

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Центр детского творчества» р.п. Мокшан

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Танец – путь познания себя»



Возраст обучающихся – 11 – 17 лет

Срок реализации программы – 5 лет

Автор - составитель:
Акаева Екатерина Владимировна
педагог дополнительного образования

р.п. Мокшан – 2017

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танец – путь познания себя» - программа художественной направленности, авторская, реализуется на базе хореографического коллектива «Шаг вперед» МБОУ ДО ЦДТ р.п. Мокшан Мокшанского района.

Нормативно-правовые документы, на основе которых создана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации», принят Государственной Думой 21.12.2012 и одобрен Советом Федерации 26.12.2012;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);

«Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях», подготовленная Министерством образования и науки Российской Федерации во исполнение поручения Президента Российской Федерации по реализации Послания Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 12 декабря 2012 г.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"

Актуальность программы.

В «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» обозначены приоритеты государственной политики в области воспитания.

Одним из приоритетов является создание оптимальных условий для полноценного развития здоровой, счастливой, свободной, творческой личности.

Анализ социального заказа показал, что 95% детей посещают занятия и хотят научиться танцевать, с целью повысить свою самооценку и быть уверенными в себе.

Программа актуальна для ребенка т.к. придает ему чувство уверенности, повышает его самооценку посредством умения правильно и красиво танцевать.

Занятия танцами – эффективная и культурная форма отдыха, позволяющая ориентироваться на здоровый образ жизни. Человек, который занимается танцами, укрепляет здоровье, формирует красивую осанку, развивает внутреннюю координацию движений, повышает устойчивость вестибулярного аппарата, быстроту реакции, расширяет представление о двигательных возможностях собственного организма.

Занятия танцами органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми.

При изучении законов движений в соответствии с требованиями пластики и внешней выразительности у ребенка формируется эстетический вкус, развиваются художественные способности.

Новизна программы. Новизна данной программы заключается в рассмотрении хореографического коллектива, как малой социальной группы, мини - среды, которая при правильно организованном процессе обучения и воспитания, может оказать важное, благоприятное воздействие на развитие личности детей.

Отличительные особенности программы.

Программа разработана на основе:

изучения опыта ведущих хореографов города Пензы - заслуженных работников культуры РФ Л.А. Алексеевой, И.К. Крюковой и Ш.К. Хабеева;

изучения психолого-педагогической теории поэтапного формирования знаний, умений и действий А.Я. Гальперина;

личного исполнительского опыта.

Авторство программы в том, что в неё включен новый раздел «Основы психического развития», теория и практика которого способствует развитию личностных качеств юного танцора, а также формированию взаимопомощи, поддержки, взаимопонимания и, как следствие, сплоченности детского танцевального коллектива.

В курс «Основы хореографии» добавлены разделы «Основы музыкального движения» и «Я в мире искусства».

Раздел «Основы музыкального движения» формирует знания об основных рисунках в танце, о правилах и логике перестроений; раздел «Я в мире искусства» включает в себя знакомство с различными видами искусства через посещение концертов, театральных постановок, художественных выставок с последующим обсуждением.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, на формирование у каждого учащегося стремления к здоровому образу жизни.

Содержание занятий по общей физической подготовке направлено на развитие у детей гибкости, силы, ловкости, растяжки; содержание занятий по изучению основ классического и народного тренажа – выносливости, грациозности.

Цель программы – формирование здоровой, творческой личности средствами танцевальной деятельности.

Задачи программы:

формирование умений и навыков исполнения классического, народного и эстрадного танца;

формирование художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству, приобщение к его истории и традициям;

формирование культуры общения и уважительного отношения друг к другу;

укрепление физического здоровья; развитие гибкости, координации, пластики движений.

Адресат программы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения и охватывает детей в возрасте от 11 до 17 лет.

От 11 до 15 лет – это подростковый возраст. Этот период связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Активизация гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.

В связи с этим уроки хореографии в этот период очень важны, они помогают детям научиться управлять своим телом и принимать его таким, какое оно есть.

Одной из важнейших психических функций в подростковом возрасте является воображение. В этот период дети много фантазируют. Это позволяет им лучше чувствовать и понимать музыку, видеть и примерять на себя различные образы в танце.

От 15 до 17 лет – это ранняя юность, переходный период между подростковым и юношеским возрастными периодами. В становлении личности наиболее важным в этот период является общение со сверстниками.

Ребенок приобщает своего друга к своему внутреннему миру – к своим чувствам, мыслям, интересам, увлечениям, обсуждает случаи наибольших разочарований, переживаемых в настоящее время.

В период ранней юности ребенку необходимо осуществить важнейшую задачу: создать жизненный план, решить вопросы, кем быть (профессиональное самоопределение) и каким быть (личностное или моральное самоопределение).

Решая, кем быть, учащегося необходимо научить ориентироваться в различных профессиях.

Решая, каким быть, ребенку важно раскрыть значение таких понятий, как «жизненные ценности», «самооценка».

Формы и режим занятий.

1 год обучения	2 раза в неделю по 2 академических часа	4 часа в неделю	144 часа в год
2 год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	216 часов в год
3 год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	216 часов в год
4 год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	216 часа в год
5 год обучения	4 раза в неделю по 2 академических часа	8 часов в неделю	288 часа в год

Особенности образовательного процесса

Программа включает в себя два уровня обучения.

Уровень обучения	Год обучения	Возраст детей
Ознакомительный	1-й	11 - 13 лет
Базовый	2-й	12 - 14 лет
	3-й	13 – 15 лет
	4-й	14 – 16 лет
	5-й	15 – 17 лет

Ознакомительный уровень обучения.

Курс «Основы хореографии» включает в себя:

организационный раздел;

раздел «Основы музыкального движения»;

раздел «Общая физическая подготовка»;

раздел «Постановочная работа».

Курс «Основы психического развития» включает в себя:

раздел «Развитие психических функций».

Базовый уровень обучения.

Курс «Основы хореографии» включает в себя:

- раздел «Общая физическая подготовка»;
- раздел «Основы классического тренажа»;
- раздел «Основы народного тренажа»;
- раздел «Я в мире искусства»;
- раздел «Постановочная работа».

Курс «Основы психического развития» включает в себя:

раздел «Развитие психических функции», направленный на развитие основных психических функции – памяти, внимания, восприятия, воображения, что благоприятно сказывается на скорости и качестве запоминания и воспроизведения танцевальных элементов, позволяет учащимся лучше чувствовать и понимать музыку, видеть и примерять на себя различные образы в танце;

раздел «Личностное самоопределение», содержание которого определяют следующие темы: «Правила общения», «Как правильно дружить», «Коллектив глазами каждого», «Жизненные ценности», «Самооценка».

Программой предусмотрено создание в хореографическом коллективе благоприятных условий для общения детей друг с другом, с родителями и педагогом.

Формированию взаимопомощи, поддержки, взаимодействия и взаимопонимания способствуют беседы, тренинги, на которых раскрывается смысл таких понятий, как «общение», «дружба», «коллектив»; организация совместного творчества детей и родителей; организация помощи новым участникам коллектива; коллективные походы на различные мероприятия.

Программой предусмотрены занятия по формированию интереса и положительной мотивации учащихся к различным видам художественного творчества и профессии педагога - хореографа.

Методическое обеспечение программы

Основные направления деятельности в объединении:

- постановочная и репетиционная работа;
 - танцевальные импровизации под музыку;
 - концертная деятельность;
 - обсуждение опыта деятельности других хореографических коллективов (профессиональных и любительских);
 - просмотр видеоматериалов, театральных постановок, концертов.
- Дискуссия, обсуждение увиденного.

Основные формы организации образовательного процесса:

учебное тренировочное занятие с группой и индивидуально с учащимися;

постановочное занятие;

репетиционное занятие;

комбинированное занятие;

интегрированное занятие с элементами импровизации;

мастер-класс.

Методы и приемы занятий:

Метод показа. С точного показа начинается разучивание нового движения или комбинации.

Словесный метод. Методический показ сопровождается словесными пояснениями о порядке и правилах выполнения движений, знакомством со специальной терминологией.

Наглядный метод. Актуальность метода проявляется при просмотре видеозаписей с выступлениями различных танцевальных коллективов.

Музыкальное сопровождение как методический прием повышает качество исполнения различных танцевальных движений, делает их более выразительными, ритмичными, четкими, скоординированными.

Игровой метод. Подбор игры осуществляется с учетом задач и содержания занятия, возраста и подготовленности детей. Игра повышает интерес к деятельности, вызывает позитивное настроение, развивает фантазию и воображение ребенка. Развивающая игра позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и теоретического материала.

Метод использования минимума танцевальных элементов при максимуме их всевозможных сочетаний. Этот метод особенно актуален на 1-ом году обучения. Детальная проработка небольшого количества движений дает возможность их качественного усвоения, а большое количество сочетаний из этих элементов создает у детей впечатление новизны и дает простор фантазии.

Практический метод заключается в выполнении учащимися на каждом занятии разнообразных упражнений и танцевальных комбинаций.

Основные принципы обучения

принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;

принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;

принцип движения от простого к сложному;

принцип наглядности;

принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

принцип доступности.

Курс « Основы хореографии»

Цель – развитие хореографических способностей, с помощью изучения основ классического и народного танца.

Задачи определены на каждый год деятельности.

Первый год обучения:

обучающие задачи:

формирование знаний об основных рисунках в танце;

формирование знаний о правилах и логике перестроений.

развивающие задачи :

постепенное развитие физической выносливости;

развитие умения контролировать свое тело;

развитие умения выразить образ в разном эмоциональном состоянии;

развитие умения изображать в танцевальном шаге повадки животных кошки, лисы и других животных;

развитие навыка тактирования руками музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4.

развитие навыка шага в такт музыке, сохраняя красивую осанку;

формирование умения передать в шаге маршевый характер.

Второй год обучения:

обучающие задачи:

формирование знаний о положении головы;

формирование знаний о позициях рук в классическом танце;

формирование знаний о позициях ног в классическом танце;

формирование знаний о правилах постановки корпуса (лицом к станку).

развивающие задачи:

развитие растяжки и гибкости;

развитие физической выносливости;

развитие осанки.

Третий год обучения:

обучающие задачи:

обучение правилам постановки рук в классическом танце;

формирование знаний о движении Preparation;

формирование знаний о позициях ног в народном танце;

формирование знаний о позициях рук в народном танце;

обучение припаданию, боковому шагу.

развивающие задачи:

формирование и развитие навыка исполнения переменного хода, лёгкого шага с носка на пятку;

развитие выворотности, точности движений.

Четвертый год обучения:

обучающие задачи:

формирование знаний о правилах исполнения основных классических упражнений у станка;

формирование знаний о положении стопы, пятки и носка рабочей ноги;

обучение основным элементам русского народного танца;

формирование знаний о том, зачем нужно искусство.

развивающие задачи:

формирование и развитие навыка исполнения движений, сохраняя осанку, выворотность;

улучшение технических характеристик при выполнении упражнений и танцевальных движений;

развитие грациозности, плавности движений.

Пятый год обучения:

обучающие задачи:

закрепление знаний о правилах исполнения основных классических упражнений у станка;

закрепление знаний о положении стопы, пятки и носка рабочей ноги;

формирование знаний о правилах исполнения основных народных упражнений у станка;

формирование знаний хореографической терминологии;

формирования знаний о выдающихся хореографах России и их работе;

формирования знаний о правильном построении урока хореографии.

развивающие задачи:

развитие техничности и грамотной работы при исполнении упражнений у станка;

развитие актёрских способностей, выразительности, музыкальности;

развитие способности к профессиональному самоопределению.

Учебно-тематический план первого года обучения.

№	Наименование курса, разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Основы хореографии				
1.1	Организационный раздел	3	5	8	
1.1.1	Комплектование объединения	3	5	8	
1.2	Основы музыкального движения	2	10	12	Зачет в конце

					года
1.3	Общая физическая подготовка	12	30	42	Наблюдение
1.3.1	Общая гимнастика	2	5	7	
1.3.2	Гимнастика на полу	8	17	25	
1.3.3	Растяжка	2	8	10	
1.4	Постановочная работа	12	48	60	Отчетный концерт
1.4.1	Массовая эстрадная танцевальная композиция.	6	24	30	
1.4.2	Театрально-хореографическая композиция.	6	24	30	
	Итого	29	93	122	

Содержание программы первого года обучения.

1. Основы хореографии.

1.1 Организационный раздел

1.1.1 Комплектование объединения

Теория. Правила приема ребенка в объединение, режим занятий, форма одежды, техника безопасности.

Практика. Написание и сбор заявлений о приеме ребенка в объединение.

1.2 Основы музыкального движения

Теория. Правила выполнения следующих упражнений:

Маршировка в ритме музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево) в различном темпе (быстро, медленно, умеренно);

Перестроение из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка;

Танцевальные шаги (с носка на пятку);

Танцевальные шаги в образах;

Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Практическое выполнение упражнений учащимися.

1.3 Общая физическая подготовка

1.3.1 Общая гимнастика.

Теория. Правила выполнения следующих упражнений:

- упражнения для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения);

- упражнения для плеч (движения вверх, вниз, круговые движения плечами вместе и поочередно);

- упражнения для рук (движения вверх, вниз, в стороны, круговые движения от плеча, от локтя, кистями);

- упражнения для туловища (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения);

- упражнения для ног (движения ногами вперёд в сторону, назад согнутыми в колене и прямыми);

- приседания.

Практика. Практическое выполнение упражнений учащимися.

1.3.2 Гимнастика на полу.

Теория. Правила выполнения следующих упражнений:

- работа со стопами лёжа на спине (вперёд – на себя, вместе и поочередно);

- «Силовой мостик» (животиком тянуться к потолку);

- подъём туловища вверх лёжа на животе;

- подъём ног лёжа на животе;

- одновременный подъём рук и ног лёжа на животе;

- «кошка» стоя на коленях;

- лёжа на животике прогнуться и «посмотреть на пятки»;

- «колечко»;

- рисуем круги ногами лёжа на спине;

- «книжечка» - из положения лёжа на спине достать пол пальцами ног за головой;

- отжимания на руках;

- «велосипед» лёжа на спине;

- «ножницы» лёжа на спине на небольшой высоте от пола;

- «мостик» - из положения лёжа на спине.

Практика. Практическое выполнение упражнений учащимися.

1.3.3 Растяжка.

Теория. Правила выполнения следующих упражнений:

- «складочка» - лечь туловищем на вытянутые вперёд ноги, достав грудью колен;

- из положения сидя с широко расставленными ногами лечь поочередно на правую, а потом на левую ногу;

- «лягушечка» (тянуть колени к полу);

- связать ноги узелком;

- полушпагат;

- шпагаты прямые и поперечные.

Практика. Практическое выполнение упражнений учащимися.

1.4 Постановочная работа.

1.4.1 Массовая эстрадная танцевальная композиция, состоящая из изученных танцевальных шагов и перестроений в различные рисунки.

Теория. Правила и порядок выполнения шагов и перестроений.

Практика. Практическое выполнение шагов и перестроений. Выступления на концертах.

1.4.2. Театрально-хореографическая композиция. Разыгрывание сказки с музыкальным сопровождением, танцевальными композициями, где у каждого ребенка своя роль, свой образ.

Теория. Эмоциональные особенности различных танцевальных образов.

Практика. Упражнения. Выступления на концертах.

Учебно-тематический план второго года обучения.

№	Наименование курса, разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Основы хореографии				
1.1	Общая физическая подготовка	10	50	60	Зачет в конце года
1.1.1	Общая гимнастика	2	13	15	
1.1.2	Гимнастика на полу	6	24	30	
1.1.3	Растяжка	2	13	15	
1.2	Основы классического тренажа	8	40	48	Зачет в конце года
1.2.1	Позиции рук	2	15	17	
1.2.2	Позиции ног	3	15	18	
1.2.3	Упражнения у станка	3	10	13	
1.3	Постановочная работа	16	54	70	Отчетный концерт
1.3.1	Эстрадный массовый танец	8	27	35	
1.3.2	Театрально-хореографическая композиция.	8	27	35	
	Итого	34	144	178	

Содержание программы второго года обучения.

1. Основы хореографии

1.1 Общая физическая подготовка.

Теория. Основные общефизические упражнения 2-года обучения. Правила выполнения упражнений.

Практика. Практическое выполнение упражнений учащимися.

Учащиеся выполняют те же упражнения, что и на первом году обучения.

Осуществляется:

- постепенное увеличение физической нагрузки;
- ускорение темпа урока;
- усложнение упражнений с учетом достигнутых результатов.

1.2 Основы классического тренажа.

1.2.1. Позиции ног.

Теория. Правильное расположение ног в различных позициях: I, II, III, IV, V

Практика. Практическая постановка ног в различные позиции.

1.2.2. Позиции рук.

Теория. Правильное расположение рук в различных позициях: подготовительное положение, 1, 2, 3.

Практика. Практическая постановка рук в различные позиции.

1.2.3. Упражнения у станка.

Теория. Правила выполнения следующих упражнений:

правила постановки корпуса (лицом к станку);

подготовительное движение – «Preparation».

Практика. Практическое выполнение упражнений учащимися.

1.3 Постановочная работа.

1.3.1. Эстрадный массовый танец.

Теория. Правила и порядок выполнения основных эстрадных танцевальных движений.

Практика. Практическое выполнение танцевальных движений. Выступления на концертах.

1.3.2. Театрально-хореографическая композиция. Разыгрывание сказки с музыкальным сопровождением, танцевальными композициями, где у каждого ребенка своя роль, свой образ.

Теория. Эмоциональные особенности каждого образа, правила и порядок выполнения танцевальных движений.

Практика. Выступления на концертах.

Учебно-тематический план третьего года обучения.

№	Наименование курса, разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Основы хореографии				
1.1	Основы классического тренажа	11	45	56	Зачет в конце года
1.1.1	Позиции ног	3	15	18	
1.1.2	Позиции рук	4	15	19	
1.1.3	Упражнения у станка	4	15	19	
1.2	Основы народного тренажа	10	34	44	Зачет в конце года
1.2.1	Позиции ног	4	12	16	
1.2.2	Позиции рук	4	12	16	
1.2.3	Народные элементы	2	10	12	
1.3	Постановочная работа	16	60	76	Отчетный концерт

1.3.1	Эстрадный массовый танец.	8	30	38	
1.3.2	Русская народная хореографическая композиция.	8	30	38	
	Итого	37	139	176	

Содержание программы третьего года обучения.

1. Основы хореографии.

1.1 Основы классического тренажа.

1.1.1. Позиции ног.

Теория. Правильное расположение ног в различных позициях: I, II, III, V

Практика. Практическая постановка ног в различные позиции.

1.1.2. Позиции рук.

Теория. Правильное расположение рук в различных позициях: подготовительное положение, 1, 2, 3.

Практика. Практическая постановка рук в различные позиции.

1.1.3. Упражнения у станка.

Теория. Правила выполнения следующих упражнений:

правила постановки корпуса (лицом к станку);

подготовительные движения рук – «Preparation»;

«Demiplié» и «Grandplié» - полуприседание и полное приседание;

«Bt. tendu» вытянутый батман;

«Bt. tendu» - «jete» - вытянутый, бросковый батман;

Практика. Практическое выполнение упражнений учащимися.

1.2 Основы народного тренажа.

1.2.1. Позиции ног.

Теория. Правильное расположение ног в различных позициях: I, II, III, IV, V

Практика. Практическая постановка ног в различные позиции.

1.2.2. Позиции рук.

Теория. Правильное расположение рук в различных позициях: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Практика. Практическая постановка рук в различные позиции: подготовительное, 1-е, 2-е.

1.2.3. Народные элементы.

Теория. Формирование знаний о следующих народных элементах:

выстукивания;

перескакивания;

припадания;

боковой шаг.

Практика. Практическое исполнение народных элементов.

1.3. Постановочная работа.

1.3.1. Эстрадный массовый танец.

Теория. Правила и порядок выполнения танцевальных движений.

Практика. Практическое выполнение танцевальных движений.

Выступления на концертах.

1.3.2. Русская народная хореографическая композиция.

Теория. Правила и порядок выполнения народных танцевальных движений.

Практика. Практическое выполнение танцевальных движений.

Выступления на концертах.

Учебно-тематический план четвертого года обучения.

№	Наименование курса, разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Основы хореографии				
1.1	Основы классического тренажа	11	45	56	Зачет в конце года
1.1.1	Позиции ног	3	15	18	
1.1.2	Позиции рук	4	15	19	
1.1.3	Упражнения у станка	4	15	19	
1.2	Основы народного тренажа	20	24	44	Зачет в конце года
1.2.1	Позиции ног	5	5	10	
1.2.2	Позиции рук	5	5	10	
1.2.3	Элементы русского народного танца	10	14	24	
1.3	Постановочная работа	20	56	76	Отчетный концерт
1.3.1	Сюжетный эстрадный танец	10	28	38	
1.3.2	Русский народный стилизованный танец.	10	28	38	
1.4	«Я в мире искусства»	14	14	28	Просмотр докладов и презентаций
	Итого	65	139	204	

Содержание программы четвертого года обучения.

1. Основы хореографии.

1.1. Основы классического тренажа.

1.1.1. Упражнения у станка.

Теория. Правила выполнения следующих упражнений:

правила постановки корпуса (лицом к станку);

подготовительные движения рук – «Preparation»;

«Demiplié» и «Grandplié» - полуприседание и полное приседание;

«Bt. tendu» вытянутый батман;

«Bt. tendu» - «jete» - вытянутый, бросковый батман.

Формирование знаний о правилах выполнения следующих упражнений:

«Rond de jambe par terre» - кругной по полу;

«Rond de jambe en l'air» - кругной по воздуху;

«Grand bt. Jete» - большой батман.

Практика. Практическое выполнение упражнений учащимися.

1.2. Основы народного тренажа.

1.2.1. Позиции ног.

Теория. Правильное расположение ног в различных позициях: I, II, III, IV, V.

Правильное расположение ног в различных позициях:

раскрытые позиции, которые соответствуют пяти позициям ног классического танца;

закрытые позиции: I, II.

Практика. Практическая постановка ног в различные позиции.

1.2.2 Позиции рук.

Теория. Правильное расположение рук в различных позициях: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Практика. Практическая постановка рук в различные позиции: подготовительное, 1-е, 2-е.

1.2.3. Элементы русского народного танца:

Теория. Знания о следующих народных элементах:

раскрывание и закрывание рук: (одной руки; двух рук; поочередные раскрывания рук; переводы рук в различные положения);

поклоны: (на месте без рук и с руками; поклон с продвижением вперед и отходом назад);

притопы (одинарные, тройные), перетопы тройные;

простой (бытовой) бег (вперед с каблука, с носка);

простой русский шаг (с притопом и продвижением вперед, с притопом и продвижением назад);

боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции;

«Гармошка»;

«Елочка».

Практика. Практическое исполнение народных элементов.

1.3. Постановочная работа.

1.3.1 Сюжетный эстрадный танец.

Теория. Особенности, правила и порядок выполнения танцевальных движений сюжетного ролевого танца.

Практика. Практическое выполнение танцевальных движений. Выступления на концертах.

1.3.2. Русский народный стилизованный танец.

Теория. Знания об особенностях, правилах и порядке выполнения танцевальных движений народного стилизованного танца.

Практика. Практическое выполнение танцевальных движений. Выступления на концертах.

1.4 «Я в мире искусства».

1.4.1. Тема занятий «Роль искусства в жизни человека»

Теория. Роль искусства в жизни человека.

Практика. Посещение концертного зала, театра, выставки, художественного музея. Учащимся предлагается на конкретных примерах увиденного или услышанного самостоятельно поразмышлять о значении искусства в жизни человека.

1.4.2. Тема занятий «Искусство как система образных языков»

Теория. Искусство, как о системе образных языков. Демонстрация художественных произведений и их фрагментов.

Практика. Анализ увиденных художественных произведений. Подготовка учащимися докладов и презентаций по следующим примерным темам: «Виды искусства»; «Многообразие танцев: классический, народный, историко-бытовой, бальный, современный»; «Художественный образ в танце»; «Язык танца».

Учебно-тематический план пятого года обучения.

№	Наименование курса, разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Основы хореографии				
1.1	Основы классического тренажа	18	62	80	Зачет в конце года
1.1.1	Позиции ног	4	15	19	
1.1.2	Позиции рук	4	15	19	
1.1.3	Упражнения у станка	10	32	42	
1.2	Основы народного тренажа	20	34	54	Зачет в конце года
1.2.1	Позиции ног	0	6	6	
1.2.2	Позиции рук	0	6	6	
1.2.3	Упражнения у станка	10	11	21	
1.2.4	Элементы русского народного танца	10	11	21	
1.3	Постановочная работа	20	80	100	Отчетный концерт

1.3.1	Эстрадный танец с использованием предметов	10	40	50	
1.3.2	Русский народный стилизованный сюжетный танец.	10	40	50	
1.4	«Я в мире искусства»	18	28	46	Отчет-ный концерт
	Итого	76	204	280	

Содержание программы пятого года обучения.

1. Основы хореографии.

1.1. Основы классического тренажа.

1.1.1. Упражнения у станка.

Теория. Правила выполнения упражнений:

правила постановки корпуса (лицом к станку);

подготовительные движения рук – «Preparation»;

«Demiplié» и «Grandplié» - полуприседание и полное приседание;

«Bt. tendu» вытянутый батман;

«Bt. tendu» - «jete» - вытянутый, бросковый батман;

«Rond de jambe par terre» - кругной пополу;

«Rond de jambe en l'air» - кругной повоздуху;

«Grand bt. Jete» - большой батман.

Правила выполнения упражнений:

«Bt. frappe» - ударный батман;

«Bt. fondu» - тающий батман.

Практика. Практическое выполнение упражнений учащимися.

1.2. Элементы народного тренажа.

1.2.1. Позии ног.

Теория. Правильное расположение ног в различных позициях: I, II, III, IV, V;

раскрытые позиции, которые соответствуют пяти позициям ног классического танца;

закрытые позиции: I, II.

Практика. Практическая постановка ног в различные позиции.

1.2.2. Позии рук.

Теория.

Правильное расположение рук в различных позициях: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Знания о следующих положениях рук: подготовительное, 1-е, 2-е.

Практика. Практическая постановка рук в различные позиции.

Упражнения у станка (см. Приложение 2).

Теория. Правила выполнения следующих упражнений:

подготовка к движению (preparation);

полуприседание;

полное приседание;

упражнение на развитие подвижности стопы;

маленькие броски ногами:

- с акцентом «от себя»,

- с акцентом «от себя» в сочетании с полуприседанием на опорной ноге,

- с акцентом «к себе» и с переходом на работающую ногу.

Практика. Практическое выполнение упражнений учащимися.

1.2.4. Элементы русского народного танца.

Теория. Правила выполнения следующих народных элементов:

раскрывание и закрывание рук: (одной руки; двух рук; поочередные раскрывания рук; переводы рук в различные положения);

поклоны: (на месте без рук и с руками; поклон с продвижением вперед и отходом назад);

притопы (одинарные, тройные), перетопы тройные;

простой (бытовой) бег (вперед с каблука, с носка);

простой русский шаг (с притопом и продвижением вперед, с притопом и продвижением назад);

боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции;

«Гармошка»;

«Елочка».

Практика. Практическое исполнение народных элементов.

1.3. Постановочная работа.

1.3.1. Эстрадный танец с использованием предметов

Теория. Правила и порядок выполнения танцевальных движений.

Практика. Практическое выполнение танцевальных движений.

Выступления на концертах.

1.3.2. Русский народный стилизованный сюжетный танец.

Теория. Правила и порядок выполнения танцевальных движений.

Практика. Практическое выполнение танцевальных движений.

Выступления на концертах.

1.4. «Я в мире искусства».

1.4.1. Тема занятий «Выдающиеся мастера и хореографические коллективы».

Теория. Выдающиеся хореографы России и их творческие постановки.

Практика. Просмотр и анализ хореографических номеров известных танцевальных постановщиков. Подготовка докладов и презентаций о различных хореографических коллективах.

1.4.2. Тема занятий «Урок хореографии».

Теория. Особенности построения урока хореографии.

Практика. Посещение уроков хореографии, мастер-классов известных пензенских хореографов. Анализ. Участие в проведении урока хореографии в младшей группе коллектива.

1.4.3. Тема занятий «Профессия – учитель-хореограф».

Теория. Основные профессиональные качества педагога – хореографа. Учебных заведения региона, где можно получить профессию хореографа.

Практика. Участие в создании танцевальных постановок учащимися для детей младшей и средней групп коллектива.

Участие в отчетном концерте.

Курс « Основы психического развития»

Цель - создание благоприятных условий для формирования творческой личности.

Задачи:

формирование знаний о том, что такое «память», «внимание», «восприятие» и какое значение они имеют для юного танцора;

развитие памяти; внимания; восприятия.

развитие коммуникативных способностей;

развитие способности к личностному самоопределению;

воспитание бережного отношения друг к другу;

воспитание ответственности за общее дело, трудолюбия, активности.

воспитание стремления к саморазвитию и самосовершенствованию.

Учебно-тематический план первого года обучения.

№	Наименование курса, разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	Основы психического развития				
1.	Основные психические функции				Наблюдение, тестирование в начале и в конце года
1.1.	Память	2	6	8	
1.2.	Восприятие	2	6	8	
1.3.	Внимание	2	4	6	
	Итого	6	16	22	

Содержание программы первого года обучения.

1. Основные психические функции.

1.1. Тема занятий «Память».

Теория. Что такое память? Виды памяти. Образная память. Какое значение образная память имеет для танцора?

Практика. Упражнения, направленные на развитие образной памяти.

1.2. Тема занятий «Восприятие».

Теория. Что такое восприятие? Какое значение восприятие имеет для танцора?

Практика. Упражнения, направленные на развитие восприятия.

1.3. Тема занятий «Внимание».

Теория. Что такое внимание? Какое значение внимание имеет для танцора?

Практика. Упражнения, направленные на развитие внимания.

Учебно-тематический план второго года обучения.

№	Наименование курса, разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	Основы психического развития				
1.	Основные психические функции				Наблюдение, тестирование в начале и в конце года
1.1	Память	2	8	10	
1.2	Восприятие	2	6	8	
1.3	Внимание	2	6	8	
1.4	Воображение	4	8	12	
	Итого	10	28	38	

Содержание программы второго года обучения.

1. Основные психические функции.

1.1. Тема занятий «Память».

Теория. Двигательная память. Эмоциональная память. Какое значение двигательная память имеет для танцора?

Практика. Упражнения, направленные на развитие двигательной памяти.

1.2. Тема занятий «Восприятие».

Теория. Виды восприятия. Как танцор использует различные виды восприятия?

Практика. Упражнения, направленные на развитие восприятия.

1.3. Тема занятий «Внимание».

Теория. Виды внимания. Произвольное внимание.

Практика. Упражнения, направленные на развитие произвольного внимания.

1.4. Тема занятий «Воображение».

Теория. Что такое воображение? Какое значение воображение имеет для танцора?

Практика. Упражнения, направленные на развитие воображения.

Учебно-тематический план третьего года обучения.

№	Наименование курса, разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	Основы психического развития				
1	Основные психические функции				Наблюдение, тестирование в начале и в конце года
1.1.	Память	2	10	12	
1.2.	Восприятие	2	6	8	
1.3.	Внимание	2	6	8	
1.4.	Воображение	4	8	12	
	Итого	10	30	40	

Содержание программы третьего года обучения.

1. Основные психические функции.

1.1. Тема занятий «Память».

Теория. Словесно-логическая память. Какое значение словесно-логическая память имеет для танцора?

Практика. Упражнения, направленные на развитие словесно-логической памяти.

1.2. Тема занятий «Восприятие».

Теория. Как танцору развить различные виды восприятия?

Практика. Упражнения, направленные на развитие восприятия.

1.3. Тема занятий «Внимание».

Теория. Свойства внимания. Концентрация. Объем. Устойчивость. Переключаемость. Распределение.

Практика. Упражнения, направленные на развитие различных свойств внимания.

1.4. Тема занятий «Воображение».

Теория. Виды воображения. Творческое воображение. Способы создания образов воображения.

Практика. Упражнения, направленные на развитие творческого воображения.

Учебно-тематический план четвертого года обучения.

№	Наименование курса, разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	Основы психического развития				
1.	Личностное самоопределение				Наблюдение, тестирование в начале и в конце года
1.1	Беседа с элементами тренинга на тему «Правила общения»	2	2	4	
1.2	Беседа с элементами тренинга на тему «Как правильно дружить»	2	2	4	
1.3	Беседа с элементами тренинга на тему «Коллектив глазами каждого»	2	2	4	
	Итого	6	6	12	

Содержание программы четвертого года обучения.

1. Личностное самоопределение.

1.1. Тема занятий «Правила общения».

Теория. Что такое «общение»? Основные правила общения.

Практика. Практическое выполнение тренинговых заданий учащимися.

1.2. Тема занятий «Как правильно дружить».

Теория. Что такое «дружба»? Как правильно дружить?

Практика. Практическое выполнение тренинговых заданий учащимися.

1.3. Тема занятий «Коллектив глазами каждого».

Теория. Что такое «коллектив»?

Практика. Практическое выполнение тренинговых заданий учащимися.

Учебно-тематический план пятого года обучения.

№	Наименование курса, разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	Основы психического развития				
1.	Личностное самоопределение	4	4	8	Наблюдение, тестирование в начале и в конце года
1.1	Беседа с элементами тренинга на тему «Жизненные ценности»	2	2	4	
1.2	Беседа с элементами тренинга на тему «Самооценка»	2	2	4	

Итого	4	4	8	
-------	---	---	---	--

Содержание программы пятого года обучения.

1. Личностное самоопределение.

1.1. Тема занятий «Жизненные ценности».

Теория. Что такое «жизненные ценности»?

Практика. Практическое выполнение тренинговых заданий учащимися.

1.2. Тема занятий «Самооценка».

Теория. Что такое «самооценка»?

Практика. Практическое выполнение тренинговых заданий учащимися.

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты.

На первом году обучения учащихся будет возможность узнать:

- основные рисунки в танце;
- правила и логику перестроений;
- о том, что такое память, восприятие, внимание и какое значение они имеет для танцора;
- изучаемые танцевальные композиции.

На первом году обучения учащихся будет возможность научиться:

- контролировать свое тело;
- выражать образ в разном эмоциональном состоянии;
- изображать в танцевальном шаге повадки животных кошки, лисы и других животных;
- навыку тактирования руками музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4;
- навыку шага в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- передавать в шаге маршевый характер.

На втором году обучения у учащихся будет возможность узнать:

- о правильном положении головы;
- позиции рук в классическом танце;
- позиции ног в классическом танце;
- правила постановки корпуса (лицом к станку);
- о том, что такое воображение, и какое значение оно имеет для танцора;
- изучаемые танцевальные композиции.

На третьем году обучения у учащихся будет возможность узнать:

- правила постановки рук в классическом танце;
- правила исполнения движения Preparation;
- позиции ног в народном танце;
- позиции рук в народном танце;
- правила исполнения припадания, бокового шага;

- изучаемые танцевальные композиции.

На четвертом году обучения у учащихся будет возможность узнать:

- правила исполнения основных классических упражнений у станка;
- положение стопы, пятки и носка рабочей ноги;
- элементы русского народного танца;
- значение искусства в жизни человека;
- хореографическую терминологию;
- о том, что такое «общение», «дружба», «коллектив»;
- о том, зачем нужно искусство;
- изучаемые танцевальные композиции.

На четвертом году обучения у учащихся будет возможность освоить:

- навыки исполнения движений, сохраняя осанку, выворотность;
- правильную технику выполнения упражнений и танцевальных движений.

На пятом году обучения по этой программе у учащихся будет возможность:

- закрепить знания о правилах исполнения основных классических упражнений у станка;
- закрепить знания о положении стопы, пятки и носка рабочей ноги;
- сформировать знания о правилах исполнения основных народных упражнений у станка;
- сформировать знания о том, что такое «жизненные ценности», «самооценка»;
- сформировать знания хореографической терминологии;
- сформировать знания о правилах построения урока хореографии;
- сформировать знания об основных профессиональных качествах педагога–хореографа;
- узнать о выдающихся хореографах России и их творческих произведениях;
- узнать об учебных заведениях региона, профилированных в данном направлении.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- развитие умения сотрудничать, находить нужное решение, компромисс в сложных ситуациях;

- развитие растяжки, гибкости, физической выносливости, осанки;

- развитие основных психических функций: памяти, внимания, восприятия, воображения;

- развитие дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- развитие способности к личностному и профессиональному самоопределению;

- развитие стремления к саморазвитию и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;

- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- формирование позитивной самооценки своих творческих возможностей;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Познавательные УУД:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;

- овладение навыками смыслового прочтения содержания «текстов» музыкальных и танцевальных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами деятельности;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач на уроках хореографии, во время выступлений;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

Материально - техническое обеспечение занятий:

- наличие просторного зала;

- качественное освещение в дневное и вечернее время;

- зеркала;

- балетный станок;

- коврики;

- музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон),

- специальная форма и обувь для занятий:

для девочки – черная футболка, черные лосины, черные носочки, чешки;

для мальчика - черная футболка, черные шорты, черные носочки, чешки;

- костюмы и реквизит для танцев;

- температуре воздуха 17-20 градусов;

- работа на середине класса проводится на расстоянии 2,5 метра от стены с зеркалами;

- проветривание кабинета и влажная уборка производится 2 раза в день.

Система контроля освоения программы включает:

Текущий контроль (игры, конкурсы, мини-опросы, наблюдение).

Итоговый контроль (психологическое тестирование, зачетные занятия, выступления учеников на концертах).

Наименование курса	Формы контроля
1.Общая физическая подготовка	Наблюдение, мини-опросы, самостоятельное проведение занятия учеником
2.Элементы классического тренажа	Наблюдение, мини-опросы, самостоятельное проведение занятия учеником
3.Элементы партерного тренажа	Наблюдение, мини-опросы, самостоятельное проведение занятия учеником
4.Элементы народного тренажа	Наблюдение, мини-опросы,

	самостоятельное проведение занятия учеником
5. Основы психического развития	Тестирование в начале учебного года и в конце учебного года, наблюдение, мини-опросы, игры, конкурсы совместного творчества детей и родителей, конкурсы самостоятельных танцевальных постановок. (См. Приложение 9. «Психологическое исследование»)
6. Постановочная работа	Зачетные занятия в середине изучения танца и в конце изучения танца, выступление на концертах и конкурсах.

Список используемой литературы:

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое Тестирование, Спб.: 2007.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии.—М.: Рольф, 2001.
3. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Богданов Г. Ф. Танец: от рисунка и мизансцены к образу.—М., 2003.
5. Бухвостова Л.В. Мастерство хореографа.—Орел: ОГИИК, 2004.
6. Бухвостова Л.В., Заикин Н.И., Щекотизина С.А. Балетмейтер и коллектив: учеб. пособие.—Орел, 2007.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л.: Искусство, 1980.
8. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. – М.: Прогресс, 1990.
9. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов, - М.: Эксмо, 2007.
10. Карпов Л.В. - Общая психология. М.:2005.
11. Климов А. Основы русского народного танца.—М.:Издательство МГИК 1994.
12. Красовская В. История русского балета.—Л.: Искусство, 1978.

13. Крысько В.Г.
Социальная психология. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
14. Кулагина И.Ю.,
Коллюцкий В.Н. Возрастная психология. Полный жизненный цикл
развития человека.- М.: ТЦ Сфера, 2005.
15. Никитин Б.П.
Ступеньки творчества или развивающие игры. – М.: Просвещение,
1990.
16. Панферев В.И. Основы
композиции танца.—Челябинск, 2003.
17. Пасютинская В.М.
Волшебный мир танца.—М.: Просвещение, 1985.
18. Пилипко Н. В.
Приглашение в мир общения – М, 2001 г
19. Тихомиров В.Д. Артист,
балетмейстер, педагог.—М.: Искусство, 1971.
20. Ткаченко Т. Народный
танец: учебное пособие.—М.: Искусство, 1967.
21. Устинова Т.У. Русский
народный танец. – М.: Искусство, 1986.