1.	<i>Техника безопасности.</i>	Правила поведения на занятиях. Гигиена. Тренировочная форма. Правила дорожного движения.	Опрос. Демонстрация формы и прически.
<i>II. Азбука музыкального движения</i>			
1.	<i>Музыкально-ритмическая гимнастика.</i>	Объяснение важности занятий ритмической гимнастикой», ее необходимости и пользе. Повторение правил выполнения упражнений.	Повторение и освоение новых элементов ритмической гимнастики: - постановка корпуса, - ходьба, - бег, - ходьба и бег в сочетании, - прыжки, - подскоки, - бег и прыжки в сочетании, - упражнение для головы, - упражнения для плечевого пояса, - упражнение для корпуса, - притопы, - упражнения для рук, - хлопки, - притопы.
2.	<i>Партерная гимнастика.</i>	Введение понятия «Партерная гимнастика». Ее необходимость и польза. Объяснение правильного выполнения упражнений.	Выполнение образных упражнений: - «рыбка», - «корзинка», - «паучок», - «солдатик».
3.	<i>Музыкально-танцевальные игры.</i>	Знакомство с танцевальными играми под музыкальное сопровождение. Объяснение условий игры.	Проведение музыкально-танцевальных игр: - «Танец шляпы», - «Создай свой танец», - «Музыкальные обручи», - «Качающиеся обручи», - «Праздничный поезд», - «Лебединое озеро».
4.	<i>Сюжетно-ролевые игры.</i>	Знакомство с сюжетно – ролевыми играми.	Проведение сюжетно-ролевых игр:

		<p>Прослушивание музыкального сопровождения.</p> <p>Объяснение правил игры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Магазин игрушек», - «Парные движения», - «На деревенском дворе», - «Танец строителей», - «Бегите ко мне».
III. Язык танца			
1.	Танцевальные движения.	<p>Расширенное знакомство с новыми танцевальными движениями, с методикой их выполнения.</p> <p>Знакомство с новыми движениями в парах.</p> <p>Введение танцевальной лексики.</p>	<p>Выполнение новых и ранее изученных танцевальных движений, движений в парах. Запоминание их названий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставной шаг, - переменный шаг; - семенящий шаг; - высокий шаг; - топающий шаг, - шаг с притопом, - боковой галоп. - полуприседание - повороты на двух ногах и т.д.
2.	Упражнения с предметами.	<p>Определение необходимости предметов в танце для выразительности танцевальной постановки.</p> <p>Знакомство с правилами применения предметов.</p>	<p>Выполнение танцевальных движений с атрибутами и бутафорскими музыкальными инструментами (мешки, курочки, шляпы, зонтики, платочки, балалайки, бубны, гармошки, ложки).</p>
3.	Ориентация в пространстве.	<p>Расширенное знакомство с пространством зала, сцены, правилами перестроения, рисунками в танце. Закрепление понятия о правой и левой стороне.</p>	<p>Разучивание перестроений в следующих рисунках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круг, - линия, - в рассыпную, - змейка, - корзиночка, - друг за другом, - парами. <p>Выполнение упражнений на запоминание левой и правой сторон.</p>
IV. Этикет танца			
1.	«Этикет танца».	<p>Углубленное знакомство учащихся с понятием «этикет танца»</p>	<p>Изучение и закрепление элементов этикета:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поклон-приветствие, - поклон-приглашение,

			-поклон –благодарность.
V. Растяжка			
1.	<i>Детская йога.</i>	Закрепление необходимости и важности растяжки в хореографии. Закрепление методики выполнения элементов детской йоги.	Освоение новых и повторение ранее изученных упражнений детской йоги: - «Поза мостика», - «Поза кобры», - «Поза стрекозы», - «Поза лягушки», - «Поза сна» ...
2.	<i>Детский игровой стретчинг, релакс.</i>	Закрепление необходимости и важности растяжки в хореографии. Закрепление методики выполнения элементов детского игрового стретчинга.	Освоение новых и повторение ранее изученных упражнений детского игрового стретчинга: - «Кольцо», - «Цапля», - «Кошка», - «Поза сна» ...
		Объяснение смены этапов напряжения и расслабления (релакс).	Организация релаксирующих моментов, выполнение игр-упражнений на напряжение и расслабление с включением воображения: - «Холодно - жарко», - «Огонь-лед», «Поза сна» (расслабление).
VI. Специальная танцевально-художественная работа			
6.	<i>Танцевально-постановочная работа.</i>	Знакомство с музыкальным материалом постановки. Объяснение сюжета, танцевального образа, настроения. Определение взаимосвязи музыкального материала и танцевального образа.	Разучивание танцевальных движений, соединение движений в танцевальные связки, разводка танцевальных номеров с отработкой четкости исполнения и эмоциональности: «Бабки-Ежки» «Калинушка» «Два ботинка»
7.	<i>Репетиционная работа.</i>	Просмотр и разбор видеоматериалов занятий, с целью закрепления рабочего материала и проведения работы над ошибками. Определение	- Закрепление новых комбинаций движений, отработка изученных танцевальных связок и целых номеров. - Работа над техникой,

		важности развития музыкального слуха, чувства ритма, пластичности.	отработка четкости и чистоты исполнения, работа над координацией движения, синхронностью, выразительностью и эмоциональностью.
4-ой год обучения (7-8 лет)			
I. Вводное занятие			
1.	Техника безопасности.	Правила поведения на занятиях. Гигиена. Тренировочная форма. Правила дорожного движения.	Демонстрация формы и прически.
II. Азбука музыкального движения			
1.	Музыкально-ритмическая гимнастика.	Закрепление понятия важности занятий ритмической гимнастикой. Ее необходимость и польза. Повторение правил выполнения упражнений.	Освоение элементов ритмической гимнастики: - постановка корпуса, - ходьба, - бег, - ходьба и бег в сочетании, - прыжки, - подскоки, - бег и прыжки в сочетании, - упражнение для головы, - упражнения для плечевого пояса, - упражнение для корпуса, - притопы, - упражнения для рук, - хлопки, - притопы.
2.	Музыкальная грамота.	Средства музыкальной выразительности: характер музыки (веселый, грустный), темп (быстро, медленно), динамические оттенки (тихо, громко), жанры музыки (марш, песня, танец). Музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4.	Упражнения на развитие чувства ритма. Прослушивание музыки и прохлопование в разных ритмах, темпах. Определение ритма. Развитие музыкального мышления (умение слышать начало танцевального движения и его точное окончание).
III. Учебно-тренировочная работа			
3.	Партерная гимнастика.	«Партерная гимнастика». Ее необходимость и польза.	Выполнение образных упражнений: - «велосипед»,

		Объяснение правильного выполнения упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> - «кошечка», - «коробочка», - «мостик», - «березка», - «лодочка», - «березка» с касанием стопой пола и сгибанием ног.
4.	Основные элементы классического танца.	Знакомство с основными элементами классического танца лицом к станку и на середине зала. Объяснение правильного выполнения упражнений классического танца.	<p>Освоение основных элементов классического танца лицом к станку и на середине зала.</p> <p>Классические позиции ног: I, II, III, V, VI</p> <p>Классические позиции рук: подготовительная, I, II, III (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног).</p> <p>Простейшие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - деми - плие, - гранд – плие, - батман – тандю, - батман – жете, - гранд – батман.
5.	Народно-сценический танец.	Первоначальное знакомство с особенностями народно-сценического танца, с основными движениями народного танца. Объяснение правильного выполнения движений народного танца.	Освоение простейших тренировочных движений и небольших комбинаций на середине зала. Изучение и выполнение элементов русского, белорусского и прибалтийских танцев.
IV. Акробатика			
1.	Акробатика.	Знакомства с понятием «Акробатика». Её необходимость и польза в хореографии. Объяснение правильного выполнения акробатических элементов.	<p>Освоение простейших акробатических элементов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шпагаты (левый, правый, поперечный), - колесо, - подготовка к мостику. <p>Работа в парах.</p>
V. Растяжка			
1.	Детская йога.	Закрепление необходимости и важности растяжки в хореографии.	Освоение новых и закрепление ранее изученных упражнений

		Закрепление методики выполнения элементов детской йоги.	детской йоги: - «Поза цапли», - «Поза калачика», - «Поза доброй кошки», - «Поза сердитой кошки», - «Собака мордой вниз», - «Цапля», - «Поза сна» ...
2.	<i>Детский игровой стретчинг, релакс.</i>	Закрепление необходимости и важности растяжки в хореографии. Закрепление методики выполнения элементов детского игрового стретчинга.	Освоение новых и закрепление ранее изученных упражнений детского игрового стретчинга: - «Летучая мышь», - «Морская звезда», - «Верблюд», - «Кольцо», - «Поза сна»...
		Объяснение смены этапов напряжения и расслабления (релакс).	Организация релаксирующих моментов, выполнение игр-упражнений на напряжение и расслабление с включением воображения: - «Снежная баба», - «Птички», - «Поза сна» (расслабление).
VI. Этикет танца			
1.	<i>Этикет танца.</i>	Углубленное знакомство учащихся с понятием «этикет танца» Общие правила этикета для танцора Беседа «Современный этикет».	Изучение и закрепление элементов этикета: -поклон-приветствие, -поклон-приглашение, -поклон-благодарность, -правила этикета для мальчика и для девочки во время танца.
VI. Специальная танцевально-художественная работа			
1.	<i>Танцевально-постановочная работа.</i>	Знакомство с музыкальным материалом постановки. Объяснение сюжета, танцевального образа, настроения. Определение взаимосвязи музыкального материала и танцевального образа.	Разучивание танцевальных движений, соединение движений в танцевальные связки, разводка танцевальных номеров с отработкой четкости исполнения и эмоциональности: «Чубатенька курка»

			«Солошки» «Пеппи Длинный чулок» «Придворные заботы»
2.	Репетиционная работа.	Просмотр и разбор видеоматериалов занятий, с целью закреплений рабочего материала и проведения работы над ошибками. Определение важности развития музыкального слуха, чувства ритма, пластичности.	- Закрепление новых комбинаций движений, отработка изученных танцевальных связок и целых номеров. - Работа над техникой, отработка четкости и чистоты исполнения, работа над координацией движения, синхронностью, выразительностью и эмоциональностью.
5-ой год обучения (8-9 лет)			
I «Вводное занятие»			
1.	Техника безопасности.	Правила поведения на занятиях. Гигиена. Тренировочная форма. Правила дорожного движения.	Демонстрация формы и прически. Мастер-класс.
II. Албука музыкального движения			
1.	Музыкальная грамота.	Музыка и ее характер. «темп», «ритм», «такт», «затакт», «музыкальный размер». Знакомство с музыкальными длительностями ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$) Сильная и слабая доли, паузы, музыкальный размер. Умение чувствовать темп музыки.	Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Прослушивание музыкальных произведений. Точное определение начала и окончания движения вместе с началом и концом музыкальной части и фразы.
III. Учебно-тренировочная работа			
1.	Постановка корпуса	Профилактические упражнения лечебной физкультуры. Объяснение её необходимости и пользу. Объяснение правильного выполнения упражнений.	Освоение и выполнение профилактических упражнений лечебной физкультуры на уменьшение плоскостопия, создания мышечного корсета, исправления недостатков осанки. Решается задача общего укрепления и физического

			развития ребёнка.
2.	Основные элементы классического танца.	Знакомство с терминологией классического танца. Объяснение правильного выполнения упражнений классического танца.	Освоение новых и совершенствование ранее изученных элементов классического танца у станка и на середине зала. Упражнения: - деми - плие, - гранд – плие, - батман – тандю, - батман – жете, - гранд – батман. Прыжки с разных позиций ног.
3.	Народно-сценический танец.	Знакомство с лексикой народного танца. Объяснение правильного выполнения движений народного танца.	Освоение элементов народного танца у станка и на середине зала. Изучение и выполнение элементов русского, белорусского и украинского танцев.
IV. Акробатика			
1.	Акробатика.	Беседа о необходимости акробатики в хореографии. Объяснение правильного выполнения акробатических элементов.	Освоение новых и совершенствование ранее изученных акробатических элементов: - шпагаты (левый, правый, поперечный), - колесо, - мостик, - кувырки, - подготовка к перевороту вперед. Работа в парах.
V. Растяжка			
1.	Растяжка, стретчинг, релакс.	Закрепление необходимости и важности растяжки в хореографии. Закрепление методики выполнения элементов стретчинга.	Освоение новых и закрепление ранее изученных упражнений стретчинга: - «Замок», - «Веточка», - «Верблюды», - «Собака мордой вниз», - «Цапля», - «Поза сна»..
		Объяснение смены этапов	Организация релаксирующих моментов,

		напряжения и расслабления (релакс).	выполнение игр-упражнений на напряжение и расслабление с включением воображения: - «Снеговик», - «Торт-мороженое», - «Поза сна» (расслабление).
VI. Этикет танца			
1.	Этикет танца.	Беседа «История этикета».	Совершенствование элементов этикета: правила этикета для мальчика и для девочки во время танца.
VII. Специальная танцевально-художественная работа			
1.	Танцевально-постановочная работа.	Знакомство с музыкальным материалом постановки. Объяснение сюжета, танцевального образа, настроения. Определение взаимосвязи музыкального материала и танцевального образа.	Разучивание танцевальных движений, соединение движений в танцевальные связки, разводка танцевальных номеров: - «Аллилуйя», - «Старый альбом», - «Придворные заботы»...
2.	Репетиционная работа.	Просмотр и разбор видеоматериалов занятий, с целью закрепления рабочего материала и проведения работы над ошибками. Определение важности развития музыкального слуха, чувства ритма, пластичности.	Закрепление новых комбинаций движений, отработка изученных танцевальных связок и целых номеров. Работа над техникой исполнения, синхронностью, выразительностью и эмоциональностью.
6-ой год обучения (9-10 лет)			
I. Вводное занятие			
1.	Техника безопасности.	Правила поведения на занятиях. Гигиена. Тренировочная форма. Правила дорожного движения.	Демонстрация формы и прически. Мастер-класс.
II. Учебно-тренировочная работа			
1.	История танцевальной культуры.	Знакомство с историей танцевальной культуры. Беседа: «История зарождения танца».	-
2.	Классический танец.	Знакомство с терминологией	Освоение и совершенствование

		классического танца. Объяснение правильного выполнения упражнений классического танца.	элементов классического танца у станка и на середине зала. Упражнения: - деми - плие, - гранд – плие, - батман – тандю, - батман – жете, - гранд – батман. Прыжки с разных позиций ног. Подготовка к вращению.
3.	<i>Народно- сценический танец.</i>	Знакомство с лексикой, терминологией народного танца. Объяснение правильного выполнения движений народного танца. Знакомство с особенностями стиля и характера народных танцев.	Освоение и совершенствование элементов народного танца у станка и на середине зала. Несложные танцевальные комбинации и этюды на пройденном материале. Изучение и выполнение элементов русского, украинского, татарского и польского танцев.
III. Основы актерского мастерства			
1.	<i>Основы актерского мастерства.</i>	Знакомство с дисциплиной «Актерское мастерство» в хореографии. Необходимость изучения и освоения этой дисциплины.	Освоение образных упражнений: (люди разных профессий, явления природы, неодушевленные предметы).
IV. Акробатика			
1.	<i>Акробатика.</i>	Беседа о необходимости совершенствования навыков акробатики. Объяснение правильного выполнения акробатических элементов.	Освоение акробатических элементов: - шпагаты (левый, правый, поперечный), - колесо, - мостик, - переворот вперед. Работа в парах.
V. Растяжка			
1.	<i>Растяжка, стретчинг, релакс.</i>	Закрепление необходимости и важности растяжки в хореографии. Закрепление методики выполнения элементов стретчинга.	Освоение новых и совершенствование ранее изученных упражнений стретчинга: - «Замок», - «Пчелка»,

			<ul style="list-style-type: none"> - «Петушок», - «Горка», - «Собака мордой вниз», - «Поза сна»...
		Объяснение смены этапов напряжения и расслабления (релакс).	<p>Организация релаксирующих моментов, выполнение упражнений на напряжение и расслабление разных частей тела. Игра - воображение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Замедленное движение», - «Мой сон», - «Поза сна» (расслабление).
VI. Этикет танца			
1.	Этикет танца.	Расширенное знакомство учащихся с понятием «этикет танца». Беседа «История этикета». Реверанс (фр. révérence — глубокое почтение, уважение)	Освоение исторического поклона (реверанса).
VII. Специальная танцевально-художественная работа			
1.	Танцевально-постановочная работа.	Знакомство с музыкальным материалом постановки. Объяснение сюжета, танцевального образа, настроения. Определение взаимосвязи музыкального материала и танцевального образа.	Разучивание танцевальных движений, соединение движений в танцевальные связки, разводка танцевальных номеров: «Нежный, снежный», «Порушка-Параня», «Таинственная агентура».
2.	Репетиционная работа.	Просмотр и разбор видеоматериалов занятий, с целью закрепления рабочего материала и проведения работы над ошибками. Определение важности развития музыкального слуха, чувства ритма, пластичности.	Закрепление новых комбинаций движений, отработка изученных танцевальных связок и целых номеров. Работа над техникой исполнения, синхронностью, выразительностью и эмоциональностью.
7-ой год обучения (10-11 лет)			
I. Вводное занятие			
1.	Техника безопасности.	Правила поведения на занятиях. Гигиена. Тренировочная форма.	Демонстрация формы и прически. Мастер-класс.

		Правила дорожного движения.	
II. Учебно-тренировочная работа			
1.	История танцевальной культуры.	Знакомство с историей танцевальной культуры. Беседы: «Танцы народов мира-виды и особенности», «История возникновения пуантов».	-
2.	Классический танец.	Знакомство с терминологией классического танца. Объяснение правильного выполнения упражнений классического танца.	Освоение и совершенствование элементов классического танца у станка и на середине зала. Упражнения: - деми - плие, - гранд – плие, - батман – тандю, - батман – жете, - гранд – батман. Прыжки с разных позиций ног. Вращения.
3.	Народно- сценический танец.	Знакомство с лексикой народного танца. Объяснение правильного выполнения движений народного танца. Объяснение правил взаимоотношения партнёров в танце.	Изучение новых и совершенствование ранее изученных элементов и движений народного танца у станка и на середине зала, Изучение и выполнение элементов венгерского танца. Работа в парах.
III. Основы актерского мастерства			
1.	Основы актерского мастерства.	Расширенное знакомство с понятием «Актерское мастерство» в хореографии.	Работа над образом. Во время работы над образом прорабатываются: - движения - позы - ракурсы - жесты - мимика
IV. Акробатика			
2.	Акробатика.	Расширенная беседа о необходимости акробатики в хореографии. Объяснение правильного	Освоение и закрепление акробатических элементов: - шпагаты (левый, правый, поперечный),

		выполнения акробатических элементов.	- колесо, - мостик, - переворот вперед, - переворот назад. Работа в парах.
V. Растяжка			
1.	Растяжка, стретчинг, релакс.	Закрепление необходимости и важности растяжки в хореографии. Закрепление методики выполнения элементов стретчинга.	Освоение новых и совершенствование ранее изученных упражнений стретчинга: - «Веточка», - «Муравей», - «Бабочка», - «Лягушка», - «Собака мордой вниз», - «Замок», - «Поза сна»...
		Объяснение смены этапов напряжения и расслабления (релакс).	Организация релаксирующих моментов, выполнение упражнений на напряжение и расслабление разных частей тела. Игра - воображение: - «Воздушный шар», - «Зимний вечер», - «Поза сна» (расслабление).
VI. Этикет танца			
1.	Этикет танца.	Расширенное знакомство учащихся с понятием «этикет танца». Беседа «История этикета».	Изучение и закрепление элементов этикета различных эпох и стран.
VII. Специальная танцевально-художественная работа			
1.	Танцевально-постановочная работа.	Знакомство с музыкальным материалом постановки. Объяснение сюжета, танцевального образа, настроения. Определение взаимосвязи музыкального материала и танцевального образа.	Разучивание танцевальных движений, соединение движений в танцевальные связки, разводка танцевальных номеров: «Метелица», «Симфония», «В горнице».
2.	Репетиционная работа.	Просмотр и разбор видеоматериалов занятий, с целью закрепления рабочего материала и проведения работы над	- Закрепление новых комбинаций движений, отработка изученных танцевальных связок и целых номеров.

		ошибками.	- Работа над техникой исполнения, синхронностью, выразительностью и эмоциональностью.
--	--	-----------	---

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа разработана с учётом возрастных и психологических особенностей учащихся. Все занятия по данной программе выстроены по принципу от «простого к сложному», что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение учащимися знаний, умений и навыков, т.е. материал усваивается сознательно, активно, прочно, в дальнейшем учащиеся могут свободно реализовать полученные знания на практике.

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение. Показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным. Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения, СЛОВО несёт большую нагрузку. Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

На базе тех навыков и умений, которые формируются на первых годах обучения, на четвертом году обучения учащиеся начинают осваивать акробатику, основные элементы классического танца у станка, знакомятся с народно-сценическим танцем, после чего приступают к их совершенствованию с применением несложных комбинаций. Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно, что способствует усложнению лексики, композиции и танцевальных этюдов.

Танец органично связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя его национальности, характеру, рисунку и темпу. Для тренажных упражнений необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком, чтобы основное внимание учащихся было направлено на движение, позднее его можно разнообразить. В каждой группе в зависимости от возрастной категории и подготовленности учащихся музыкальное сопровождение урока различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске. Для занятия классическим танцем лучше использовать фортепианное сопровождение или фонограмму классической музыки. Для занятий народно-сценическим танцем целесообразнее использовать музыку различных народов мира в исполнении народных инструментов (баян, аккордеон). Музыкальный материал на уроке по народному танцу является носителем национальной принадлежности данного конкретного лексического материала, благодаря музыке учащиеся учатся правильно исполнять характер и манеру движения. С помощью музыки движения приобретают художественную окраску, а исполнение наполняется эмоциональным содержанием.

При изучении русского народного танца необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями, рассказывать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа. Всё это поможет более глубокому пониманию национального

характера, усилит выразительность исполнения. При этом не следует преждевременно навязывать детям «взрослую» манеру исполнения, заставлять их «наигрывать» темперамент и утрировать мимическую «игру». Исполнение всегда должно быть естественным, а предлагаемый материал – не только соответствовать техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

Особое внимание следует уделять занятиям с мальчиками, стимулируя их интерес не только мужественными темами танцевального репертуара, но и повышенной физической нагрузки, что особенно относится к подростковому возрасту, который тяготеет к преодолению трудностей. Не маловажно, чтобы с мальчиками занимался педагог- мужчина.

Азбука музыкального движения помогает дошкольникам научиться согласовывать свои действия с музыкой. Исполнять движения соответственно темпу, ритму и характеру музыкального сопровождения. В раздел входят: ритмическая гимнастика, партерная гимнастика, сюжетно-ролевые, музыкальные игры, упражнения, отражающие в движении характер, динамические оттенки музыки.

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей учащихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Развитое чувство ритма – одно из важнейших условий успешных занятий хореографией. Это – одно из основополагающих проявлений музыкальности. Для воспроизведения ритма используются самые простые приемы: хлопки, повороты, притопы. Однако, столь простые, на первый взгляд, действия далеко не у всех получаются сразу и требуют внимания, сноровки, быстроты и точности реакции.

Комплекс упражнений ритмической гимнастики 3-ой год обучения

1. **Постановка корпуса:** «деревце» макушка тянется вверх.

2. **Ходьба**

- простой шаг под музыку в разном темпе и характере. (м. р. 2\4, 4\4),
- спиной,
- гусиным шагом,
- на носках,
- в полуприседе на носках,
- на пятках,
- на скошенной стопе.

3. **Бег** мелкий, лёгкий: (м. р. 2/4) с коленями наверх, с захлёстыванием голени назад.

4. **Ходьба и бег в сочетании:** мягкий шаг и мелкий бег (м. р. 2/4).

5. **Прыжки:** на двух ногах (м. р. 2/4), на одной ноге, вприсяди, вокруг себя.

6. **Подскоки:** Легкое перепрыгивание с ноги на ногу, сочетание подскоков с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом.

7. **Бег и прыжки в сочетании:** по принципу контраста (в динамических оттенках: тихо – громко, быстро – медленно, ритмических рисунках).

8. **Притоны:**

- одинарные,
- двойные,
- тройные.

9. **Упражнение для головы:**

- наклоны головы по точкам в разные стороны (крестом),
- полукруговые движения вперёд и назад.

10. **Упражнения для плечевого пояса:**

- круговые вращения вперёд и назад,
- поочерёдное поднимание и опускание плеч.

11. **Упражнения для рук:**

- руки поднимаем (вперёд, в стороны, вверх одну или две),
- взмахи руками (крупные движения),
- круговые вращения,
- «ножницы»,
- «мельница»,
- круговые вращения кистями рук вправо – влево,
- пальцы («сжимаем» кулачки, «капает дождик», «котёнок шипит»),
- упражнения на мышечные ощущения («растягиваем резину», затем резко сводим руки вместе, гладим водичку, «замок» за спиной).

12. **Упражнение для корпуса:**

- наклоны по точкам (крестом),
- круговые вращения.

13. **Хлопки:**

- ладонь о ладонь: звонко – мягко, весело – тихо,
- «скользящие» хлопки.

Комплекс упражнений ритмической гимнастики 4-ой год обучения

1. Постановка корпуса:

- работа над подтянутостью спины,
- ощущением «развёрнутости» плеч.

2. Ходьба

- Простой танцевальный шаг под музыку (с вытянутым носком стопы) в разном темпе и характере. (м. р. 2\4, 4\4),
- спиной (исключать сталкивания детей),
- гусиным шагом,
- на носках (работа над «подтянутостью» колен во время шага),
- в полуприседе на носках,
- на пятках (продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага).
- на скошенной стопе.

3. **Бег** мелкий, лёгкий: (м. р. 2/4) с коленями наверх, с захлёстыванием голени назад.

4. **Ходьба и бег в сочетании:** мягкий шаг и мелкий бег (м. р. 2/4).
5. **Прыжки:** на двух ногах (м. р. 2/4), темп умеренный, на одной ноге, вприсяди, вокруг себя.
6. **Подскоки:** Легкое перепрыгивание с ноги на ногу, сочетание подскоков с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом.
7. **Бег и прыжки в сочетании:** по принципу контраста (в динамических оттенках: тихо – громко, быстро – медленно, ритмических рисунках).
8. **Притопы:**
 - одинарные,
 - двойные,
 - тройные.
9. **Упражнение для головы:**
 - наклоны головы по точкам в разные стороны (крестом),
 - полукруговые движения вперед и назад.
10. **Упражнения для плечевого пояса:**
 - круговые вращения вперед и назад,
 - поочередное поднятие и опускание плеч.
11. **Упражнения для рук:**
 - руки поднимаем (вперед, в стороны, вверх одну или две),
 - взмахи руками (крупные движения),
 - круговые вращения,
 - «ножницы»,
 - «мельница»,
 - круговые вращения кистями рук вправо – влево,
 - пальцы («сжимаем» кулачки, «капает дождик», «котёнок шипит»),
 - упражнения на мышечные ощущения («растягиваем резину», затем резко сводим руки вместе, гладим водичку, «замок» за спиной).
12. **Упражнение для корпуса:**
 - наклоны по точкам (крестом),
 - круговые вращения.
13. **Хлопки:**
 - ладонь о ладонь: звонко – мягко, весело – тихо,
 - «скользящие» хлопки.

Партерная гимнастика

Гимнастические упражнения на полу (профессиональное определение - в партере) идеально подходят для детского организма, позволяя избавиться от гиподинамии, поддерживать тело в тонусе, предупредить развитие болезней и нарушения системы опорно-двигательного аппарата. Эти упражнения полезны и показаны детям с любым уровнем физической подготовки. Современная партерная гимнастика полностью адаптивна организму ребенка – комплекс выполняется в комфортном положении лежа, полулежа на боку либо сидя на полу, в результате чего минимизируются нагрузки на суставы и позвоночник. Сбалансированная система упражнений укрепляет мышцы

и улучшает здоровье суставов. Комплекс простых и доступных детям упражнений формирует правильную осанку, гибкость тела, эластичность связок. Партерная гимнастика, также необходима для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные.

Начинать занятия партерной гимнастикой нужно с детьми 5-6 лет. При этом очень важно помнить о том, что детский организм в это время ещё не до конца сформирован. Его суставы и косточки хрупки. Педагогу не стоит усердствовать на первых занятиях. Болевые ощущения могут испугать ребёнка и оттолкнуть его от вас и от занятий. Обучение должно проходить по принципу «от простого к сложному», в игровой форме. Упражнения могут называться условными словами, которые при исполнении похожи на предмет или образ, например: «лягушка», «кошечка», «колечко», «берёзка», «мостик» и т.д. В качестве музыкального сопровождения можно использовать детские песни и мелодии.

Комплекс упражнений партерной гимнастики

- вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы;
- наклоны корпуса вперёд: и.п. сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе;
- «лягушка»: и.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью;
- наклоны вправо, влево и вперед: и.п. сидя на полу, развести ноги широко в сторону;
- махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса;
- медленное поднимание и опускание ног на 90°*
- «велосипед» – поочерёдное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе;
- «рыбка»,
- «корзинка»,
- «паучок»,
- «солдатик»,
- «кошечка»,
- «коробочка»,
- «мостик»,
- «берёзка»,
- «берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног,
- «лодочка» лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднимание рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины.
- «колечко» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочерёдно поднимать и опускать корпус;
- растяжка правой и левой ноги лёжа на спине.
- «шпагаты».



Постановка корпуса

Основывается на общеукрепляющих упражнениях лечебной физкультуры. Имеет большое профилактическое значение. Именно в этом возрасте (7 – 9 лет) этому разделу в программе уделяется очень большое внимание. Упражнения выполняются на ковриках. В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры: уменьшается плоскостопие, создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки. Решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

Комплекс упражнений на постановку корпуса

Упражнения для стоп:

Исх. пол. – сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счёт 1 – носки стоп натянуть на себя;

На счёт 2 – носки стоп вытянуть вниз.

Исх. пол. – сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счёт 1 – одна стопа вытянута вниз, другая натянута на себя;

На счёт 2 – поменять положение стоп.

Исх. пол. – сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счёт 1 – круговые движения стоп от центра;

На счёт 2 – круговые движения стоп к центру.

Упражнения на создание мышечного корсета:

Исх. пол. – сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счёт 1 – мах правой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)

На счёт 2 – нога опускается в исходное положение

На счёт 3 – мах левой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)

На счёт 4 – нога опускается в исходное положение.

(«Ножницы») Исх. пол. – сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счёт 1 – две ноги (крепко вытянутые) поднимаются и делают движение на крест

На счёт 2 – две ноги (крепко вытянутые) раскрываются в стороны

(«Уголок») Исх. пол. – сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счёт 1, 2, 3 – крепко вытянутые ноги (носки острые) поднимаются на 45 градусов, руки раскрываются в стороны

На счёт 4 – ноги возвращаются в исходное положение

Упражнения растяжки:

Исх. пол. – сидя на коврик, ноги поджаты к себе, колени вместе, руками держатся за носочки

На счёт 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – переступая пятками, ноги вытягиваются вперёд, корпус ложится на ноги. В положении лёжа, ребёнок находится на 4 счёта

Исх. пол. – сидя на ковриках, ноги широко раскрыты, крепко вытянуты, руки тянутся наверх, спина – прямая

На счёт 1 – лечь на правую ногу

На счёт 2 – исходное положение

На счёт 3 – лечь на правую ногу

На счёт 4 – исходное положение

На счёт 5, 6, 7 – лечь вперёд, руки поставить на локти, голову положить на руки

На счёт 8 – исходное положение

(«Лягушка») Исх. пол. – сидя на коврик, ноги сложены стопа к стопе, поджатые к корпусу, руки кладутся на колени

На счёт 1, 2, 3 – руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол

На счёт 4 – вернуться в исходное положение

Исх. пол. – лёжа на спине, ноги крепко вытянуты на полу

На счёт 1, 2 – поднять крепкие, прямые ноги

На счёт 3, 4, 5, 6 – раскрыть крепкие ноги в стороны (шпагат лёжа)

На счёт 7 – ноги собрать вместе

На счёт 8 – вернуться в исходное положение.

Упражнения на гибкость корпуса:

(«Кошечка 1») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе

На счёт 1, 2 – прогиб спины (ямка), голова поднята вверх

На счёт 3, 4 – спина выгибается в другую сторону (горка), голова опускается вниз

(«Кошечка 2») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе

На счёт 1, 2 – сесть на ноги

На счёт 3, 4, 5, 6, 7, 8 – лечь на пол (изображая, как кошечка пролезает под забором), голова поднимается назад

На счёт 1, 2, 3, 4, 5, 6 – возвращение в положение, сидя по той же траектории

На счёт 7, 8 – встать в исходное положение

(Упр. – отдых «Дельфин и русалка») Исх. пол. – лёжа на животе, ноги вытянуты, стопы раскрыты в первую позицию («рыбий хвостик»), руки перед собой

Исх. пол. – лёжа на животе ноги вытянуты, носки и пятки вместе, руки согнуты в локтях

На счёт 1, 2, 3, 4 – подняться на вытянутые руки и прогнуться назад, голова тянется назад

На счёт 5, 6, 7, 8 – медленно вернуться в исходное положение

(«Лодочка») Исх. пол. – лёжа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу вперёд

На счёт 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки и вытянутые ноги, голова остается, прижата к коврику

На счёт 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение

(«Самолёт») Исх. пол. – лёжа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу в стороны

На счёт 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки (в стороны) и вытянутые ноги (вместе)

На счёт 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение

(«Корабль») Исх. пол. – лёжа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты вдоль корпуса

На счёт 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки (скрепленные в замок за спиной) и вытянутые ноги (вместе)

На счёт 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение

(«Корзиночка») Исх. пол. – лёжа на животе, руками взять ноги за щиколотки

На счёт 1, 2, 3, 4 – поднять руками ноги вверх, изображая корзиночку

На счёт 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение

(«Колобок») Исх. пол. – сидя на ковриках, обхватить руками колени, голову прижать к коленям

На счёт 1, 2 – оттолкнуться ногами и качнуться назад, положение корпуса остаётся сгруппированным

На счёт 3, 4 – вернуться в исходное положение

Акробатика в современном танце

В последние годы объединение акробатики и хореографии набирает все большую популярность и актуальность. Акробатические упражнения, придают занятиям более спортивную направленность, развивают силовые, координационные способности учащихся, вследствие чего отмечается рельефная и гармонично развитая мускулатура, вестибулярная устойчивость, выносливость и ориентировка в пространстве. Современные танцевальные направления дополняются трюковыми элементами, которые плавно перетекают в танцевальные движения и сливаются с пластикой танцора. Следует отметить, что акробатика служит дополнением танцу, но никак не наоборот, поэтому танцевальная постановка не должна быть наполнена слишком большим количеством акробатических приемов.

В содержание занятий по акробатике входит:

I. Разминка

- комплекс упражнений для разминки и разогрева
- растяжка (разогрев)
- диагональ

II. Комплексы упражнений

- комплексы упражнений для развития гибкости

- комплексы упражнений для развития силы

III. Основы базовых акробатических упражнений

- равновесия
- стойки
- мосты
- полушпагаты, шпагаты
- упоры
- перекаты, кувырки
- перевороты и кувырки

IV. Парная акробатика

- поддержки
- стойки
- равновесия
- мосты
- шпагаты

V. Разучивание акробатических прыжков

- колесо
- переворот вперед
- переворот назад

Музыкально – ритмические игры для детей 5-6 лет.

Все дети любят играть, поэтому в программе третьего года обучения (для детей дошкольного возраста) используются музыкальные игры различного характера, а именно: музыкально - ритмические, сюжетно - ролевые, подвижные, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе.

Музыкальные игры являются ведущим видом деятельности дошкольников. Они необходимы не только для развлечения, но и для их физического, умственного и эстетического развития. Игры помогают детям полюбить музыку, эмоционально реагировать на нее, развивают музыкальный слух и чувство ритма, обогащают детей новыми музыкальными знаниями, расширяют их музыкальный кругозор.

«ТАНЕЦ ШЛЯПЫ»

Дети садятся в круг. Когда начинает звучать музыка, все передают шляпу по кругу, по очереди надевая ее на голову своего соседа. Когда звучание музыки прерывается, педагог просит того, у кого в этот момент оказалась шляпа, показать какое-то движение — с тем чтобы все остальные его повторили. Музыка начинает звучать вновь, и игра продолжается.

«СОЗДАЙ СВОЙ ТАНЕЦ!»

Один из участников исполняет соло, а остальные — зрители. На полу раскладывают три коврика, звучит музыка. Солист танцует, импровизируя с платком,

исполняя на каждой коврике новое движение. Когда танец завершен, солисту аплодируют, и он передает платок следующему участнику.

Важно: можно предложить всем присоединиться к танцу, хлопая в ладоши. Некоторые участники могут захотеть выбрать для своего танца определенные музыкальные фрагменты — очень быстрые или очень медленные.

«МУЗЫКАЛЬНЫЕ ОБРУЧИ»

Обручи разложены на полу. Как только начинает звучать музыка, участники начинают ходить, танцевать или прыгать вокруг обручей. Как только музыка смолкает, каждый находит себе обруч и встает в него.

Вместо обручей можно использовать коврики. Число обручей может равняться половине числа участников: в каждом обруче оказывается по два участника. Можно использовать три обруча разных цветов подобрав к ним косынки соответствующих цветов. Танцуя, участники размахивают косынками, а когда музыка смолкает, каждый находит обруч по цвету своей косынки.

«КАЧАЮЩИЕСЯ ОБРУЧИ»

Участники, разделившись на пары, садятся на пол лицом друг к другу. У каждой пары обруч. Когда зазвучит музыка, пары, держась за обруч с противоположных сторон, начинают раскачиваться вперед-назад. Когда музыка смолкает, движение прекращается.

Варианты: Темп музыки и раскачиваний можно изменять. Раскачиваться участники могут не только вперед-назад, но и из стороны в сторону.

«ПРАЗДНИЧНЫЙ ПОЕЗД»

Дети становятся друг за другом, руки на поясе впереди стоящего. Звучит музыка, все начинают двигаться за водящим, повторяя за ним движения, которые он делает произвольно, добавляя фразы: «Лево руля! (повернуть налево.) Право руля! (повернуть направо) Горы! (подняться на носочки.) Тоннель! (присесть или наклониться.) Передний ход! (двигаться вперед.) Задний ход! (двигаться назад.) Остановка!» (меняется водящий.)

Второй вариант «Танцевальная змейка»: водящий на ходу придумывает движения без фраз, а остальные за ним повторяют. Когда музыка прервется (через 20 сек.), водящий уходит в конец змейки, а новым водящим становится его сосед прежнего.

«ТРОПИНКА – КОМАНДА – КОЧКИ»

Группу детей разбивают на две команды.

При слове «тропинка» все должны встать друг за другом в цепочку, положить руки на плечи впереди стоящего человека.

При слове «команда» собраться в круг, взяться за руки и поднять их вверх.

А при слове «кочки» сесть на землю, как можно ближе друг к другу. Игра проводится под быструю музыку.

«ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»

Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки).

Педагог (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

Педагог дает комментарий, стимулируя проявление индивидуальности.

«ТАНЦУЮТ ВСЕ»

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Педагог дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза).

Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

«РЕВЕРАНСЫ»

В игре воссоздается атмосфера бала.

Участники медленным, степенным шагом двигаются по площадке в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза — сигнал к тому, что нужно сделать реверанс.

«РАЗРЕШИТЕ ПРИГЛАСИТЬ»

Все становятся в круг. Педагог приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнер. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.

«СОЛО С ГИТАРОЙ»

Все становятся в круг и двигаются в ритм музыки. Один из участников с гитарой в руках выходит в центр круга и исполняет соло, выражая в танце свои чувства, затем передает гитару любому участнику. Далее каждый участник проделывает то же самое, при этом он может по желанию вступить во взаимодействие с кем-либо из группы. Каждый сольный танец в конце награждается аплодисментами (можно использовать любые музыкальные инструменты).

«ПОКАЗ МОД»

Участники делятся на две группы, каждая из которых представляет свой «Дом моделей». Группы выстраиваются в форме шеренги: одна напротив другой. «Дома моделей» поочередно представляют свои варианты коллекции одежды (неважно, во что одеты участники, главное — выразительно представить себя). Дефиле продолжается до тех пор, пока каждая участница (участник) — «модель» не пройдет по подиуму. Всем участникам показа мод после каждого выхода обе группы дарят аплодисменты.

Педагог дает комментарий по ходу игры, делая комплименты всем членам творческого процесса, отмечая эксклюзивность и уникальность каждой «модели» на подиуме.

Сюжетно ролевые игры для детей 5-6 лет

В этих играх отражаются представления учащихся об окружающем мире. Это особый вид игровой деятельности, позволяющей дошкольникам примерять на себя разные роли, учиться общению друг с другом. Также здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

«Бегите ко мне!»

Игровой материал: флажки четырех цветов.

Дети берут флажок понравившегося цвета. У педагога флажки всех цветов. Педагог показывает 1 флажок и говорит: «Бегите ко мне!»

К педагогу подбегают только те дети, у которых флажки совпадают по цвету с флажком педагога.

«Магазин игрушек»

Все участники получают роль игрушек. В магазин заходит педагог(покупатель), подходит по очереди ко всем игрушкам, и включает их прикосновением. Дети под музыку изображают различные игрушки, например, заводную куклу, трансформера, машинку, лошадку, собачку и т.д. Педагог выбирает одну игрушку, которая ему понравилась больше всех, «покупает» ее и этот игрок становится следующим ведущим.

«Парные движения»

Дети разбиваются на пары.

Им предлагается показать под музыку парные действия:

- пиление дров;
- греблю в лодке;
- перемотку ниток;
- перетягивание каната;
- передачу хрустального стакана;
- парный танец.

«Танец строителей»

Участники выстраиваются в одну линию.

Педагог предлагает вообразить и показать телом и лицом различные движения, как один передает второму:

- тяжелое ведро с цементом;
- легкую кисточку;
- кирпич;
- огромную тяжелую доску;
- гвоздик;
- молоток.

«Передай настроение танцем»

Педагог показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

Танцевальные движения

Данный раздел направлен на развитие танцевальных способностей у детей, что способствует обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Прежде, чем научить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить слушать музыку и связывать её с движением. Для этого в занятия учащихся третьего года обучения включены простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволяет добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, и его закрепление лучше проводить в игровой ситуации. На каждом занятии необходимо закреплять ранее изученные движения в различных заданиях, чтобы сохранять интерес учащихся, создавая ситуацию успеха для каждого.

Комплекс основных танцевальных движений 3-го года обучения

Приставной шаг:

- вперёд-назад (поднимаемся по лесенке, спускаемся с неё);
- в сторону (вправо, влево).

Топаящий шаг: шаг с очень небольшим продвижением вперед, колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках».

Шаг с притопом: шаг ногой вперёд, затем два притопа, пауза 1/4 такта.

Переменный шаг: в его основе – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка левой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

Семенящий (плавающий) шаг: плавный хороводный шаг на носках с продвижением вперед или назад на длину ступни.

Высокий шаг: нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°*

Бег: на месте, с продвижением вперёд и назад на полупальцах.

Боковой галоп: движения приставными шагами вправо по кругу (на счёт «раз» каждого такта делают шаг в сторону одной ногой, на «два» приставляют к ней другую ногу, слегка пружиня колени).

Полуприседание (небольшое сгибание ног в коленях и последующее их вытягивание – «пружинки» мягко и резко, но равномерно)

Повороты на двух ногах (кружимся вокруг себя на полупальцах, равномерное переступание)

Вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием (введение понятия «опорная нога», «работающая нога»)

Хлопки:

-тройные с паузой по 1/8 такта,

-удары ладонь о ладонь,

-удары по коленям.

Положение рук:

-на поясе,

-за юбочку,

-за спиной.

Раскрывание и закрывание рук:

- одной руки,

- двух рук,

- поочерёдные раскрывания рук,

- переводы рук в различные положения.

Поклоны:

- на месте без рук и с руками,

- поклон с продвижением вперёд и назад.

Присядки (для мальчиков):

- Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.

- Покачивание на приседании по 1-й прямой и свободной позициям.

- Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям.

- Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперёд и в сторону.

Парные движения

Кружение в парах:

- «лодочкой»: ноги движутся вперёд (друг за другом)

- отход друг от друга назад

- различные виды хлопков в паре

- поочерёдное исполнение движений партнёра и партнёрши

- переходы к другому партнёру во время танца

Упражнения с предметами (балалайка, бубен, ложки, гармошка).

Классический танец

Весь экзерсис классического танца необходим для правильной постановки корпуса, координации, устойчивости (aplomb), развития мышц и двигательной памяти, укрепления суставно-мышечного аппарата. Так же, упражнения классического танца позволяют устранить физические недостатки: сутулость, косолапость, некоторые виды сколиоза, кифоза и лордоза, плоскостопие, опущение шейного позвонка и мн. др.

Педагог должен объяснять для чего делается каждое упражнение и, конечно, указывать ошибки. Это нужно, не только для красоты исполнения движений, но и для правильной работы мышц и суставов. Следовательно, главная задача классического экзерсиса у станка заключается в том, что грамотно подобранные, регулярно повторяемые тренировочные упражнения развивают тело учащихся и помогают изучать более сложные движения.

Первый год обучения

1 полугодие. Постановка корпуса, головы, ног и рук в процессе освоения основных движений классического экзерсиса на середине зала (при неполной выворотности ног). Навыки простейшей координации движений. Движения изучаются лицом к станку, за исключением I port de bras.

2 полугодие. Исполнение изученных движений одной рукой за станок. Дальнейшее изучение основных элементов классического танца. Развитие выворотности. Работа над развитием музыкальности учащихся. Особое внимание к осмысленному исполнению движений.



ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Постановка корпуса.

Позиции ног: I позиция,

II позиция,

III позиция,

V позиция,

IV позиция (как наиболее трудная изучается последней).

М.Р. 4/4 (в каждой позиции стоять 2 такта).

М.Р. ¾ (в каждой позиции стоять 8 тактов).

3. Позиции рук: подготовительное положение,

1 позиция,

3 позиция,

2 позиция (как наиболее трудная изучается последней).

Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног.

М.Р. 4/4, $\frac{3}{4}$.

4. Demi plie в I, II, III, V позициях.

М.Р. 4/4 (в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт).

5. Battement tendu (в 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад).

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения — на 1 такт, затем - на $\frac{1}{2}$ такта; во 2-м полугодии — на каждую $\frac{1}{4}$).

6. Passe par terre в I позиции вперед и назад.

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на $\frac{1}{2}$ такта).

7. Demi rond de jambe par terre

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем — на 1 такт).

8. Battement tendu из V позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на 1 такт, затем — на $\frac{1}{2}$ такта, во 2-м полугодии — на каждую $\frac{1}{4}$).

9. Rond de jambe par terre en dehor u en dedan

(в начале изучения объясняются понятия «en dehor», «en dedan»).

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу — на $\frac{1}{2}$ такта).

10. Battement tendu jete с I позиции, с V позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на $\frac{1}{2}$ такта, во 2-м полугодии — на каждую $\frac{1}{4}$).

11. Battement tendu jete pique с I и позиций в сторону, вперед и назад.

М.Р. 2/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на $\frac{1}{4}$).

12. Положение ноги sur le cou de pied спереди, сзади и условное cou de pied (вначале изучается из положения открытой ноги в сторону, по мере усвоения — из положения ноги «вперед» и «назад»).

М.Р. 2/4, $\frac{3}{4}$, 4/4.

13. Battement frappe в сторону, вперед и назад (в начале изучается носком в пол, во 2-м полугодии — на 35 градусов).

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на $\frac{1}{2}$ такта, во 2-м полугодии — на $\frac{1}{4}$).

14. Releve на полупальцах в I,II и V позициях:

1/на вытянутых ногах;

2/ с предварительным demi plie;

3/ на demi plie в заключение.

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на $\frac{1}{2}$ такта).

15. Battement fondu в сторону, вперед и назад. /вначале изучается носком в пол, к концу 1-го полугодия — на 45 градусов/.

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта).

16. Battement retire (поднимание и опускание работающей ноги, согнутой в колене, до колена опорой ноги; служит подготовкой к battement developpes).

М.Р. 4/4 /исполняется на каждый такт/.

17. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад (в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед — держась за станок одной рукой).

М.Р. 4/4 (исполняется на 2 такта).

18. Grand plie на I, II, IV, V позициях.

(сначала изучается лицом к палке, затем — держась одной рукой за палку).

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу 2-го полугодия — на каждый такт).

19. Temps releve par terre (preparation)

для rond de jambe par terre en dehors en dedans

М.Р. 4/4 (в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта).

20. Grand battement jete из I и V позиций в сторону, вперед и назад (вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок).

М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на ½ такта, затем — на ¼ такта, 2-я четверть — пауза; во 2-м полугодии — на каждую четверть/.

21. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по 1 позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке.

М.Р. 4/4 (в 1-м полугодии — на 2 такта, во 2-м полугодии — на 1 такт).

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Упражнения те же, что у станка en face.

1. Deme plie en face в I, II, V позициях.
2. Battement tendu из I и V позиций во все направления.
3. Battement tendu c demi plie из I и V позиций во все направления.
4. Battement tendu jete из I и V позиций во все направления.
5. Battement tendu jete pique из I и V позиций во все направления.
6. Ronde de jambe par terre .
7. Battement fondu .
8. Battement frappe .
9. Battement releve lent .
10. Grand battement jete .
11. Releve на п/п в I, II и V позициях.
12. I-e port de bras .

ALLEGRO

Первоначально прыжки изучаются лицом к станку. Как только усвоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

1. Temps leve из I, II, V позициях.

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта; к концу года — на каждую четверть).

2. Changement de pieds .

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия — на каждый такт, к концу — на ½ такта; во 2-м полугодии — на каждую четверть).

3. Pas echappe из V позиции во II и со II в V.

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта).

По окончании первого года обучения учащиеся должны **знать**:

- основные требования классического танца;
- названия движений на французском языке, их перевод и значение;

владеть:

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений.

Второй год обучения

Продолжение работы над приобретенными навыками: выработки правильности и чистоты исполнения, развитием умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца.

Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях, освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности, чувства позы.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Battement tendu pour le pied (double tendu)

в I и V позициях:

- с опусканием пятки на II позиции;
- с опусканием пятки на II позиции на demi plie .

М.Р. 4/4 (вначале исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта).

2. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans .

М.Р. 4/4 (исполняется на каждую четверть).

3. Battement fondu с plie-releve во всех направлениях.

М.Р. 2/4 (исполняется на 1 такт battement fondu ,
на второй такт — plie-releve).

4. Petit battement sur le cou-de-pied .

(исполняется равномерно, а также с акцентом вперед и назад).

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу — на ½ такта; во 2-м полугодии — на ¼).

5. Battement double frappe в сторону, вперед и назад

(в начале 1-го полугодия исполняется носком в пол, затем — на 30 градусов).

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта, во 2-м полугодии — можно на каждую четверть).

6. Battement soutenu носком в пол на всей стопе
(вначале изучается plie soutenu).

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта).

7. Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans .

Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов.

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу — на ½ такта и каждую ¼).

8. Plie releve на 45 градусов.

9. Battement developpe во всех направлениях- лицом к станку, боком к станку.

М.Р. 4/4 (исполняется на 2 такта).

М.Р. ¾ (исполняется на 8 тактов).

В дальнейшем — на 1 такт 4/4 и 4 такта ¾.

10. Port de bras 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями (3-е port de bras исполняется в заключение rond de jambe par terre).

М.Р. 4/4 (исполняется на 2 такта).

После - releve на полупальцах.

11. Pas de bourree с переменной ног en dehors u en dedans (вначале изучается лицом к станку, к концу года — на середине зала).

М.Р. 4/4, ¾, 2/4 (исполняется на каждый такт).

12. Plie releve на 45 градусов с demi rond de jambe .

13. Grand battement jete pointe .

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Упражнения те же, что у станка en face u epaulement .

1. Epaulement croisee u effacee в V позиции (вначале объясняется понятие “epaulement”, к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в epaulement).

2. Позы croisee и effacee с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.

3. Port de bras 1-е, 2-е, 3-е.

М.Р. 4/4 (исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е port de bras в epaulement croisee).

4. Temps leve par terre .

М.Р. 4/4 (исполняется на 2 такта).

5. Battement tendu в маленьких и больших позах;
croisee u effacee вперед и назад.

6. Battement tendu jete в маленьких и больших позах croisee и effacee вперед и назад.

7. 1-й, 2-й, 3-й, arabesques (изучаются носком в пол).

8. Battement releve lent на 90 градусов во всех направлениях и позах croisee и effacee вперед и назад.

М.Р. 4/4 (исполняется на 2 такта).

9. Элементарное adagio из пройденных поз.

10. Grand battement jete во всех направлениях в позах croisee и effacee .

11. Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону.

ALLEGRO

1. Pas assemble в сторону.

М.Р. 4/4 (в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на половину такта и на каждую четверть).

2. Pas assemble вперед и назад (изучается так же, как и в сторону).

3. Sissonne simple (изучается во 2-м полугодии без assemble).

4. Pas jete .

5. Pas echappe на одну ногу.

По окончании второго года обучения учащиеся должны **знать**:

- подготовительное движение рук — *preparation*;
- уровни подъема ног;
- понятия о вращательных движениях *en dehors* и *en dedans*;
- прыжки с двух ног на две;

владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;

уметь:

- исполнить *preparation* и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение).

Третий год обучения

В целом требования совпадают со вторым годом обучения, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты.

Больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет увеличения упражнений на полупальцах и пальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения.

Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе и развитию танцевальности. Продолжить работу над скоординированным исполнением изучаемых движений.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Полуповороты в V позиции на полупальцах 2-х ног по направлению к станку и от станка на вытянутых ногах.

М.Р. 4/4 (исполняется на каждый такт).

2. Ряд упражнений у палки исполняются с чередованием на целой стопе и на п/п, к концу года — только на полупальцах (battement fondu, battement frappe, petit battement).

3. Port de bras с rond de jambe par terre на demi plie .

4. Double battement fondu .

5. Tombee на месте (V позиция) и coupe на опорную ногу на целую стопу и на п/п (исполняется в заключение battement frappe и petit battement).

6. Battement developpe passe на 90 градусов.

7. Demi rond de jambe на 90 градусов из всех направлений и при переходе из позы в позу.

8. Flic-flas en fase .

9. Battement releve lent на 90 градусов и battement developpe в croisee и effacee М.Р. 4/4 (исполняется на 2 такта, $\frac{3}{4}$ /исполняется на 8 тактов).

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Temps leve с перегибом корпуса.

2. II и IV arabesques носком в пол.

3. 4-е port de bras .

4. Большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол.

5. Позы croisee вперед и назад на 90 градусов.

6. Элементарное adagio .

7. Подготовительные упражнения к турам.

8. Тур en dehors и en dedans со II позиции.

9. Temps leve на 90 градусов.

10. Pas de bourree без перемены ног на efface .

11. Позы attitudes croisee и effacee .

12. Большая поза ecartee вперед и назад.

ALLEGRO

1. Pas assemble. Double assemble.

2. Grand changement de pieds.

3. Grand echange на II позицию.

4. Pas glissade.

5. Sissone fermee.

6. Sissone ouverte.

7. Pas echange в II поз. на croisee и на effacee.

8. Temps leve .

9. Pas de chat .

СЦЕНИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

1. Preparation.

2. Sissone на I arabesques.

ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ

Releve на пальцах в I позиции.

1. Pas echappe на пальцах.
2. Pas couru.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны **знать**:

- правила исполнения основных движений классического танца;
- понятия *epaulement croisee et effacee*;
- прыжки с двух ног на одну;

владеть:

- навыками устойчивости в позах;
- навыками координации движений рук и головы.

Четвертый год обучения

Продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, воспитанием более свободного владения корпусом, движением головы и особенно рук, укрепление устойчивости (апломб) в различных поворотах, в упражнениях на пальцах и полупальцах; переходом к элементам будущей танцевальности, освоение более сложных танцевальных элементов.

Продолжается работа над развитием пластичности и выразительности рук, корпуса, выразительностью поз, совершенствованием исполнительской техники (введение различных полуповоротов и полных поворотов); подготовкой к вращению.

Вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине, усложнения учебных комбинаций; развитие артистичности, манерности, изучение заносок; ускоряется общий темп урока.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Flic-flac en face.
2. Полуповорот en dehors и en dedans с вытянутой ногой вперед, назад и на 45 градусов.
3. Battement fondu на 90 градусов.
4. Поворот на 360 градусов.
5. Grand battement jete с быстрым developpe.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. 5-е, 6-е port de bras.
2. Подготовительные упражнения к турам с IV позиции и с V позиции (к концу года можно попробовать исполнять туры).
3. Pas de bourree en tournant с переменной ног.
4. Grand plie с port de bras (работают только руки без корпуса).
5. Arabesques на 90 градусов (1-й и 3-й).

ALLEGRO

1. Grand echappe на II позицию, на IV позицию.
2. Pas assemble с продвижением и в позах.
3. Temps saute в V позиции с продвижением вперед и назад.
4. Pas de basque вперед и обратно.

СЦЕНИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

1. Preparation .
2. Sissonne на 1-й arabesques .

ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ

1. Releve на пальцы в I позиции.
2. Pas echappe на пальцах во II позицию.
3. Pas de bourree на пальцах с переменной ног en dehors u en dedans .
4. Pas suivi .
5. Pas suivi en tournant .
6. Pas couru .

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны **знать**:

- типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях;
- ракурсы исполнения движений;

владеть:

- навыками точной координации движений;
- профессиональным вниманием;
- самоконтролем;

уметь:

- исполнять движения грамотно и музыкально.

Народный танец

Народный танец имеет свои оригинальные, четкие, устойчивые исторически сложившиеся признаки и глубокие национальные корни богатые многовековые исполнительские традиции, которые продолжают развиваться, творчески обогащаться талантливыми исполнителями и сочинителями.

О богатстве и многообразии народного танца говорят красивые хороводы и кадрили, виртуозные пляски солистов и переплясы, разнообразные парные пляски.

В восприятии народного танца большую роль играют музыка и костюм. Танец органически связан с музыкой и раскрывает ее содержание. А костюм не только должен соответствовать времени, эпохе исполняемого танца, но и его характеру, содержанию.

Для народного танца органическое единство содержания, характера движений (лексика), музыки и костюма является неременным условием. Народный танец

знакомит с танцевальной культурой разных народов, развивает чувство ритма, музыкальность, выразительность, пластичность.

Первый год обучения

Первоначальное знакомство с особенностями народно-сценического танца. Простейшие тренировочные движения на середине зала. Изучение отдельных движений и небольших комбинаций. Изучаются элементы русского, белорусского и прибалтийских танцев.

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ.

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского народного танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками. Большим разнообразием движений, композиционных построений и форм. Хороводы, кадрили, переплясы и пляски. Сюжетов(лирические, игровые, веселые и удалые). В танцах можно встретить как простые, так и очень сложные движения, с ярко выраженным характером. Русский танец представлен в данной программе достаточно широко, с большим объемом учебного материала, поэтому его освоение предлагается в течение всего срока обучения.

Основные положения ног:

Позиции ног – 1-я, 2-я и 3-я свободные и прямые, 1-я и 2-я закрытые.

Основные положения рук:

1. Подготовительное, первое и второе.
2. Подготовка к началу движения.
3. Положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

Элементы танца

1. Раскрывание и закрывание рук:
 - одной руки,
 - двух рук,
 - поочередные раскрывания рук,
 - переводы рук в различные положения.
2. Поклоны:
 - на месте без рук и с руками,
 - поклон с продвижением вперед и отходом назад.
3. Притопы:
 - одинарные (женские и мужские),
 - тройные.
4. Перетопы тройные.
5. Простой (бытовой) шаг:
 - вперед с каблука,
 - с носка.
6. Простой русский шаг:

- назад через пальцы на всю стопу,
 - с притопом и продвижением вперед,
 - с притопом и продвижением назад.
7. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
8. «Переменный шаг»:
- с притопом и продвижением вперед и назад
 - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад
9. «Девичий ход» с переступаниями
10. «Припадание»:
- простое
 - с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги
11. «Гармошка».
12. «Ёлочка».
13. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции:
- вперед и назад по 1-й прямой позиции.
14. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
15. Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.
16. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
17. «Веревочка» простая.
18. «Ковырялочка» с двойным притопом:
- с тройным притопом.
19. «Ключ» простой (с переступаниями).

Хлопки и хлопучки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары):

- в ладошки,
- по бедру,
- по голенищу сапога.

Подготовка к вращениям на середине зала и по диагонали

Присядки (для мальчиков)

1. Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.
2. Покачивание на приседании по 1-й прямой и свободной позициям.
3. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям.
4. Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

БЕЛОРУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ.

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны в нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониха», «Бульба» и полька.

На первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца «Бульба».

Положения рук:

- положение рук в сольном танце,
- положение рук в массовых и парных танцах,
- подготовка к началу движения.

Элементы танца «Бульба»

1. Притопы одинарные.
2. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.
3. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.
4. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Основной ход .
6. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.
7. Тройные притопы с поклоном.
8. Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).

ТАНЦЫ ПРИБАЛТИЙСКИХ РЕСПУБЛИК.

Эстонские, литовские, латвийские танцы не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми. Композиция этих танцев и их игровое содержание помогают развить координацию и выносливость. На первом году обучения предлагаются элементы танца «Козлик» (литовский танец) и элементы польки.

1. Положение ног в танце «Козлик».
2. Положение рук в танце «Козлик».
3. Положение рук в парных и массовых танцах.
4. Подготовка к началу движения.

Движения танца «Козлик» (музыкальный размер 2/4)

1. Простые шаги на приседании.
2. Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением.
3. Прыжки с первой прямой во вторую прямую позицию и обратно.
4. Прыжки с перекрещенными ногами.
5. Прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением вперед и назад.
6. Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону.

Движения польки:

1. Простые подскоки польки:
 - на месте,
 - вокруг себя,
 - с продвижением вперед, назад и в сторону.
2. Простые подскоки с хлопками и поклонами.
3. Простые подскоки в повороте парами под руки.
4. Галоп в сторону.

Второй год обучения

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского, белорусского и вводятся элементы украинского танца.

Упражнения у станка

1. Demi plie, grand plie на I, II и III позициях (плавное и отрывистое)
2. Battement tendu с подъёмом пятки опорной ноги, то же с demi plie и двойным ударом опорной ноги:
 - с переходом работающей ноги с носка на каблук; то же с plie в III позицию в момент выноса работающей ноги на каблук;
 - с выносом на каблук.
3. Подготовительное упражнение к flic-flac, то же на croisee и с ударом в пол.
4. Battement tendu jete с акцентом «от себя», то же с demi plie и с подъёмом опорной ноги.
5. Упражнения на выстукивание, например:
 - чередование ударов всей стопы с полупальцами;
 - то же с двумя ударами полупальцами, М. р. 2/4, 3/4;
 - то же с шагом;
 - с переносом работающей ноги выворотной и невыворотной.
6. Подготовка к верёвочке, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
7. Упражнение для бедра, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
8. Pas tortille ординарное, с ударом стопы.
9. Характерный rond de jambe.
10. Rond de pied.
11. Подготовка к «штопору» и «штопор».
12. Подготовка к «голубцу» (удар одной стопы о другую):
 - одинарный удар одной ногой;
 - двойной удар одной ногой;
 - одинарный удар двумя ногами;
 - двойной удар двумя ногами.
13. Grand battement developpe плавное отрывистое.
14. Grand battement developpe с одним ударом пятки.
15. Grand battement jete на целой стопе, на plie и с подъёмом на полупальцы опорной ноги.
16. Releve на полупальцы в выворотных и невыворотных позициях, на двух и одной ноге.
17. Перегибы корпуса.
18. Различные port de bras в определённом характере.
19. «Голубец» - ординарный в прыжке.
20. Подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам:

- выталкивание ног на каблук (в стороны и вперёд), на полуприседании и полном приседании;
- прыжок с выносом ноги в сторону на каблук на полуприседании и на полном приседании;
- подскоки на полном приседании.

21. Полуприсядки:

- с выбрасыванием ноги в сторону на каблук и на воздух;
- с выбрасыванием ноги вперед на каблук.

Упражнения на середине зала

1. Упражнения для пластичности корпуса (port de bras, перегибы корпуса, наклоны и повороты). Упражнения выполняются в определённом стиле и характере.
2. Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.

Элементы русского танца

1. Простой ход на 1/4 такта.
2. Народный шаркающий ход.
3. Переменный шаг на всей стопе.
4. Боковой ход (припадание).
5. Повороты на месте.
6. Сценическая форма pas de basque.
7. Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблуком или всей стопой).
8. «Притоп».
9. Комбинации из простейших дробных движений.
10. Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук
11. Навыки танца с платочком.

Элементы белорусского танца

Основные элементы танца «Лявониха»:

1. Основной ход.
2. Боковой скользящий шаг.
3. Повороты с отбросом ноги.
4. Подбивка.
5. Движения в паре.

Элементы украинского танца

1. Ход «бигунец».
2. «Голубец».
3. «Упадание».
4. «Припадание».

Третий год обучения

Дальнейшее усовершенствование техники танца. Знакомство с особенностями стиля и характера русских, украинских, татарских и польских танцев. Несложные танцевальные комбинации и этюды на пройденном материале.

Упражнения у станка

К пройденным ранее упражнениям добавляются:

1. Grand, demi plie выворотное и невыворотное (в I, II, III и IV позициях).
2. Battement tendu с поворотом бедра.
3. Flic-flac (упражнение свободной стопой).
4. Pas tortilla ординарное с поворотом стопы, то же с подъёмом на полупальцы.
5. Упражнение на выстукивание.
6. Характерный rond de jambe с поворотом стопы опорной ноги, то же с кругом по воздуху.
7. Rond de pied с поворотом стопы опорной ноги, то же с кругом во воздухе.
8. Подготовка к «качалке» и «качалка».
9. Подготовка к «верёвочке».
10. «Верёвочка».
11. Упражнение для бедра на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
12. Опускание на подъём.
13. Battement fondu на целой стопе и с подъёмом на полупальцы опорной ноги.
14. Battement developpe с двумя ударами пятки опорной ноги.
15. Grand battement jete с coupe-tombe.
16. «Кабриоль» с вытянутым подъёмом и вытянутыми коленями.
17. Полуприсядка с выбросом ноги в сторону на носок и на каблук.

Движения полуприсядок и присядок, проработанные у станка, выносятся на середину зала и затем включаются в этюды и комбинации русского и украинского танца.

Упражнения на середине зала

1. Упражнения для развития пластичности корпуса. Возможны комбинации с port de bras, balance, pas de basque и так далее.
2. Упражнения для пластичности рук, подвижности и выразительности кисти на материале восточных танцев (для девочек).

Элементы русского танца

1. Комбинации дробных движений.
2. «Гармошка».
3. Продвижение вперёд и назад с выбросом ноги на effacee в русском сценическом танце.
4. Два вида «верёвочки».
5. Тройной шаг с ударом по голенищу спереди и сзади (для мальчиков).
6. Припадание.

Элементы украинского танца

1. Отход назад с подбиванием ноги.
2. Ход по диагонали с выносом ноги на каблук.
3. «Голубцы» с одной ноги.

Элементы польского танца

1. Основной ход мазурки (*pas couru*).
2. *Balancee* в мазурке (тенжски бег).

Элементы татарского танца

1. Основной ход.
2. Мужской шаг на каблук.
3. Бишек.
4. Женский ход с продвижением.
5. Бег с ударом полупальцев сзади.
6. Боковой ход с поворотом стопы.
7. «Борма».
8. «Присядка-мячик»
9. «Ёлочка».

Четвертый год обучения

На четвертом году обучения впервые изучается парный танец. Следует обратить особое внимание на взаимоотношения партнёров в танце. Вводятся элементы венгерского танца.

Упражнения у станка

Экзерсис исполняется в более быстром темпе и сложных комбинациях с добавлением следующих упражнений.

1. *Flic-flac*:
 - со скачком;
 - с *tombée*.
2. Выстукивающие движения, например:
 - дробь;
 - обратная дробь.
3. *Pas tortilla*:
 - с двойным поворотом стопы, то же с подъёмом на полупальцы и с прыжком на опорной ноге;
 - с двойным ударом стопы.
4. Подготовка к «верёвочке» со скачком.
5. «Верёвочка» - обратная.
6. Упражнения для бедра с прыжком.
7. *Battement fondu* на 90 градусов.
8. *Battement fondu tirbouchone*.

9. Grand battement jete с увеличенным размахом работающей ноги.
10. Присядка с выбросом ног в стороны, на каблук и на воздух.
11. Присядка с продвижением в сторону.

Упражнения на середине зала

1. Комбинирование отдельных движений, для развития техники танца.
2. Пируэты и повороты в народно-характерном танце.

Элементы русского танца

1. Ход с отбросом ноги назад.
2. Дробные ходы, например:
 - с двойным ударом стопы;
 - с ударом каблука и полупальцев;
 - с подскоком;
 - с продвижением вперед и в сторону.
3. «Верёвочка» с переступанием.
4. «Ключи».

Этюды и комбинации, развивающие навыки парного и ансамблевого танца.

Элементы украинского танца

1. «Верёвочка» в повороте.
2. Большой pas de basque.
3. «Ползунец».

Элементы венгерского танца.

1. Основной ход для медленной части.
2. Основной ход для быстрой части.
3. Остановка с ударом в ладоши.
4. «Верёвочка» на месте и продвижением назад.
5. «Голубец» с продвижением в сторону.
6. «Ключ».
7. Ход с выбрасыванием ноги вперед с ординарным ударом.
8. «Хлопушка».

Элементы польского танца

1. Основной ход мазурки изучается в паре.
2. «Голубец» с продвижением в сторону.
3. Повороты (solo и в паре).
4. Основной ход в краковяке (народный) изучается в паре.
5. Balancée изучается solo и в паре.
6. «Голубец» изучается solo и в паре.

Растяжка

Детская йога – это комплекс упражнений, способствующий гармоничному развитию детей. Поддерживать крепкое здоровье и умение концентрировать внимание, побеждать стрессы полезно с самых ранних лет.

Занятия йогой с детьми младшего возраста лишь отдаленно напоминают настоящие «взрослые» упражнения. Все действия максимально облегчены. В первую очередь занятия йогой должны приносить ребенку удовольствие.

Поскольку для ребенка познание мира – это игра, то йога для детей – это увлекательное путешествие в неизведанный мир, построенное в игровой форме, в котором они изучают свое тело, превращаясь в животных, растения или предметы. При этом достигаются основные цели – развивается координация, выносливость, гибкость и хорошая осанка.

Асаны – позы йоги



Комплекс упражнений детской йоги 3-го года обучения

Упражнение 1. «Дерево».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.
- 2) И.п.

Упражнение 7. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

- 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.
- 2) И.п.

Комплекс упражнений (поз) детской йоги 4-го года обучения

«Поза мостика»

И. п.: лежа на спине, ноги согнуть в коленях. Руки положите вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднимайте таз вверх. Удерживайте позу в точке подъема до 10 секунд. Затем плавно опуститесь на спину. Расслабьтесь и немного отдохните. Это упражнение способствует исправлению осанки, укрепляет мышцы живота.

«Попа кобры»

И. п.: лежа на животе, ноги вместе, носки вытянуты. Руки согнуты в локтях. Ладони упираются в пол. Плавно выпрямляем руки. Постепенно поднимаем голову, подбородок, плечи, грудь. Постарайтесь выдержать позу 7-10 секунд. Затем медленно опускаемся в исходное положение и расслабляемся.

Улучшается работа внутренних органов, и увеличивается гибкость.

«Попа стрекозы»

И. п.: лежа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладонями вниз. Неторопливо отведите руки назад — вверх. Ноги оторвите от пола, поднимая вверх. Задержите позу на 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное. Потом медленно опуститесь в исходное положение.

Укрепляются мышцы брюшного пресса.

«Попа лягушки»

И. п.: Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустите вдоль туловища. Медленно приседайте. Колени разведите в стороны, не отрывая пятки от пола.

Оставайтесь в такой позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение укрепляет коленные суставы, а также улучшает работу пищеварительной системы.

«Попа цапли»

И.п.: Встаньте прямо, ноги вместе, руки опустите вдоль туловища. Медленно наклоняйтесь вниз, не сгибая ноги в коленях. Постарайтесь голову прижать к коленям, обхватив ноги руками. Если наклон сразу не получается, то можно просто коснуться руками пола. Задержитесь в позе 5-7 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы бедра, позвоночник и улучшает пищеварение.

«Попа калачика»

И. п.: лежа на боку, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно сгибайте колени, прижимая их руками к груди. Дыхание произвольное. Задержитесь в позе 5-10 секунд. Затем вернитесь в исходное положение.

Это упражнение укрепляет пресс и позвоночник.

«Попа доброй кошки»

И.п.: Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени). Одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.

«Попа сердитой кошки»

И.п.: Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени). Опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. Это упражнение развивает гибкость.

Игровой стретчинг

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц и связок проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого воспитывается выносливость и старательность.



Комплекс стретчинг- упражнений для 3, 4, 5 годов обучения

И. П.:

Лучик, лучик, покажись

вытягиваем руки вверх

Лучик, лучик, опустишь

складываем ладони в замочек

Помоги мне быть здоровым

тянемся вверх, растем выше

Светлым, радостным, веселым!

открываем руки раскрытым цветком

«Лягушка»

И. П.: лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

«Летучая мышь».

И. П.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

«Морская звезда»

И. П.: Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.

«Верблюд»

И.П.: Стоя на коленях, ноги вместе.

1. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. 2. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

«Кольцо»

И.П.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

«Замок»

И.П.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1. Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх.
2. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.

«Коробочка с карандашами»

И. П.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

1. Руки поднять вверх, ладонями вперед.
2. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

«Волшебные палочки»

И. П.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз.

Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

«Самолёт взлетает»

И. П.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.

- 1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;
 - 2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;
 - 3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;
- То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

«Сорванный цветок»

И. П.: сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

- 1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;
 - 2— 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;
 - 5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;
- То же на другую ногу.
3-4 раза на каждую ногу.

«Велосипед»

И. П.: лёжа на спине, руки положить на голову, поднять ноги, носки оттянуть, попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не касаясь при этом пола.

«Зёрнышко»

И. П.: присед, ноги вместе, пятки должны касаться пола.

Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Наклонить туловище, голову опустить.

1- Медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Выпрямить туловище и поднять прямые руки вверх, развернуть ладони.

2- Дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение.

Комплекс стретчинг-упражнений для 6 и 7 годов обучения

«Пчелка»

И. п.: сесть на пятки. 1- Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу. 2- вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. 3- Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.

«Петушок»

И. п.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1- Поднять левую ногу, согнув её в колене назад и взять левой рукой стопу левой ноги. 2- Правую руку поднять вверх, ладонью вперед, голова поднята.

«Горка»

И. п.: сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади. 1- не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей.

«Муравей»

И. п.: сесть скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. 1- медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу, стараться локтем коснуться пола. 2- Оба колена как можно ближе прилегают к полу. 3- повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену.

«Веточка»

И. п.: лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонки вниз. 1- Медленно поднять ноги в вертикальное положение (не сгибать ног в коленях, сохранять натянутые носочки) таз не отрывать от пола.

«Бабочка»

И. п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. 1- колени развести. 2- руки на коленях ладонями вниз. 3- опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками

Релаксирующие игры-упражнения на расслабление

Игра «Холодно - жарко» - на напряжение и расслабление.

Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде педагога: «холодно» — все члены группы, изображая дрожь в теле, плотно прижимаются друг к другу, концентрируясь в одной точке зала: «жарко» — все хаотично перемещаются по площадке в свободной импровизации «млея от жары».

Педагог делает комментарий, красноречиво описывая состояние погоды.

Игра «Торт- мороженое» - на напряжение и расслабление.

Участники образуют круг или два круга (один в другом), берутся за руки и поднимают их вверх или вперед представляя собой торт.

На первом этапе «торт-мороженое» тает с началом музыки участники расслабляются и медленно томно опускаются на пол в лежачее положение, не разрывая при этом рук.

На втором этапе происходит обратный процесс — «торт-мороженое» замораживается: участники также медленно, как на предыдущем этапе, поднимаются, не разрывая рук, и принимают исходное положение.

Игра «Огонь – лед» - на напряжение и расслабление.

По команде педагога «Огонь!» стоящие в круге дети начинают двигать всеми частями тела.

По команде «Лед!» – застывают в какой-либо позе.

Педагог несколько раз чередует команды.

Игра «Снежная баба» - на напряжение и расслабление.

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Игра «Птички» - на напряжение и расслабление.

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Игра «Замедленное движение» - на напряжение и расслабление.

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно

Ориентация в пространстве

Данный вид деятельности позволит учащимся познакомиться с элементарными и более сложными построениями, перестроениями (такими как: круг, колонна, линия,

диагональ, полукруг, постановка в пары, друг за другом и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале, на сцене и находить свое место в танцевальном пространстве. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой. Просмотр видео танцев с разными танцевальными рисунками.

Основы актерского мастерства

Танцевально образные движения

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 и т.д.

Во время работы над образом прорабатываются:

Движения (гармония движений рук, ног, головы и корпуса, выражающей образ, действие, чувства).

Позы (устойчивое выразительное положение).

Ракурсы (положение исполнителя в позе на определенное количество градусов – относительно точки восприятия зрителя (эпольман, анфас, профиль)).

Жесты (устойчивое положение или движение, несущее на себе конкретную образную нагрузку).

Мимика (отражение всех движений души, тончайшие оттенки внутреннего мира человека, течение его мысли, внезапная или последовательная смена настроения).

История танцевальной культуры.

В раздел «История танцевальной культуры» входят темы:

- Зарождение танца,
- История зарождения и развития танца,
- История танцев первобытных народов,
- Танцы народов мира – виды и особенности,
- История развития русского народного танца,
- История возникновения пуантов.

Постановочная и репетиционная работа

Постановка танцевальной композиции, как правило, становится своеобразным итогом работы педагога с детьми. Танец дает возможность продемонстрировать все навыки, которые учащиеся получили за определенный период работы. В процессе постановочной работы у учащихся развивается координация, пластичность, артистизм, слаженность работы в коллективе.

Огромную роль в постановочной работе играет правильный выбор музыки. Она должна иметь определенную музыкальную форму для детей дошкольного возраста, обладать удобным, доступным ритмом, умеренным темпом и выразительным характером, формировать нужное настроение. Педагог должен детально продумывать постановку, общую динамику танца, переходы, рисунки, танцевальные элементы.

Особое внимание педагогу необходимо уделять выстраиванию композиции танца в соответствии с возрастными особенностями. Содержание музыкального материала должно быть понятно и интересно учащимся. В постановке определяются стадии экспозиции, завязки, развития, кульминации и развязки. В стадии развития действия танцевальной композиции танцоры должны показать динамику взаимоотношений и выйти на высшую точку развития сюжета - кульминацию. Развязка должна подвести итог и завершить сюжет танцевальной постановки.

Педагогу очень важно постепенно вводить новые стадии экспозиции танца для эффективного усвоения материала дошкольниками. На начальном этапе разучивание происходит без музыкального сопровождения, формируя механическую память. Систематическое повторение ранее изученного материала позволяет постепенно ускорять темп и начинать работу под музыку. Педагогу важно соединить полученные умения и навыки маленьких танцоров в единую композицию и способствовать ее усвоению.

Для полной передачи танцевального образа очень важно продумать и создать яркий и удобный сценический костюм, который подчеркнет характер танца и усилит впечатление зрителей. В профессиональных сценических костюмах артистическая подача танца всегда становится выразительнее и эмоциональнее, дети получают сильный мотивационный толчок к качественному выступлению.

Общие правила этикета для танцора

1. На уроке в танцевальном классе учащиеся делают поклон вначале (приветствие преподавателя и гостей) и в конце урока (благодарность за урок и внимание). На сцене поклон обычно исполняется в конце танцевального номера.
2. Запрещается входить в танцевальный класс и на сцену с жевательной резинкой, конфетой и т.д.
3. Запрещается входить в танцевальный класс и на сцену с телефоном, планшетом и т.д.
4. За кулисами нельзя создавать шум и разговаривать как на репетиции, так и во время концерта.
5. Запрещается трогать кулисы и выглядывать из-за них.

Общие требования к внешнему виду на хореографическом занятии.

Форма необходима для хореографических занятий. Переодевать детей значит приучать к правилам гигиены. Форма организует и зрительно подтягивает учащихся, а также настраивает на занятия.

Нижнее белье не должно быть видно (должно быть белого или телесного цвета).
Девочки

- Прическа-шишка
- Репетиционный купальник для танцев (без узоров и рисунков)
- Юбочка из легкой ткани до середины бедра (без узоров и рисунков)
- Белые колготки (без узоров и рисунков)
- Танцевальная обувь *

Мальчики

- Репетиционная футболка (без узоров и рисунков)
- Танцевальные шорты (без узоров и рисунков)
- Белые носки (без узоров и рисунков)
- Танцевальная обувь *

Запрещены любые аксессуары (часы, серьжки, кольца, цепочки, браслеты и т.д.).

****Выбор танцевальной обуви зависит от направления хореографии, уточняется у педагога-хореографа.***

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Базарова Н.П.** Азбука классического танца. Первые три года обучения. Учебно-пособие. – Издательство: Планета музыки, 2020. – 272 с.
2. **Барышникова Т. К.** Азбука хореографии / - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. - 262 с.
3. **Богданов Г.Ф.** Методика и практика самодеятельного плясового творчества: учебно- методическое пособие - Москва: «МГИК», 2015. – 224 с.
4. **Богданов Г. Ф.** Русский народный танец. Теория и история : учебник для вузов /— Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 167 с.
5. **Богданов Г.Ф.** Работа над композицией и драматургией хореографического произведения : Учебно- методическое пособие. - М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2007. -192 с.
6. **Бриске И. Э.** Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе. — М., Промедиа, 2013. — 180 с.
7. **Буренина А. И.** Ритмическая Мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. — СПб: ЛОИРО, 2000.
8. **Бухвостова Л. В.** Композиция и постановка танца. - Орел : Орловский государственный институт искусств и культуры, –2001. – 127 с.
9. **Выготский Л. С.** Психология искусства.–М., Издательство: Азбука,2016.–448 с.
10. **Выготский Л.С.** Воображение и творчество в детском возрасте. — СПб.: СОЮЗ, 1997. – 96 с.
11. **Ганелин Е.А.** Азы актерского мастерства.-- СПб. : Изд- во : Речь, 2002. -240 с.
12. **Гиппиус С. В.** Актерский тренинг. Гимнастика чувств - Изд- во : Прайм—Еврознак, 2007–384 с.
13. **Гусев Г.П.** Методика преподавания народного танца: Этюды: Для студентов хореографического факультетов, вузов культуры. Учебное пособие, Москва: Владос, 2002. - 205 с.
14. **Замуруева О.В.** Развиваем музыкальный и ритмический слух. Издательство «Феникс», 2015.—93 с.
15. **Зуев Е.И.** Волшебная сила растяжки – М., Издательство «Советский спорт», 1990. – 64 с.
16. **Зеньковский В. В.** Психология детства. – Лейпциг: Сотрудник, 1999. – 348 с.
17. **Иванова Т.А.** Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Издательство «Детство-Пресс», 2020. – 192с.
18. **Казакевич Н.В.** Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. – СПб: Познание, 2001. – 104 с.
19. **Лисицкая Т. С.** Гимнастика и танец. – М.: Издательство «Советский спорт», 1988. – 48 с.
20. **Львова Н.П.** Калейдоскоп. – СПб.: Международное издательство «Гуманистика», 2003.—520 с.
21. **Нарская Т.Б.** Репетиционный процесс– особый вид практической деятельности хореографа. Учебно-методическое пособие— Челябинск: ЧГИК, 2019 . – 87 с.

22. **Образцова Т. Н.** Музыкальные игры для детей – Издательство: ИКТЦ «Лада» 2005. – 140 с.
23. **Палилей А.В.** Танец и методика его преподавания: русский народный танец.— Кемерово: Кемеров. Гос.ин-т культуры, 2016.—100 с.
24. **Сосина В. Ю.** "Акробатика для всех" Учебно-методическое пособие.—Киев Олимпийская литература, 2014. – 200с.
25. **Фирилёва, Ж. Е.** Са-Фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей – СПб.: Детство-Пресс, 2020.—352 с.
26. **Фирилёва Ж. Е.** Фитнес-данс: лечебно-профилактический танец. Учебно-методическое пособие – СПб.: «Детство-Пресс», 2007. – 384 с.
27. **Шарова Н.И.** Детский танец. - СПб: Лань: Планета музыки, 2016. – 64с.
28. **Шершнев В. Г.** От ритмики к танцу. – М., 2009.
29. **Шершнев В.Г.** С чего начинается танец. – М., Век информации, 2010. – 32 с.

Электронный УМК (dvd-диски мастер-классов):

1. Видеоурок «Урок по кругу». А.Уфимцева, лето-2015. ;
2. Видеоурок «Методика классического танца для дошколят и младших школьников» Л.Савина, лето-2017. ;
3. Видеоурок «Развитие данных детей младшего возраста», Е. Барткайтис

Диагностическая карта _____уч. год

Название объединения _____

Образовательная программа Дополнительная общеобразовательная программа «Калина»

ФИО педагога Смоляк Светлана Владимировна

№ п/ п	ФИ ребёнка	ЗУН									Основные параметры диагностической карты								
		Координация движения			Чувство ритма			Эмоциональность			Интерес ребёнка к занятиям			Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении			Уровень коммуникативной культуры ребёнка		
		Начало года	Середине	Конец года	Начало года	Середине	Конец года	Начало года	Середине	Конец года	Начало года	Середине	Конец года	Начало года	Середине	Конец года	Начало года	Середине	Конец года
Группа № ___ / 3,4 год обучения																			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

ЗУН

Координация движения

- В – Хорошая согласованность в работе разных групп мышц. Ребёнок легко ориентируется в пространстве, по сторонам (правая, левая), точно копирует показанные педагогом движения и выполняет их в заданном ритме.
- С – Недостаточно быстро ориентируется по сторонам, с трудом выполняет более сложные упражнения.
- Н – Трудно даётся согласованность в совместной работе рук и ног. Путаёт левую и правую стороны, не успевает укладывать движение в музыку.

Чувство ритма

- В – Точное исполнение всех движений в заданном ритме – под счёт или под музыку. Способность слушать и подстраиваться.
- С – Не всегда точное попадание в ритм, «смазанность» исполняемых элементов.
- Н – Отсутствие чувства ритма, не позволяющее укладывать движения в заданный музыкальный рисунок.

Эмоциональность

- В – Ребёнок старается не только технически верно исполнить движение, но и придаёт каждому движению эмоциональную окраску, делает акценты в танце.
- С – Ребёнок не всегда достаточно сконцентрирован для эмоционального исполнения движений (не может совмещать технику и эмоциональность)
- Н – Ребёнок эмоционально зажат в танце, не может передать настроение музыки.

Основные параметры диагностической карты

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

- В – ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях пропускает занятия только по уважительным поводам, ответственно относится к любым поручениям педагога.
- С – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, часто не выполняет домашние задания.
- Н- ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

В – существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

С – Существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, до хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Н – контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

В – ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

С – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Н – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

Диагностическая карта _____уч. год

Название объединения _____

Образовательная программа Дополнительная общеобразовательная программа «Калина»

ФИО педагога Смоляк Светлана Владимировна

№ п/ п	ФИ ребёнка	ЗУН									Основные параметры диагностической карты								
		Физические качества			Работа в парах			Основы актерского мастерства			Интерес ребёнка к занятиям			Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении			Уровень коммуникативной культуры ребёнка		
		Начало года	Середине	Конец года	Начало года	Середине	Конец года	Начало года	Середине	Конец года	Начало года	Середине	Конец года	Начало года	Середине	Конец года	Начало года	Середине	Конец года
Группа № _____ / 5-7 год обучения																			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			

ЗУН

Навык 1: Физические качества

В – Хорошая физическая выносливость, способность по несколько раз качественно выполнять сложные танцевальный элементы. Хорошая гибкость и растяжка, пластичность и другие физические качества.

С – Ребёнок выполняет большинство из предложенных движений хорошо, но быстро устаёт, проявляет лень при необходимости повторить движение или выполнить его более качественно. Средний уровень гибкости и растяжки.

Н – Не может выполнять сложные упражнения, в силу низких физических качеств, быстро утомляется. Не способен к большим физическим нагрузкам.

Навык 2: Работа в парах

В – Ребёнок легко идёт на контакт, с удовольствием и интересом встает в пару и взаимодействует с партнёром.

С – Идёт на контакт и пытается работать в паре, но не всегда находит общий язык с партнёром, из-за чего возможны разногласия как в паре, так и с педагогом.

Н – Полностью не может раскрепоститься, встаёт в пару неохотно, не готов прислушиваться и работать согласованно.

Навык 3: Основы актёрского мастерства

В – С удовольствием работает не только над техникой, но и над образом, необходимым для полноценной передачи настроения. Не боится экспериментировать и проявлять инициативу.

С – Слушает педагога, однако сам не готов совершенствовать актёрское мастерство, раскрывать предложенные образы и работать над их совершенствованием.

Н – С трудом проявляет себя как актёр. Стесняется, эмоционально зажат. Теряется при повышенном внимании (на сцене).

ВЫВОД: На конец учебного года значительно выросли физические показатели, повысился интерес к занятиям в объединении и уровень коммуникативной культуры детей.

Основные параметры диагностической карты

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

В – ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях пропускает занятия только по уважительным поводам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

С – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, часто не выполняет домашние задания.

Н- ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

В – существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

С – Существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, до хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Н – контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

В – ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

С – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Н – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

ОЦЕНОЧНАЯ ВЕДОМОСТЬ 3 -4 года обучения

№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Танцевальные шаги					Прыжки					Работа с предметами					Растяжка																
		месяц					месяц					месяц					месяц																
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1																																	
2																																	
3																																	

ОЦЕНОЧНАЯ ВЕДОМОСТЬ 5 -7 года обучения

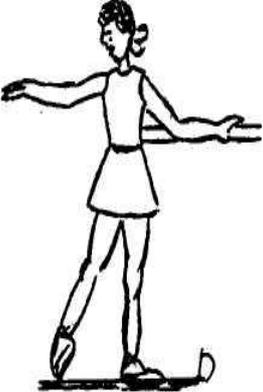
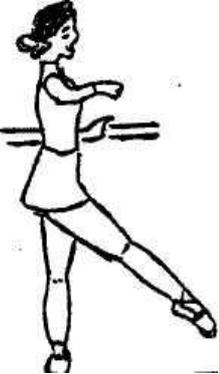
№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Классический танец					Народный танец					Вращения					Дроби																
		месяц					месяц					месяц					месяц																
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1																																	
2																																	
3																																	

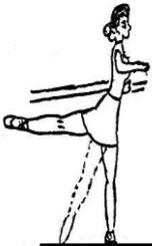
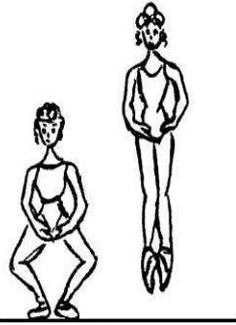
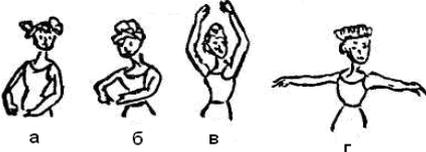
ОЦЕНОЧНАЯ ВЕДОМОСТЬ

по акробатике

№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Мост					Колесо					Шпагаты					Перевороты																
		месяц					месяц					месяц					месяц																
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1																																	
2																																	
3																																	

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ (ТЕОРИЯ)

<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Батман тандю Б. Деми плие В. Гран плие</p>	<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Гран плие Б. Релеве В. Пассе</p>
<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Батман тандю Б. Релеве В. Батман тандю Жете.</p>	<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>Пассе Релеве Батман тандю жете</p>
<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Батман тандю Б. Гран плие В. Рон де жамб пар тер.</p>	<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Релеве Б. Пассе В. Рон де жамб анлер</p>
<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Пассе Б. Релеве В. Рон дежамбан лер</p>	<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>Батман фондю Батман тандю Релеве</p>

<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Гран батман жете Б. Пассе В. Релеве</p>	<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Гран батман Жете Б. Батман фондю В. Деми плие</p>
<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Релеве Б. Пассе В. Прыжок соте</p>	<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Круазе Б. Релеве В. Эффасе</p>
<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Сюрле ку-де-пье Б. Батман фондю В. Гран батман жете</p>	<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Арабеск Б. Эффасе вперед В. Круазе</p>
<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Батман фраппе Б. Батман фондю В. Релеве</p>	<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>А. Арабеск Б. Экарте В. Эффасе назад</p>
<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>	<p>НАЙДИ ОТВЕТ</p>  <p>а б в г</p>

Б.

В. Первая позиция ног

А. Вторая позиция ног
Б. Третья позиция ног

А. Вторая позиция рук
Б. Подготовительная позиция
В. Первая позиция рук
Г. Третья позиция рук

НАЙДИ ОТВЕТ

А. Первый арабеск
Б. Четвертый арабеск
В. Второй арабеск

НАЙДИ ОТВЕТ

А. Четвертая позиция ног
Б. Шестая позиция ног
В. Пятая позиция ног

НАЙДИ ОТВЕТ

А. Первый арабеск
Б. Третий арабеск
В. Четвертый арабеск

НАЙДИ ОТВЕТ

А. Третий арабеск
Б. Второй арабеск
В. Первый арабеск

НАЙДИ ОТВЕТ

НАЙДИ ОТВЕТ

А. Четвертый арабеск
Б. Второй арабеск
В. Первый арабеск