

Областное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Лицей-интернат посёлка имени Маршала Жукова"
Курской области Курского района

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2020 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОБОУ «Лицей-интернат
пос. им. Маршала Жукова»
Л. И. Рагулина
Приказ № 1-5 от 01.09.2020 года



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)_
программа «Хореография» образцового коллектива
современного танца «AURUM»

Согласовано с советом родителей
Председатель родительского
комитета Серегина М.В.

Срок реализации: 1 год
Автор: педагог ДО Мазурова Л.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.Наименование программы.
- 2.Пояснительная записка.
- 3.Цель программы.
- 4.Задачи программы.
- 5.Предполагаемые результаты.
- 6.Содержание программы.
- 7.Тематический план.
- 8.Календарно-тематический план.
- 9.Форма работы. Расписание.
10. Материально-техническая база.
11. Список рекомендуемой литературы.

2. Пояснительная записка

Настоящая программа является адаптированной к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения.

Искусство хореографии вносит определенный вклад в художественно-эстетическое воспитание детей. Занятия танцами учат красоте и выразительности движений, формируют правильную осанку, развивают музыкальность и чувство ритма. Хореография оказывает комплексное воспитательное влияние на физическую и духовную культуру человека. Скромностью, вежливостью, чувством меры обладает не каждый взрослый человек. Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека, особенно ребенка, обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения между людьми. Занятия танцем помогают воспитывать волевые качества и характер человека.

Направленность программы «Хореография» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначению – учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной.

Особенность программы состоит в том, что большая часть урока, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

3. Цель программы:

- Обучить детей основам хореографии.
- Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.
- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

4. Задачи программы:

- Обучающая - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- Развивающая - развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
- Воспитывающая - воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в паре.

5. Предполагаемые результаты

По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

К концу 1 года обучения ребенок:

знает	имеет представление	умеет
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	- линия; - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии

		танца.
Упражнения для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Положения и движения рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	<ul style="list-style-type: none"> - позиции рук; - перевод рук из одного положения в другое; - постановка корпуса.
Положения и движения ног классического танца.		<ul style="list-style-type: none"> - позиции ног; - releve; - demi – plie; - sothe; - различные виды бега и танцевальных шагов; - поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
Положения и движения рук народного танца.	О русском народном танца, о русских традиция и праздниках.	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
Положения и движения ног народного танца.		<ul style="list-style-type: none"> - позиции ног; - battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук; - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде	Сюжетный танец

	сценического искусства.	«Славянские дети».
--	-------------------------	--------------------

К концу 2 года обучения ребенок:

знает	имеет представление	умеет
Квадрат А.Я.Вагановой.	О классическом танце.	Ориентироваться в танцевальном зале.
Положения и движения рук классического танца.	О port de bras (классического танца).	Правильно переводить руки из одного положения в другое.
Положения и движения ног классического танца: (позиции – выворотные, танцевальные шаги, элементы классического экзерсиса).	Об экзерсисе классического танца (на середине зала).	Правильно выполнять все элементы классического танца (соответствующие данному возрасту).
Положения и движения рук народного танца: (положение кисти на талии, port de bras характерного танца, хлопки в ладоши, «полочка» и др.)	О русском народном танце.	Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши.
Положения рук в паре.	О работе партнеров в паре.	Исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре.
Движения ног народного танца.	О русском народном танце.	Исполнять различные виды шагов, элементы народного экзерсиса и танцевальные движения народного танца, соответствующие данному возрасту.

	(мальчики) – о присядке.	Правильно выполнять резкое и плавное приседание (подготовка к присядке), подскоки на двух ногах.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальных рисунках.	Безошибочно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой: - «звездочка»; - «корзиночка»; - «ручеек»; - «змейка».
Движения бального танца.	Об историко-бытовом танце.	Уметь выполнять шаги бального танца, двигаться в паре и знать основные положения рук в паре. Уметь чувствовать своего партнера.
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно исполнять поставленные тренировочные этюды, передавая характер музыки.

К концу 3 года обучения ребенок:

знает	имеет представление	умеет
Элементы классического экзерсиса на середине.	О классическом танце.	- port de bras; - demi – plie; - battement tendu; - passé; - relleve.
Элементы народного	О русском народном	- поклон в русском

танца.	танце.	характере; - различные виды шагов; - танцевальные движения; (мальчики): - присядку; - виды хлопков; - «гусиный шаг»; (девочки): - вращение на полупальцах.
Элементы бальных танцев.	О танцах: - «Полька»; - «Вальс»; - «Чарльстон».	Исполнять танцевальные движения различных танцев. Отличить движение «Вальса» от «Полонеза» или «Польки» от «Чарльстона».
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно танцевать тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения.

6. Содержание программы.

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению

некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Азбука танца».

5. Народный танец.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность. На основе народных комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды построенными на данных движениях.

6. Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu*, *demi plie* и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

7. Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, раг вальса. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Чарльстон».

7. Тематический план.

Группа 1

(занятия проводятся 3 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<u>Вводное занятие.</u>
2.	<u>Партерная гимнастика:</u> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
3.	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг;

	<ul style="list-style-type: none"> - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
4.	<p><u>Упражнения для разминки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, «Марионетки»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Стирка», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекаат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапелъки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад.
5.	<p><u>Классический танец.</u></p> <p>1. <i>Постановка корпуса.</i></p> <p>2. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция;

	<ul style="list-style-type: none"> - позиции рук (1,2,3); - постановка кисти; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; <p><i>3. Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные 1,2,3); - demi plie (по 6 позиции); - relieve (по 6 позиции); - sette (по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <p><i>4. Танцевальные комбинации.</i></p>
6.	<p><u>Народный танец.</u></p> <p><i>1. Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка». <p><i>2. Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая); - простой бытовой шаг; - « Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции); - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; - battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере; - battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным

	<p>приседанием;</p> <ul style="list-style-type: none"> - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции; - простой приставной шаг с притопом; -поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук). <p><i>3. Танцевальные комбинации.</i></p>
7.	<p>Танцевальные этюды, танцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетный танец «Хозяюшки».
8.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
9.	Итоговое контрольное занятие.
10.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.

Группа 2

(занятия проводятся 3 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	Диагностика уровня музыкально-двигательных

	способностей детей на начало года.
2.	<p><u>Классический танец :</u></p> <p>1. <i>Повтор 1 года обучения.</i></p> <p>2. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль; - свободное размещение по залу, пары, тройки; - квадрат А.Я.Вагановой. <p>3. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод рук из одного положения в другое. <p>4. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные); - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад; - танцевальный шаг назад в медленном темпе; - шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад). - <i>relleve</i> по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2 ,1/4, 1/8); - <i>demi-plie</i> по 1,2,3 поз.; - сочетание полуприседания и подъема на полупальцы; - <i>sotte</i> по 1,2,6 поз.; - <i>sotte</i> в повороте (по точкам зала). <p>5. <i>Танцевальные комбинации.</i></p>
4.	<p><u>Народный танец :</u></p> <p>1. <i>Повтор 1 года обучения.</i></p> <p>2. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - положение на поясе – кулачком; - смена ладошки на кулачок; - переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца); - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка»; - «приглашение». <p>3. <i>Положение рук в паре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «лодочка» (поворот по руку);

- «под ручки» (лицом вперед);
- «под ручки» (лицом друг к другу);
- сзади за талию (по парам, по тройкам).

4. Движения ног:

- шаг с каблука в народном характере;
- простой шаг с притопом;
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plie;
- battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом;
- притоп простой, двойной, тройной;
- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);
- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад;
- простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками;
- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);
- прыжки с поджатыми ногами;
- «шаркающий шаг»;
- «елочка»;
- «гармошка»;
- поклон на месте с руками;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой

	<p>позиции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции. <p><u>(мальчики)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции); - подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция). <p><u>(девочки)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями) - маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»; - бег сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»; <p>5. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - диагональ; - простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре; - «звездочка»; - «ручеек»; - «змейка». <p>6. <i>Танцевальные комбинации.</i></p>
5.	<p><u>Бальный танец:</u></p> <p>1. <i>Постановка корпуса, головы, рук и ног.</i></p> <p>1. <i>Движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги: бытовой, танцевальный; - поклон и реверанс; - « боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям); - «пике» (одинарный, двойной) в прыжке; - легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед. <p>2. <i>Движения в паре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий

	<p>бег вокруг мальчика;</p> <ul style="list-style-type: none"> - « боковой галоп» вправо, влево; - легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону. <p>3. Положения рук в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основная позиция; - «корзиночка». <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
6.	<p>Этюды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетный танец «Подарочки»; - «За мечтой»; - «Балалаечка».
7.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
8.	Итоговое контрольное занятие.
9.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.

8. Календарно-тематический план.

ГРУППА 1

(занятия 3 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	<p><u>Занятие 1.</u></p> <p><i>Вводное занятие.</i></p>	<p><u>Занятие 2.</u></p> <p><i>Партерная гимнастика.</i></p>	<p><u>Занятие 3.</u></p> <p><i>Партерная гимнастика.</i></p>	<p><u>Занятие 4.</u></p> <p><i>Партерная гимнастика.</i></p>

<p>О К Т Я Б Р Ь</p>	<p><u>Занятие 5.</u> <i>Постановка корпуса.</i> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия, колонка.</p>	<p><u>Занятие 6.</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие построения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал.</p>	<p><u>Занятие 7.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - подготовка к началу движения (ладошка на талии). <i>Положения и движения ног:</i> - простой бытовой шаг вперед с каблука.</p>	<p><u>Занятие 8.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - 6 позиция. <i>Упражнения для разминки:</i> - «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки); - шаги на полупальцах и пяточках (чередование шагов). (к. т) <i>Положения и движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах.</p>
<p>Н О Я Б Р Ь</p>	<p><u>Занятие 9.</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - различие</p>	<p><u>Занятие 10.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - «Пружинка» - маленькое тройное</p>	<p><u>Занятие 11.</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - «Цапелки» - шаги с высоким подниманием бедра;</p>	<p><u>Занятие 12.</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - «Ножницы» - легкий бег с поочередным выбросом прямых ног</p>

	<p>правой и левой руки, ноги плеча;</p> <p>- повороты вправо, влево.</p> <p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <p>- движения по линии танца, против линии танца.</p>	<p>приседание;</p> <p>- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса.</p> <p><i>Упражнения для разминки:</i></p> <p>- простой бег (ноги забрасываются назад);</p> <p>- простой бег на месте и с продвижением вперед и назад.</p>	<p>- «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.</p>	<p>вверх;</p> <p>- прыжки поочередно на правой и левой ноге.</p> <p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <p>- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7).</p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>-sote (6 позиция).</p>
<p>Д</p> <p>Е</p> <p>К</p> <p>А</p> <p>Б</p> <p>Р</p> <p>Ь</p>	<p><u>Занятие 13.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- позиции ног (выворотные 1,2,3)</p>	<p><u>Занятие 14.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- позиции ног (свободные 1,2,3; 2 – прямая закрытая).</p>	<p><u>Занятие 15.</u></p> <p><i>Упражнения для разминки:</i></p> <p>- прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию;</p> <p>- прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрытием рук в стороны.</p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- постановка кисти;</p> <p>- подготовительная позиция;</p>	<p><u>Занятие 16.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- позиции рук (1-3);</p>

			- раскрытие и закрывание рук, подготовка к началу движения.	
Я Н В А Р Б	<u>Занятие 17.</u> (к.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - раскрытие и закрывание рук. <i>Положения и движения ног:</i> - relleve по 6 позиции подряд на каждый сет муз. такта и с фиксацией наверху.	<u>Занятие 18.</u> (к.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - demi-plie (1 поз.). (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - battement tendu вперед, сторону на носок с переводом на каблук в русском характере.	<u>Занятие 19.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - battement tendu на носок с переводом на каблук и одновременным приседанием. <i>Положения и движения рук:</i> - хлопки в ладоши.	<u>Занятие 20.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами.
Ф Е В Р А Л Б	<u>Занятие 21.</u> (к.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). <i>Положения и движения</i>	<u>Занятие 22.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - взмахи платочком (дев.); - взмах кистью (мал.). <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной	<u>Занятие 23.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг с притопом; - простой приставной шаг с приседанием.	<u>Занятие 24.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - «Полочка» (руки согнутые в локтях, перед грудью). <i>Положения и движения ног:</i> - поднимание и опускание ноги согнутой в

	<p><i>ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции). 	<p>шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции.</p>		<p>колене, вперед (с фиксацией и без).</p>
М А Р Т	<p><u>Занятие 25.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота. 	<p><u>Занятие 26.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам, лицом друг к другу. <p><i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лодочка» (положение рук в паре). 	<p><u>Занятие 27.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ковырялочка»; - «Ковырялочка» (с притопом). 	<p><u>Занятие 28.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Елочка»; - поклон в русском характере (без рук).
А П Р	<p><u>Занятие 29.</u> (к.т.) <i>Положения</i></p>	<p><u>Занятие 30.</u> <u>Танцевальные этюды:</u></p>	<p><u>Занятие 31.</u> <u>Танцевальные этюды:</u></p>	<p><u>Занятие 32.</u> <u>Танцевальные этюды:</u></p>

Е Л Ь	и движения ног: -перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков.	- сюжетный танец «Лето».	- сюжетный танец «Лето».	- сюжетный танец «Лето».
М А Й	<u>Занятие 33.</u> <u>Танцевальные этюды:</u> - сюжетный танец «Лето».	<u>Занятие 34.</u> <u>Подготовка к контрольному итоговому занятию.</u>	<u>Занятие 35.</u> <u>Итоговое контрольное занятие.</u>	<u>Занятие 36.</u> <u>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.</u>

ГРУППА 2

(занятия 3 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	<u>Занятие 1.</u> <i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.</i> <u>Занятие 2.</u> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Упражнения на	<u>Занятие 3.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног. <u>Занятие 4.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и	<u>Занятие 5.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> -положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. <u>Занятие 6.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Положения и</i>	<u>Занятие 7.</u> <i>(к.т.)</i> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - квадрат А.Я.Вагановой; <i>Положения и</i>

	ориентировку в пространстве.	движения рук.	<p><i>движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног(выворотные); - releve по 1,2,3 позициям. 	<p><i>движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -sotte по 1,2.6 позиции по точкам зала. <p><u>Занятие 8.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - sotte в повороте (по точкам зала).
О К Т Я Б Р Ь	<p><u>Занятие 9.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - demi – plie по 1,2,3 позициям. - сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы. <p><u>Занятие 10.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад. - танцевальный шаг назад в медленном темпе. 	<p><u>Занятие 11.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - свободное размещение по залу, пары, тройки. <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах. <p><u>Занятие 12.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - demi-plie с одновременной работой рук. 	<p><u>Занятие 13.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></p> <p><u>Занятие 14.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.</i></p>	<p><u>Занятие 15.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Сюжетный танец «Мотылек».</i></p> <p><u>Занятие 16.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Сюжетный танец «Мотылек».</i></p>

<p>Н О Я Б Р Ь</p>	<p><u>Занятие 17.</u> (н.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног. <u>Занятие 18.</u> (н.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения рук.</p>	<p><u>Занятие 19.</u> (н.т.) <i>Повторение 1 года обучения.</i> Положения и движения ног. <u>Занятие 20.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - положение рук на поясе – кулачком; - смена ладшки на кулачок.</p>	<p><u>Занятие 21.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - шаг с каблука в народном характере; - простой шаг с притопом. <u>Занятие 22.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца).</p>	<p><u>Занятие 23.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта). <u>Занятие 24.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).</p>
	<p><u>Занятие 25.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной позиции, в</p>	<p><u>Занятие 27.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - «приглашение». <i>Движения ног:</i> - простой</p>	<p><u>Занятие 29.</u> (н.т.) <i>Положения рук в паре:</i> - «лодочка» (поворот под руку). <u>Занятие 30.</u></p>	<p><u>Занятие 31.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - простой дробный ход (с работой рук и без).</p>

<p>Д Е К А Б Р Ь</p>	<p>сочетании с demi-plié. <u>Занятие 26.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - притоп простой, двойной, тройной; - battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной позиции, в сочетании с притопом.</p>	<p>русский шаг назад через полупальцы на всю стопу. <u>Занятие 28.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - хлопки в ладоши – двойные, тройные; - руки перед грудью – «полочка».</p>	<p>(н.т.) <i>Движения ног:</i> Простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад.</p>	<p><u>Занятие 32.</u> (н.т.) <i>Положения рук в паре:</i> - «под ручки» (лицом вперед). <i>Движения ног:</i> - простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад; - танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).</p>
<p>Я Н В А Р Ь</p>	<p><u>Занятие 33.</u> (н.т.) <i>Положение рук в паре:</i> - «под ручки» (лицом друг к другу). <i>Движения ног:</i> - простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под ручку противоположн</p>	<p><u>Занятие 35.</u> (н.т.) <i>Положения рук в паре:</i> - сзади за талию (по парам, тройкам). <i>Движения ног:</i> - танцевальный шаг по парам, тройкам (положение рук сзади за талию). <u>Занятие 36.</u></p>	<p><u>Занятие 37.</u> (н.т.) <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - «змейка»; - «ручеек». <u>Занятие 38.</u> (н.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного</i></p>	<p><u>Занятие 39.</u> (н.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на шагах народного танца.</i> <u>Занятие 40.</u> (н.т.) <i>Движения ног:</i> - прыжки с поджатыми</p>

	<p>ыми руками.</p> <p><u>Занятие 34.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <p>- простейшие перестроения : колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре.</p>	<p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <p>- диагональ.</p>	<p><i>танца.</i></p>	<p>ногами.</p>
Ф Е В Р А Л Ь	<p><u>Занятие 41.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- «шаркающий шаг».</p> <p><u>Занятие 42.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- «елочка»;</p> <p><u>(мальчики):</u></p> <p>- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции).</p>	<p><u>Занятие 43.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- «гармошка»;</p> <p><u>(девочки):</u></p> <p>- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями).</p> <p><u>Занятие 44.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;</p> <p><u>(девочки):</u></p> <p>- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью</p>	<p><u>Занятие 45.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p>- поклон на месте с руками;</p> <p>- поклон с продвижением вперед и отходом назад.</p> <p><u>Занятие 46.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Движения ног:</i></p> <p><u>(мальчики):</u></p> <p>- подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция);</p> <p><u>(девочки):</u></p> <p>- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка».</p>	<p><u>Занятие 47.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <p>- «звездочка».</p> <p><u>Занятие 48.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <p>- «корзиночка».</p>

		«полочка».		
М А Р Т	<p><u>Занятие 49.</u> (н.т.)</p> <p><i>Движения ног:</i> - боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции.</p> <p><u>Занятие 50.</u> (н.т.)</p> <p><i>Движения ног:</i> - «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.</p>	<p><u>Занятие 51.</u> (н.т.)</p> <p><i>Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.</i></p> <p><u>Занятие 52.</u> (н.т.)</p> <p><i>Танцевальная комбинация, построенная на движениях народного танца.</i></p>	<p><u>Занятие 53.</u> (н.т.)</p> <p>«Кадриль».</p> <p><u>Занятие 54.</u> (н.т.)</p> <p>«Кадриль».</p>	<p><u>Занятие 55.</u> (б.т.)</p> <p><i>Постановка корпуса, головы, рук и ног.</i></p> <p><i>Движения ног:</i> - шаги: бытовой и танцевальный</p> <p>·</p> <p><u>Занятие 56.</u> (б.т.)</p> <p><i>Движения ног:</i> - поклон, реверанс.</p>
А П Р Е Л Ь	<p><u>Занятие 57.</u> (б.т.)</p> <p><i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» простой (по кругу).</p> <p><u>Занятие 58.</u> (б.т.)</p> <p><i>Движения ног:</i> - «боковой галоп» с притопом (по линиям).</p>	<p><u>Занятие 59.</u> (б.т.)</p> <p><i>Движения ног:</i> - «пике» (одинарный) в прыжке.</p> <p><u>Занятие 60.</u> (б.т.)</p> <p><i>Движения ног:</i> - «пике» (двойной) в прыжке.</p>	<p><u>Занятие 61.</u> (б.т.)</p> <p><i>Положения рук в паре:</i> - основная позиция.</p> <p><i>Движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах по кругу по парам лицом и спиной вперед.</p> <p><u>Занятие 62.</u> (б.т.)</p> <p><i>Движения в паре:</i> - (мальчик) присед на одно колено,</p>	<p><u>Занятие 63.</u> (б.т.)</p> <p><i>Движения в паре:</i> - «боковой галоп» вправо, влево.</p> <p><u>Занятие 64.</u> (б.т.)</p> <p><i>Движения в паре:</i> - легкое покачивание лицом друг к другу; - поворот по парам.</p>

			(девочка) легкий бег вокруг мальчика.	
М А Й	<u>Занятие 65.</u> (б.т.) <i>Движения ног:</i> - боковой подъемный шаг. <u>Занятие 66.</u> (б.т.) <i>Положения рук в паре:</i> - «корзиночка».	<u>Занятие 67.</u> (б.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i> <u>Занятие 68.</u> (б.т.) <i>Танцевальная комбинация, построенная на элементах бального танца.</i>	<u>Занятие 69.</u> Подготовка к <u>контрольному</u> <u>итоговому</u> <u>занятию.</u> <u>Занятие 70.</u> <u>Итоговое</u> <u>контрольное</u> <u>занятие.</u>	<u>Занятие 71.</u> <u>Диагностика</u> <u>уровня</u> <u>музыкально-</u> <u>двигательных</u> <u>способностей</u> <u>детей.</u> <u>Занятие 72.</u> <u>Диагностика</u> <u>уровня</u> <u>музыкально-</u> <u>двигательных</u> <u>способностей</u> <u>детей.</u>

9. Форма работы. Расписание.

Дети формируются в группы по возрастным особенностям:

- Младшая группа 7-9 лет и средняя группа 10-12 лет. Количество обучающихся 20 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 час.
- Старшая группа 12-16 лет. Количество обучающихся 20 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 час.

Сроки реализации образовательной программы три года. Делается акцент на партерном экзерсисе. В первый год занятий педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной деятельности. Второй этап обучения связан с ускорением темпа. Третий этап – с усложнением курса и усовершенствование изученного.

Группы форм организации обучения: по количеству детей – групповая; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практикум, конкурсы, фестивали, отчетные концерты; по дидактической цели

– вводное занятие, по углублению знаний, практическое занятие, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Основное содержание цикла занятий рассчитано на три этапа, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, этапы соответствуют группам начального звена обучения, и от этапа к этапу идет усложнение. Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений – азбука классического, народно-сценического и эстрадного танца, что способствует гармоничному развитию танцевальных способностей обучающихся а. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками. Программа дана по годам обучения, в течении которых ученикам следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков, сведений по хореографии.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации обучающихся на учебных занятиях: групповая, индивидуально.

Форма проведения учебно-тренировочных занятий: теоретическое, практическое, комбинированное.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса: выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития;

Диагностика результатов проводится в виде концертов, открытых уроков.

В группы зачисляются обучающиеся в возрасте от 7 до 17 лет, желающие заниматься хореографией, имеющие разрешение врача.

Расписание:

Понедельник: 15:15 - 15:55 (группа 1)

16:05 - 16:45 (группа 2)

Вторник: 15:15 - 15:55 (группа 1)

Среда: 16:00 - 16:40 (группа 2)

Четверг: 15:15 - 15:55 (группа 1)

16:05 - 16:45 (группа 2)

10. Материально-техническая база.

На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают купальник без рукавов и широкие юбочки, мальчики – трико и майки. Обувь - балетки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

Преподаватель должен иметь раздаточный материал: эскизы костюмов. Также в классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит: зонтики, шляпки и т.д.

Класс должен быть оборудован зеркалами и закреплённым станком.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками. Программа предусматривает связь с программой общеобразовательной школы: физкультурой и музыкой.

11. Список рекомендуемой литературы.

1. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.
2. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
3. Устинова Т. «Русские танцы» М. 1975 г
4. Костровицкая В. «Школа классического танца» М. 1964
5. Валанова А. «Основы классического танца» М. 1964
6. Ткаченко Т «Народные танцы» - М. 1975
7. Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 1971
8. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 1981

. Образовательная программа по хореографии составлена на основе следующих авторских программ, нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. «Классический танец» автор Певхенен Э.Н, Челябинск 1991г.
2. «Историко-бытовой и современный бальный танец» составитель Бахто С.Е, Москва 1983г.
3. «Народно-сценический танец» автор Борзов А.А, Москва 1987г.

4. «Программа воспитания творческой личности средствами хореографии» авторы Нарская Т.Б, Ивлева Л.Д, Челябинск 1990г.
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей, приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей. Министерства образования и науки России от 11.12.2006г. № 06-1844
6. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей. Министерства образования и науки России 03.06.2003г.

В разработке и реализации программы «Хореография» имеют место методические рекомендации профессора Нарской Т.Б и профессора, кандидата педагогических наук Ивлевой Л.Д. Челябинской государственной академии культуры и искусств. В своей программе «Воспитание творческой личности средствами хореографии