

**1. Пояснительная записка**

Танец - совершенно особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного время провождения.

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, ребёнок познаёт красоту танцевального творчества.

Танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает их физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря систематическому хореографическому образованию дети приобретают эстетическую и танцевальную культуру, проявляя настойчивость и усердие в приобретении танцевальных навыков и знаний.

Специфика обучения хореографии связана с систематической и большой физической нагрузкой. При этом сам по себе физический труд не имеет для ребенка воспитательного значения, если не сочетается с активным мыслительным процессом. Решающим фактором, воздействия на ум ребенка, является не только указание педагога, но и само занятие: содержание материала, композиция занятия в целом, построение отдельных заданий.

Важным принципом работы с детьми - использование минимума танцевальных элементов при максимуме их сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений даёт возможность качественного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего обучения. Большое количество комбинаций этих элементов создаёт впечатление новизны и активизирует мыслительный процесс, а также дает простор фантазии ребенка. В подаче материала необходимо идти по принципу от простого к сложному.

Мы живём во времена бурного развития массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Сегодня необходимы дополнительные меры, направленные на укрепление и сохранение здоровья учащихся.

Занятия танцем во многом будут способствовать увеличению двигательной активности детей, правильному физическому развитию и укреплению детского организма. У детей также будет активно развиваться и эмоциональная сфера, формироваться эстетическая отзывчивость на прекрасное, творческие способности, эстетический вкус, культура общения. Этим обусловлена **актуальность** программы.

**Цель данной программы-** раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством овладения ими основами хореографического мастерства.

Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи различного характера:

Обучающие:

- Знакомить с основами хореографического материала (особенности постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях);

- Обучать умению выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки, динамикой, ускорять и замедлять движение; отмечать акценты, несложный ритмический рисунок, менять движение в соответствии с музыкальными фразами; самостоятельно начинать движение после вступления;

- Знакомить с основами музыкальной грамоты.

Развивающие:

- Развивать познавательные интересы и творческий потенциал обучающихся;

- Укреплять здоровье детей через обучение различным видам двигательной деятельности;

- Формировать музыкально - ритмические навыки;

- Развивать умение эмоционально, образно передавать в движениях настроение, чувства, развитие сюжетной линии.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к хореографическому искусству в целом;

- Воспитывать волевые и моральные качества.

Программа имеет **художественную направленность.**

Образовательная программа рассчитана на 3 месяца обучения для детей с 5-17 летнего возраста. Учебный план обучения предполагает нагрузку в размере 4 часов в неделю (всего 48 часов). Состав групп разновозрастной, продолжительность 1 занятия для детей 5-6 лет 30 минут, а для детей 7-17 лет – 45 минут. Для обучения по программе требуется наличие медицинского допуска.

**Ожидаемые результаты.**

За период обучения дети должны

*знать*

* названия движений в классическом танце (французская терминология), их перевод и значение;
* положения и позиции рук в классическом и народном танце.
* элементы и движения народного танца.

*уметь*

* выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки, динамикой, ускорять и замедлять движение;
* отмечать акценты, несложный ритмический рисунок, менять движение в соответствии с музыкальными фразами;
* самостоятельно начинать движение после вступления.

Для достижения цели программы, для реализации поставленных задач

необходимо опираться в процессе обучения на следующие педагогические **принципы:**

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;

- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографии;

- принцип от простого к сложному, постепенное усложнение материала и упражнений;

- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;

- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

- принцип доступности и посильности.

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Общее  кол-во  часов | В том числе: | |
| Теор. | Практ. |
| 1. | **Классический танец.** |  |  |  |
|  | Тема 1. Терминология классического танца. Основные требования классического танца. Партерный тренаж. | 6 | 1 | 5 |
|  | Тема 2. Экзерсис, Allegro. | 14 | 2 | 12 |
| 2. | **Народный танец.** |  |  |  |
|  | Тема 1. Основы народного танца.  Упражнения. | 6 | 1 | 5 |
|  | Тема 2. Русский танец.  Основные движения.  Шаги.  Дроби. | 14 | 2 | 12 |
| 3. | **Основы современного танца.** |  |  |  |
|  | Изучение этюдов. | 8 | 1 | 7 |
|  | **Итого:** | **48** | **7** | **41** |

**3.Содержание программы**

**Классический танец**

«Классический танец» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных обучающихся, на формирование необходимых технических навыков, знакомит с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Классический танец способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Помимо этого классический танец направлен на укрепление здоровья детей, на исправление физических недостатков, деформаций, таких, как: сколиоз, плоскостопие, слабый мышечный тонус и т.д.

Классический танец формировался путем долгого и тщательного отбора, отшлифовки многообразных выразительных движений и положений человеческого тела. Вобрав в себя достижения различных танцевальных культур, этот вид хореографического искусства развивает техническое танцевальное мастерство, учит ребенка чувствовать свое тело.

Постановка корпуса, ног, рук и головы. Изучение простейших элементов классического танца. Развитие элементарных навыков координации движений и музыкальности.

Теория.Тема 1. Терминология классического танца

Французская терминология в классическом танце

Теория. Основные требования классического танца

Анатомо-физиологическое строение тела:

* Выворотность, её эстетические функции. Анатомические предпосылки выворотности, её развитие;
* Осанка, эстетические функции прямого корпуса и вытянутых ног. Необходимость правильной осанки для исполнения движений классического танца;
* Танцевальный шаг, его значение и способы развития на уроке классического танца;
* Гибкость, её эстетические функции, развитие пластики тела;
* Музыкальность исполнения движений, развития чувства ритма.

Практика. Партерный тренаж

Упражнения для развития стопы; упражнения для развития выворотности в коленном, тазобедренном суставах; упражнения для развития гибкости и укрепления мышц спины; упражнения на укрепление позвоночника; упражнения для растяжки; упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; упражнения для развития шага вперед; упражнения для развития шага назад; упражнения для развития шага в сторону.

Практика.Тема 2. Экзерсис

1. Позиции ног
2. Позиции рук и.
3. Demi-plié по I, II позициям en face.
4. Battementtendu из I позиции в сторону, вперёд, назад.

Allegro

1. Tempssauté по I, II позициям.
2. Трамплинные прыжки.

**Народный танец**

Теория.Народный танец - один из древнейших видов искусства, который складывался и развивался под влиянием многочисленных условий жизнинарода и отражает его характер, темперамент, культуру, менталитет.

«Народный танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание обучающихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

Обучение народному танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народным танцем в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

Практика.Тема 1. Основы народного танца. Упражнения

* освоение постановки корпуса, головы; освоение положений рук, позиций ног;
* освоение поклонов.

Тема 2. Русский танец

Теория. Русский народный танец очень многообразен. В каждом регионе он отличается свойственной только ему манерой и стилем исполнения замысловатых коленец, лексическими приёмами, оригинальным рисунком и т.д. В данном разделе представлен перечень основных движений, характерных для многих русских народных танцев.

Практика: Основные движения

1. «Ёлочка»
2. «Гармошка»
3. «Ковырялочка»
4. «Молоточки»
5. «Маятник»

Практика. Шаги

1. Шаг с носка (танцевальный шаг)
2. Шаг с каблука
3. Переменный шаг
4. Шаг с притопом
5. Шаг со скользящим ударом
6. Шаг с приседанием
7. Шаг «с уколом»
8. Шаг-бег с отбрасыванием согнутых ног назад
9. Шаг-бег с высоким подниманием согнутых ног вперёд

Практика. Дроби

1. Притопы (одинарный, двойной, тройной)
2. «Дробная дорожка»
3. «Перескоки»

**Основы современного танца**

Теория.Представление о современной хореографии. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Практика. Основные упражнения

1 часть, разогрев

- упражнения для шейного отдела позвоночника;

- упражнения для плечевого отдела позвоночника;

- упражнения для рук;

- наклоны корпуса (вперед, в стороны);

- упражнения для коленных суставов;

- упражнения для стоп.

2 часть, партерный экзерсис

- упражнения для развития подвижности голеностопных суставов;

- упражнения для развития выворотности ног, танцевального шага;

- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;

- упражнения для исправления осанки.

**Изучение этюдов**

Танцевальные этюды, построенные на основе выученных танцевальных шагов и танцевальных движений.

Танцевальный этюд- маленькое танцевальное произведение, которое имеет законченную форму. В него включены хореографическая лексика, композиционный рисунок.

1. **Обеспечение**
   1. **Методическое обеспечение**

**Общие вопросы методики проведения занятий:**

Творческая деятельность педагога состоит в том, чтобы рационально использовать в образовательном процессе формы и методы, обеспечивающие наилучшее достижение поставленной цели - усвоение знаний, формирование умений и навыков, развитие творческого мышления, познавательных интересов и способностей обучающихся. Также дифференцированный подход (учет индивидуальных способностей, особенностей детей, их психологические особенности).

**Формы**, используемые в образовательной деятельности:

- по составу обучающихся (фронтальная, индивидуальная).

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие **методы**:

- наглядный метод (образный показ педагога, эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем, подражание образам окружающей действительности, иллюстрация и т.д.);

- словестный метод (рассказ, объяснение, словесный комментарий педагога , прием закрепления целостного танцевального движения - комбинации и др.);

- практический метод (игровой прием, фиксация отдельных этапов хореографических движений и др.);

- метод стимулирования и мотивации деятельности (поощрение, эмоциональное воздействие).

**Приемы обучения:**

*1. Предварительный показ танцевальной композиции*, отдельных её элементов, упражнений и т.д. На этом уровне задача - предварительное знакомство с учебным материалом, чтобы позднее, в ходе обучения, дети могли мысленно соотносить свои действия с ранее увиденным.

*2. Показ танцевального материала*. Выделение из совокупности многих танцевальных элементов какого - либо определенного элемента и сосредоточение внимания на его восприятии.

*3. Анализ и синтез танцевального материала*, при котором анализируются отдельные части движения, композиции и потом соединяются.

4. *Комментирование:* это словесное сопровождение педагогом сведений об особенностях танцевального движения и музыкального сопровождения.

5. *Инструктирование:* это словесные рекомендации, которые педагог дает обучающимся, как нужно исполнять элементы или композицию в целом.

6. *Корректирование:* в процессе исполнения танцевальных движений педагог корректирует действия детей.

*Основными принципами обучения являются:*

*- последовательное и постепенное развитие -* весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному. Приступая к обучению, педагог должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, расширяя его кругозор в области хореографического творчества.

*- постепенное увеличение физической нагрузки* происходит с учетом психологических, физических и возрастных особенностей детей;

*- целенаправленность* - строгое следование поставленным целям и задачам, непрерывное повышение уровня исполнения и целенаправленной умственной деятельности обучающегося, устремляющего свою волю, внимание, память на выполнение поставленной перед ним конкретной задачи;

*- гибкость -* возможность изменений (уменьшения или увеличения количества упражнений), предусмотренных программой комплексов упражнений на основе анализа возможностей данных обучающихся;

**-** *учет индивидуальных особенностей ученика:* интеллектуальных, физических, музыкальных и эмоциональных данных, уровня его подготовки;

*- укрепление здоровья обучающихся*.

* 1. **Материально-техническое обеспечение**

- Ковровые дорожки или коврики.

- Компьютер, колонки

- Набор иллюстрированного материала

1. **Формы аттестации и оценочные материалы**

В течение учебного периода педагогом проводится аттестация обучающихся: начало обучения – конец обучения.

Показатели фиксируются в таблице:

Контрольно-измерительные материалы (Приложение 1).

1. **Список информационных источников**

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». СПб: «Планета музыки», 2010

2. Базарова Н.П. «Классический танец». СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009.

3. Базарова, Н. Азбука классического танца: учебно-методическое пособие / Н. Базарова, В. Мей. – 2 - е изд. - Л.: Искусство, 1983. – 207 с.

4. Барышникова Т. «Азбука хореографии». СПб: «Люкси» и «Респекс»,1996

5. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.

6. Гульянц, Е.И. Музыкальная грамота / Е.И. Гульянц. – К.: ГИППВ, 1998, – 128 с.

7. Есаулов, И.Г. Алгоритм школы классического танца с четырехгодичным обучением / И.Г. Есаулов. – Альтернативная школа, 2001.

8. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка. - Орел, Труд, 1999

9. Казанина, Н.Н. программа «Ритмика и танец».

10. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1981

11. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца». Л.: Искусство, 1981

12. Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца». Л.: Искусство, 1986

13. КрасовскаяВ*.*М. История русского балета.  Л., 1978

14. Перепёлкин, И.А. Развитие гибкости в хореографии: учебно-методическое пособие / И.А. Перепёлкин. – Саратов: Наука, 2007. – 56 с.

15. Нестеров В.Н. Танец: учебное пособие / В.Н. Нестеров, М.П. Касаткина. - Саратов: Наука, 2008. – 26 с.

16. Озджевиз, Е.Л. Классический танец и методика его преподавания - С.: Наука, 2007.

17. Озджевиз, Е.Л. Модерн танец: учебно-методическое пособие / Е.Л. Озджевиз. – Саратов: Наука, 2010. – 92 с.: ил.

17. Ред.-сост. И.В. Калиш; Науч.ред. А. К. Бруднов. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сб.нормат.и метод. материалов для доп. образования детей - М.:ВЛАДОС, 1999.-541, [1]с.

18. Ткаченко Т. С. Народные танцы. М. 1954г.1967г.1975г.

**Электронные ресурсы:**

1. Видеоматериалы по всем разделам программы.

2. Образовательные диски.

**Интернет ресурсы:**

1. http://dance123.ru/ - сайт Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.

2. http://www.youtube.com/user/bolshoi/featured - официальный канал Государственного академического Большого театра России, представляет оперы, балетные спектакли русской и западной классики (включая признанные шедевры 20-го века), и специальных работ по заказу.

3. http://mariinsky.tv - медиавещание Мариинского театра. На сайте ведутся онлайн трансляции концертов, спектаклей. Mariinsky.tv содержит раздел видеоархив, включающий в себя видеоматериалы концертов, спектаклей, репетиций, интервью со звёздами балета, выдающимися хореографами, театральными деятелями.

4. http://www.horeograf.com/knigi - на сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).

5. http://video-dance.ru/ - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.

6. http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/ - уроки танцев онлайн.

7. http://need4dance.ru/ - энциклопедия по хореографии, сайт содержит информацию по истории появления и развития различных стилей и направлений хореографии, узнать основные движения разных танцев, ознакомиться с известными коллективами и людьми оказавшими большое влияние на развитие различных жанров хореографического искусства.

8. http://sport-lessons.com/ - спортивные уроки онлайн.

9. http://www.youtube.com/channel/UCwdl\_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ - канал о гимнастике, состоящей из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

10. http://www.youtube.com/channel/UCu0op9WasZt-XUvtTY2GdPw/featured - канал представляет видеоматериалы по различным сочетаниям и системам физических упражнений, составляющих основу и содержание видов спорта, входящих в программы физического воспитания в учебных заведениях.

**Список литературы**

13. Мессерер А. «Уроки классического танца». М.: «Искусство»,1967

14. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010

15. Сердюков, В.П. Классический танец программа / В.П. Сердюков. – М., 1987г.

16. Ткаченко Т. С. Народные танцы. М. 1954г.1967г.1975г.

17. Тарасов Н. «Классический танец». М.: Искусство, 1981г.

18. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009

Приложение 1

Контрольно-измерительные материалы

Примерная таблица фиксации результатов аттестации обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ  ребенка | Терминология классического танца | Выполнение танцевальных элементов | | | Массовые композиции танца |
| Классический танец | Русский танец | Основы народного танца |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценки:

* Н (низкий уровень)
* С (средний уровень)
* В (высокий уровень)

Приложение 2

Календарно – учебный график

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **часы** | **дата** |
| 1 | Классический танец.  Тема 1. Терминология классического танца. Основные требования классического танца. Партерный тренаж. | 2 | октябрь |
| 2 | Терминология классического танца. Основные требования классического танца. Партерный тренаж. | 2 | октябрь |
| 3 | Терминология классического танца. Основные требования классического танца. Партерный тренаж. | 2 | октябрь |
| 4 | Тема 2. Экзерсис, Allegro. | 2 | октябрь |
| 5 | Экзерсис, Allegro | 2 | октябрь |
| 6 | Экзерсис, Allegro | 2 | октябрь |
| 7 | Экзерсис, Allegro | 2 | октябрь |
| 8 | Экзерсис, Allegro | 2 | октябрь |
| 9 | Экзерсис, Allegro | 2 | ноябрь |
| 10 | Экзерсис, Allegro | 2 | ноябрь |
| 11 | Народный танец. Тема 1.  Основы народного танца. Упражнения. | 2 | ноябрь |
| 12 | Народный танец. Основы народного танца. Упражнения. | 2 | ноябрь |
| 13 | Народный танец. Основы народного танца. Упражнения. | 2 | ноябрь |
| 14 | Тема 2. Русский танец.  Основные движения. Шаги. Дроби. | 2 | ноябрь |
| 15 | Русский танец.  Основные движения. Шаги. Дроби. | 2 | ноябрь |
| 16 | Русский танец.  Основные движения. Шаги. Дроби. | 2 | ноябрь |
| 17 | Русский танец.  Основные движения. Шаги. Дроби. | 2 | декабрь |
| 18 | Русский танец.  Основные движения. Шаги. Дроби. | 2 | декабрь |
| 19 | Русский танец.  Основные движения. Шаги. Дроби. | 2 | декабрь |
| 20 | Русский танец.  Основные движения. Шаги. Дроби. | 2 | декабрь |
| 21 | Основы современного танца. Изучение этюдов. | 2 | декабрь |
| 22 | Основы современного танца. Изучение этюдов. | 2 | декабрь |
| 23 | Основы современного танца. Изучение этюдов. | 2 | декабрь |
| 24 | Основы современного танца. Изучение этюдов. | 2 | декабрь |
| **итого** | | **48** | |