

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Центр детского творчества р.п. Мокшан»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**на заседании Педагогического совета МБОУ ДО ЦДТ р.п. МокшанПротокол № от « » сентября 2021 г. | **УТВЕРЖДАЮ** Директор МБОУ ДО ЦДТ р.п. Мокшан\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тесемникова В.В.Приказ № от « » сентября 2021г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности**

**«Танец путь познания себя»**

**Возраст обучающихся то 10 до 16 лет Автор – составитель:**

**Срок реализации 5 лет педагог высшей кв.категории**

 **Акаева Е.В.**

**Мокшан 2021г.**

**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;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

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, немыслимы 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.

*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;

теории развития творческой личности (А.Я.Пономарев, А.Л.Галин, К.Роджерс, Д.Гилфорд и др.);

теории и методики преподавания современных направлений хореографического искусства (В.Ю.Никитин);

теории взаимосвязи танца и движения (Ф.Дельсарт);

изучения наиболее популярных техник джазового танца (техники Г.Джордано, Луиджи, М.Маттокса);

изучения творчества великих мировых мастеров танца модерн (К.Иойсса, Д.Хэмфри, М.Грэхэм, Х.Лимон), известных российских хореографов и исполнителей современного танца (Б.Санкина, А.Кукина, Н. Огрызкова, А.Сигаловой, Т. Багановой, А.Пепеляева и других).

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

*Новизна 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.

*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.

Целесообразность программы также характеризуется *интегративным подходом* к содержанию и организации образовательного процесса по программе. Интегративный подход заявлен в цели и задачах программы и осуществляется на уровне образовательных областей (хореографии, психологии), различных танцевальных направлений (народно-сценический танец, классический танец, современный танец).

*Самообразование*, как часть образовательного процесса, реализуется в ходе изучения разделов:

- «Я в мире искусства» (самостоятельное изучение творчества известных хореографов народно-сценического, классического и современного танца, просмотр и анализ хореографических произведений);

- «Современный танец» (самостоятельное чтение книг, прослушивание музыки, просмотр картин, репродукций, фильмов для поиска идей и замысла танца),

- «Элементы актерского мастерства» (чтение книг, прослушивание музыки, просмотр картин, репродукций, фильмов необходимых для создания хореографических образов).

**Цель программы** – формирование здоровой, творческой личности средствами межпредметной интеграции хореографии и психологии.
**Задачи программы:**

* формировать ценностное отношение к танцу как культурному явлению, телесной практике и способу самореализации;
* познакомить с системой базовых понятий хореографии, формировать знания, умения и навыки исполнения народного, классического и современного танца;
* формировать культуру общения и уважительного отношения друг к другу;
* развивать координацию, пластичность, гибкость, грациозность, чувство ритма, хореографическую память, точность исполнения движения;
* развивать эстетическое восприятие, творческое воображение, художественный вкус, способность видеть и понимать прекрасное;
* воспитывать трудолюбие, ответственность, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, устойчивую потребность к физическим нагрузкам и здоровому образу жизни.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на 5 лет обучения и охватывает детей в возрасте от 10 до 16 лет.

От 10 до 14 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 14 до 16 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», «темперамент».

**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 по2 академических часа | 6 часов в неделю | 216 часов в год |
| 3 год обучения | 3 раза в неделю по2 академических часа | 6 часов в неделю | 216 часов в год |
| 4 год обучения | 3 раза в неделю по2 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 | 10 - 12 лет |
| Базовый | 2-й | 11 - 13 лет |
| 3-й | 12 – 14 лет |
| 4-й | 13 – 15 лет |
| 5-й | 1. – 16 лет
 |

**Формы занятий:**

* учебное тренировочное занятие с группой и индивидуально с учащимися;
* постановочное занятие;
* репетиционное занятие;
* комбинированное занятие;
* занятие – экскурсия;
* интегрированное занятие с элементами тренинга;
* интегрированное занятие с элементами импровизации;
* мастер-класс;
* конкурсное занятие;
* итоговое занятие (аттестационное занятие).

**Содержательная характеристика образовательной программы«Танец – путь познания себя»**

**Курс «Основы хореографии»**включает в себя следующие темы:

**«Образная партерная гимнастика»**

В содержание учебного материала по данной теме входит разработанный комплекс двигательных упражнений для рук, ног, туловища, или и других частей тела, которые дополнятся разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме. Упражнения формируют правильную постановку корпуса, тренируют мышцы, активизируют их работу, развивают быстроту, четкость, размах движений, помогают осознать направление и форму движений. Последовательно и постепенно осваивая движения, развиваются двигательные и психические качества ребенка, подготавливающие его к овладению сложными действиями, развивающие силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формирующие необходимые для успешного освоения хореографического искусства: выворотность, танцевальный шаг, легкость, грациозность движений.

Упражнения образной партерной гимнастики имеют ряд особенностей. Они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер нагрузки на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для постановки корпуса подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются диафрагма, межреберные мышцы и др.)

В результате систематического повторения упражнения партерной гимнастики создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных танцевальных навыков.

**«Элементы актерского мастерства»**

В начале тема изучается в форме игры. Благодаря игре индивидуальность ребенка находит выражение в коллективном творчестве. Игры, которые рекомендуется проводить с детьми, и на теоретических, и на практических занятиях, пробуждают у детей нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатывают правила поведения в различных ситуациях. Игра развивает фантазию, воображение ребенка, помогает раскрыться и стимулирует к самореализации. Форма занятия через игру позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний. Большое внимание уделяется театрализации на практических занятиях. Для работы берутся массовые танцы преимущественно игрового и сюжетного характера, соответствующего возрасту исполнителей. Инсценировки детских песенок и сказок, танцы на сюжеты детских игр, на школьную тематику на импровизированной сцене могут перейти в целый спектакль. Основная задача – дать ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

На дальнейших этапах программа предусматривает и этюдную форму работы, основой которой являются уже задачи творческого характера. Сюда входит: работа над образом посредством танцевальной лексики и пластики, этюд на заданную тему (праздник, зима, художник, мода и т.д.), ролевые игры, сюжеты для самостоятельного сочинения комбинаций и мини-танцев – все это работа по формированию творческого мышления.

**«Основы народно-сценического танца»**

На первом году обучения изучаются характерные для народного танца позиции рук и ног, осваивается простейшая координация, а также удобные и понятные детям элементы танцев.

На втором году обучения вводятся элементы народно-сценического танца: поклоны в разных характерах, танцевальные движения, народно-сценический экзерсис, который составляет основу для более успешного и правильного усвоения элементов народного танца. Дети любят народно-сценический танец, потому что он близок и понятен им благодаря богатству различных образов. Народные танцы можно интерпретировать, приближая к детской тематике, обогащая элементы танца темами, заимствованными из сюжетов сказочного и бытового характера, из детских игр, чтобы материал танца был доступен и интересен самому ребенку. Итогом освоения данной темы является умение учащихся красиво и выразительно исполнять элементы народно-сценического танца.

**«Основы классического танца»**

Занятия классическим танцем дают основу для постановки рук, ног, спины, являются основой в хореографии. Построение занятия идет соответственно программе по классическому танцу от простого к сложному.

В начале обучения следует ограничиться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение и корректировка правильной осанки, ознакомление с основными положениями рук и ног, развитие первоначальных танцевальных навыков. Эти упражнения разучиваются на середине зала и у станка.

С третьего года обучения дети могут выдерживать большую физическую нагрузку, поэтому занятия для них усложняются. Увеличивается количество движений, входящих в комбинацию, ускоряется темп исполнения, увеличивается физическая нагрузка, усложняется координация движений. Практически все ребята, начиная с базового этапа, уже являются активными участниками всех концертных выступлений, у них уже сформировано уважительное отношение к танцам, поэтому педагогу важно добиться правильного исполнения каждого упражнения, много работать над техникой и выразительностью.

**«Основысовременного танца»**

«Основы современного танца» рассматриваются как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуального хореографического языка через актуализацию и развитие техники модерн – джаз танца.

Полное владение пластикой тела является главным условием для танцора при исполнении хореографических композиций в современных танцевальных ритмах.

Методика и основные принципы построения занятий представляют собой выстроенную систему упражнений с учетом постепенного возрастания физической нагрузки – от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому. Постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные координации движения.

 Используются следующие приемы и техники обучения основам современного танца:
*Техника Марты Грехэм*. Основой этой техники служат contraction (сжатие) и release (освобождение).

Комплекс упражнений системы «Модерн» помогает исполнителю справиться с трудностями перевоплощения в современном танце. Он направлен на укрепление мышц, связок и суставов, что способствует полному физическому и пластическому развитию мышечного аппарата учащегося, которое необходимо для исполнения разнообразных «па», элементов, комбинаций в сложных современных ритмах. Кроме того, вырабатывается правильное дыхание, которое снимает утомление организма, особенно, при длительных перегрузках.

Упражнения составлены с учетом распределения нагрузок на позвоночник, колено-голеностопный сустав.

*Техника Хэмфри – Лимона*. В технике Хэмфри – Лимона движение основывается на suspension (зависание) и принципе fallandrecovery (падение – возврат). Т.е. речь идет об определенном техническом принципе, с помощью которого формируется словарь, набор движений, которые присуще современному стилю танца.

*Принципы анализа движений Р.Лабана* дают возможность понять, как можно варьировать движение, какие существуют пути для поиска новых форм и качества движений.

*Прием«Импровизация*» - один из важнейших инструментов современной хореографии.

Импровизацию можно рассматривать как средство обучения танцу, как способ поиска нового, развития творческих способностей, творческой фантазии, воображения, ассоциативного мышления и ритмопластической свободы.

Импровизация в танце – это танец, рождающийся во время исполнения, это мгновенное воплощение музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски.

**«Постановочная работа»**

На занятиях по постановке танца большое внимание уделяется развитию активного детского творчества и фантазии. В процессе занятий необходимо дать возможность самостоятельной работы учеников, научить воспитанников мыслить самостоятельно, приобщить их к сотворчеству.

Постановке танца предшествует работа над образом (этюдная работа). Это развивает творческую инициативу ребят, помогает им понять характер танцевальных образов. Предлагая учащимся темы этюдов, необходимо стараться, чтобы эта работа была совместной. Темы также могут предлагать сами ученики, нужно только направить ребят на создание образов, различных ситуаций в сочетании с прилагаемой музыкой. Необходимо несколько раз прослушать музыку и дать возможность учащимся пофантазировать. Вначале это будут этюды, затем разучиваются танцевальные элементы, на основе которых будет ставиться танец.

Подготовка концертных номеров – особый, трудоемкий процесс. Он включает в себя формирование репертуара, прослушивание музыки, беседы об особенностях танцевального образа, о костюме, о красоте танца, о совершенстве человеческого тела, выразительности, грации, то есть о том, как богат язык танца, и чего можно достичь, овладев им.

Формирование репертуара дает многое для становления творческого коллектива, как единого целого. Он не может быть чужим, он должен стать неотъемлемой частью ансамбля. Репертуар должен подчеркивать оригинальность творческого коллектива. Создание репертуара довольно сложный процесс, но это единственный путь к достижению нужного результата. Репертуар – это лицо коллектива, его визитная карточка и он создается всем коллективом, где все исполнители дополняют друг друга, обеспечивая тем самым выполнения единых творческих задач.

**«Репетиционная деятельность и сводные репетиции»**

Репетиции условно подразделяются на три группы: рабочие репетиции, репетиции перед концертом и сводные репетиции. Две-три репетиции перед концертом ансамбля включают, главным образом, репертуар, который будет исполнен на концерте. Если выступление состоит всего из двух-трех хореографических постановок, то непосредственная репетиционная подготовка к выступлению сокращается. Следует выделить репетицию в день концерта. Помимо «разогрева» (подготовки мышц к работе) в нее включается повторение наиболее сложных фрагментов из исполняемой на концерте постановки. Не следует стремиться исполнить все произведения полностью. По времени репетиция в день концерта не должна превышать 45 минут.

Методы организации рабочей репетиции ансамбля определяются уровнем исполнительского мастерства и танцевальной грамотности участников, степенью сложности репертуара, состоянием его освоения на данный момент.

Рабочая репетиция проводится, используя разнообразные формы организации (по группам, совместно). Такие формы оживляют содержание работы, вызывая меньшую утомляемость участников коллектива. На общей репетиции отрабатываются произведения, уже прошедшие стадию разучивания по группам.

Сводные репетиции проводятся, как правило, перед концертами, в которых задействованы различные творческие коллективы, и представляет собой организованную подготовку к предстоящему мероприятию.

 Работа над новыми произведениями начинается с общего знакомства с ним воспитанников. Формы знакомства с новым произведением могут быть разными. Рассказывается о его художественных достоинствах, кратко остановившись на тех или иных сложностях, которые придется преодолевать коллективу в процессе его разучивания. Главное – заинтересовать детей новой работой.

**«Концертная деятельность»**

Концертная деятельность – важнейшая часть творческой работы коллектива. Она является логическим завершением всех репетиционных и педагогических процессов. Публичное выступление коллектива на концертной эстраде вызывает у детей особое психологическое состояние, определяющееся эмоциональной приподнятостью, взволнованностью. Маленькие артисты испытывают подлинную радость от соприкосновения с миром художественных образов, интерпретаторами которых они являются. Творческий контакт со зрительской аудиторией имеет очень большое значение для воспитания детей.

Каждое концертное выступление коллектива должно быть тщательно подготовлено. Плохо подготовленное, неудачное выступление коллектива приносит глубокие переживания его участникам. После каждого выступления проводятся беседы с воспитанниками коллектива об успехах и неудачах выступления, что получилось хорошо, а что необходимо доработать.
**«Я в мире искусства»**

При изучении данной темы дети размышляют о роли искусства в жизни человека,знакомятся с творчеством выдающихся постановщиков и хореографических коллективов. Проводятсязанятия по формированию интереса и положительной мотивации учащихся к различным видам художественного творчества и профессии педагога - хореографа.

**Курс «Основы психического развития»**интегрируется с курсом «Основы хореографии», что способствует созданию благоприятной среды для развитие личности детей, их общения друг с другом, с родителями и педагогом. Курс включает в себя следующие разделы:

**«Основные психические функции»**

Занятия проводятся на начальных этапах обучения в игровой форме и направлены на развитие основных психических функции – памяти, внимания, восприятия, воображения. Это 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.

 **«Личностное самоопределение»**

Современноезанятие – это занятие активной мыслительной деятельности, занятие, где происходит формирование не только предметных результатов, но и личностных, и метапредметных. К таким занятиям смело можно отнести занятия с элементами тренинга, в форме которых и происходит освоение учащимися данного раздела. Следствием проведения таких занятий является усиление коммуникативного аспекта в обучении.

Активизация группового взаимодействия необходима для создания благоприятной, доброжелательной атмосферы во время занятия, где каждый чувствует себя свободно, не боится высказать свое мнение, ощущает поддержку со стороны участников. В процессе обучения используются психотехнические, интеллектуальные игры, динамические игры, позволяющие вызвать у учащихся определенный настрой, "запустить" психические познавательные процессы, способствовать самопознанию.
Содержание раздела определяют следующие темы: «Правила общения», «Как правильно дружить», «Коллектив глазами каждого», «Жизненные ценности», «Самооценка», «Мой темперамент».

На занятиях раскрывается смысл таких понятий, как «общение», «дружба», «коллектив»; происходит организация совместного творчества детей и родителей; организация помощи новым участникам коллектива; коллективные походы на различные мероприятия.

**Планируемые результаты освоения общеобразовательнойпрограммы «Танец – путь познания себя»**

Предметные результаты .

*На ознакомительном уровне обучения*у учащихся будет возможность узнать:

1. особенности и историю народно-сценического танца;
2. правила постановки корпуса в народно-сценическом танце;
3. позиции ног, позиции и положения рук в народно-сценическом танце;
4. терминологию и технику исполнения элементовнародно-сценического танца;
5. основные фигуры-рисунки народно-сценического танца, положения в парах и в народно-массовых коллективных номерах;
6. терминологию и технику исполнения упражнений образной партерной гимнастики;
7. что такое память и воображение, и какое значение они имеют для танцора.

*На базовом уровне обучения* у учащихся будет возможность узнать:

1. терминологию и технику исполнения основных элементов экзерсиса народно-сценического танца у станка и на середине зала;
2. правила постановки корпуса в классическом танце, понятие aplomb;
3. позиции ног, позиции рук в классическом танце;
4. терминологию и технику исполнения основных элементов экзерсиса классического танца у станка и на середине зала, которые усложняются с каждым годом обучения;
5. что такое современный танец,его отличие от других танцевальных направлений;
6. историю возникновения стиля - модерн-джаз танец;
7. правила постановки корпуса вмодерн-джаз танце;
8. основные позиции ног в модерн - джаз танце, положения стоп;
9. основные позиции рук в модерн-джаз танце, варианты положения кистей;
10. терминологию и технику разогрева в модерн - джаз танце, warmup, комбинации джазовых элементов с battement tenduи battement tendu jeté;
11. терминологию и технику исполнения упражнений для развития подвижности и расслабления позвоночника;
12. понятие изоляция;поза коллапса; технику изоляции головы, грудной клетки, таза, рук, ног;комбинации изоляции;
13. понятие кросс; терминологию и технику исполнения шагов, поворотов, прыжков; кроссовые комбинации;
14. виды танцевальных уровней;
15. терминологию и технику исполнения элементов партерной танцевальной техники;
16. что такое «жизненные ценности», «темперамент», «самооценка», как они влияют на жизнь человека;
17. основные профессиональные качества педагога–хореографа;
18. 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.

**Виды контроля**

**Вводный контроль**проводится в течение первых двух недель сентября, когда осуществляется запись детей в детские объединения и имеет своей целью выявление исходного уровня подготовки учащихся.

**Текущий (тематический) контроль** проводится по окончании изучения темы или раздела программы с целью проверки их усвоения и систематизации знаний учащихся; уровня их подготовленности к занятиям, повышения ответственности и заинтересованности учащихся в усвоении материала.

**Промежуточный контроль осуществляется** по итогам полугодий с целью определения успешности усвоения учащимися программного материала и уровня развития способностей за данный период обучения.

**Итоговый контроль** проводится по завершении обучения программе и служит для выявления уровня ее усвоения. Итоговый контроль проводится после освоения дополнительной общеобразовательной программы и может быть проведен в форме творческого отчета - концерта, презентации творческого проекта, представления учащимся своего портфолио. (Приложения 1, 2,3)

**Формы контроля**

* **собеседование, беседа** - форма входного или текущего контроля, проводится с целью выявления образовательного или творческого уровня детей, их интересов и способностей как при поступлении в объединение, так и на отдельных этапах усвоения программы;
* **наблюдение** - метод длительного и целенаправленного изучения психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении учащихся;
* **анализ продуктов деятельности** - всесторонний анализ с целью обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;
* **анкетирование -** предусматривает сбор необходимой информации по определенной теме;
* **игры** - музыкальные, театральные;
* **конкурс творческих работ**- форма итогового контроля, проводится с целью определения уровня усвоения содержания образования, степени подготовленности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных и талантливых детей;
* **опрос** (устный, письменный) – универсальный метод получения информации;
* **тестирование -** посредством которого определяется начальный уровень и уровень усвоения определенных аспектов содержания программы;
* **рейтинговая система оценивания** представляет собой подсчет числа побед учащихся в конкурсных мероприятиях. В этом случае рейтинг учащегося составляет сумма баллов, набранная за участие и количество побед;
* **конкурсные выступления, творческий отчет –** формы промежуточного и итогового контроля*,* направленные на подведение итогов работы объединения, определение уровня соответствия знаний, умений и навыков, учащихся предполагаемым результатам программы, на выявление уровня развития творческих способностей учащихся.

**Методическое обеспечение программы**

**Принципы построения программы**

*Личностная ориентация содержания программы*, предполагающая развитие творческих способностей учащихся, индивидуализацию их образования с учетом интересов и склонностей.

*Гуманизация и культуросообразность* отражения в содержании программы на каждом уровне обучения всех аспектов человеческой культуры, обеспечивающих физическое, интеллектуальное, духовно- нравственное и коммуникативное образование учащихся.

*Приоритет сохранения здоровья учащихся*, в том числе за счет приведения содержания программы в соответствие с возрастными особенностями учащихся, усиление в содержании программы деятельностного компонента.

**Методы и приёмы**

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе с детьми и подростками можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

**Наглядный метод** включает в себя разнообразные приёмы:

* образный показ педагога;
* эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
* подражание образам окружающей действительности;
* приём тактильно-мышечной наглядности;
* наглядно-слуховой приём;
* демонстрация эмоционально-мимических навыков;
* использование наглядных пособий.

**Словесный метод** также состоит из многочисленных приёмов:

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

**Практический метод** обогащен комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

* игровой приём;
* детское «сотворчество»;
* использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
* комплексный приём обучения;
* выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
* фиксация отдельных этапов хореографических движений;
* сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
* приём пространственной ориентации;
* развитие основных пластических линий;
* музыкальное сопровождение танца как методический приём;
* хореографическая импровизация;
* приём художественного перевоплощения.

Кроме того, очень эффективен и **психолого-педагогический метод**:

* приём педагогического наблюдения;
* проблемного обучения и воспитания;
* прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
* прием воспитания подсознательной деятельности;
* прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
* педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

 Следует отметить, что наряду с вышеперечисленными методами в методическом арсенале любого педагога есть методы с ярко выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

 «КПД», эффективность таких методов – приёмов в разно- и многообразии, в неожиданных комбинационных сочетаниях, в органичном переплетении, в их комплексном воздействии с активным включением в работу как можно большего числа анализаторов-рецепторов ребенка. Тогда они задействуют, возбуждают наибольшее количество мыслей, чувств и эмоций, тем самым творчески инициируя, активизируя его к самостоятельным поступкам – действиям.

 Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога – хореографа – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название курса** | **Ознакоми-тельный****уровень** | **Базовый****уровень** |
| 1год  | 2 год  | 3 год  | 4 год  | 5 год  |
| **1.Основы хореографии** |  |  |  |  |  |
| Организационный раздел | 8 | - | - | - | - |
| Образная партерная гимнастика | 28 | 28 | - | - | - |
| Элементы актерского мастерства | 12 | 14 | 30 | 10 | - |
| Основы народно-сценического танца | 28 | 30 | - | - | - |
| Основы классического танца | - | 26 | 50 | 40 | 50 |
| Основы современного танца | - | 20 | 48 | 38 | 60 |
| Постановочная работа | 20 | 26 | 38 | 38 | 48 |
| Репетиционная деятельность | 14 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| Концертная деятельность | 12 | 14 | 20 | 20 | 30 |
| Я в мире искусства | - | - | - | 28 | 38 |
| **2. Основы психического развития** |  |  |  |  |  |
| Основные психические функции | 22 | 38 | - | - | - |
| Личностное самоопределение | - | - | - | 12 | 22 |
| Итого | 144 | 216 | 216 | 216 | 288 |

**Календарный учебный график**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования разделов и тем.** | **Общее кол-во часов** | **В том числе** | **Месяц** |
| **Тео-рия** | **Практика** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | **Организационный раздел** | **8** | **3** | **5** | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Образная партерная гимнастика** | **28** | **8** | **20** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** |
| **3** | **Элементы актерского мастерства** | **12** | **2** | **10** |  | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |  | **2** |
| **4** | **Основы народно-сценического танца** | **28** | **10** | **18** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** |
| **5** | **Постановочная работа** | **20** | **6** | **14** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** |
| **6** | **Репетиционная деятельность**  | **14** | **-** | **14** |  | **2** | **2** | **2** |  | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **7** | **Концертная деятельность** | **12** | **-** | **12** |  | **2** |  | **2** | **2** |  | **2** | **2** | **2** |
| **8** | **Основы психического развития** | **22** | **6** | **16** |  | **2** | **3** | **3** | **4** | **5** | **2** | **3** |  |
| **Итого:** | **144** | **35** | **109** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** |

**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 | **Собеседо-вание** |
| **1.2** | **Элементы актерского мастерства**  | **2** | **10** | **12** | **Наблюде-ние, беседа** |
| **1.3** | **Образная партерная гимнастика** | **8** | **20** | **28** | **Наблюде-ние** |
| **1.4** | **Основы народно-сценического танца** | **10** | **18** | **28** | **Наблюде-ние** |
| **1.5** | **Постановочная работа** | **6** | **14** | **20** | **Демонст-рация** |
| **1.6** | **Репетиционная деятельность**  | **-** | **14** | **14** | **Демонст-рация** |
| **1.7** | **Концертная деятельность** | **-** | **12** | **12** | **Анализ** |
| **2.** | **Основы психического развития** |  |  |  |  |
| **2.1** | **Основные психические функции** | **6** | **16** | **22** | **Наблюдение,****тестиро-вание** |
|  | **Итого** | **35** | **109** | **144** |  |

**Содержание программы первого года обучения.**

1. **Основы хореографии.**
	1. **Организационный раздел**
		1. Комплектование объединения

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

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

* 1. **Элементы актерского мастерства**

Теория:Работа над развитием воображения, эмоциональной памяти, наблюдательности.

Мимика и жесты. Воображение, артистическая смелость и непосредственность.

Практика:

* Упражнения: вскрикнуть от ужаса, расхохотаться, зарыдать, закричать «караул».
* Этюды на предполагаемые обстоятельства: цирковое представление, магазин игрушек, зверинец, лес.
* Составление музыкальных образов и композиций.
* Темы для самостоятельной работы. Придумать движения по темам, предложенным преподавателем.

**1.3 Образная партерная гимнастика**

Теория. Правила выполнения следующих упражнений:

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

- 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 животе 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.

- «складка» - лечь туловищем на вытянутые в перёд ноги, достав грудью колен;

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

- «лягушка» (тянуть колени к полу);

- полушпагат;

- шпагаты прямые и поперечные.

Практика. Практическое выполнение упражнений учащимися.

**1.4 Основынародно-сценического танца**

Теория.

Знакомство с характером, манерой русского народного танца на первичном этапе. Постановка корпуса. Позиции ног в народном танце – раскрытые (1-5), закрытые (1 и 2). Позиции рук (1-7) и положения рук (1 и 2) в русском танце. Диапазон фольклорной пластики рук, важность рук и верха корпуса в танцевальном движении.

Базисные элементы русского народного танца: ходы, бег, гармошка, притопы, переступания, ковырялочка, поочередные выносы ног на носок, на каблук, на воздух.

Ориентация в ограниченном пространстве репетиционного зала в основных фигурах – рисунках танца (круг, цепочка, линии, змейка, ручеек, ключ и другие орнаментальные фигуры).

Практика.

Разучивание позиций ног в народном танце. Разучивание позиций рук в русском танце. Разучивание и отработка базисных элементов русского народного танца. Разучивание и отработка основных фигур танца.
Основные элементы народного танца на середине:

* Смена ритмического рисунка в движениях. Положение рук на поясе. Открывание рук в стороны.
* Притоп. «Ножницы». Подготовка к «веревочке».
* Приставной шаг demiplie. Повороты корпуса. Подготовка к «моталочке».
* вынос вытянутой ноги вперед в сторону на носок и на каблук;
* сочетание подскоков с другими движениями и ритмическими хлопками;
* подскоки на месте и с продвижением;
* галоп и шаг польки.

**1.5 Постановочная работа.**

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. Разучивание и отработка движений и комбинаций.

 **1.6Репетиционная деятельность**

Практика.Отработка концертных номеров.

**1.7Концертная деятельность**

Практика. Участие в концертах и мероприятиях на уровне учреждения.

 **2. Основы психического развития**

 **2.1 Основные психические функции.**

2.1.1Память.

Теория. Что такое память? Виды памяти. Образная память. Словесно-логическая память.Двигательная память. Эмоциональная память. Какое значение память имеет для танцора?

Практика. Упражнения, направленные на развитие разных видов памяти.

2.1.2Воображение.

Теория.Что такое воображение? Какое значение воображение имеет для танцора? Виды воображения. Творческое воображение. Способы создания образов воображения.

Практика. Упражнения, направленные на развитие творческого воображения.

**Календарный учебный график**

**2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования разделов и тем.** | **Общее кол-во часов** | **В том числе** | **Месяц** |
| **Теория** | **Практика** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | **Элементы актерского мастерства** | **14** | **4** | **10** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  | **2** | **2** | **2** |
| **2** | **Образная партерная гимнастика** | **28** | **8** | **20** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** |
| **3** | **Основы народно-сценического танца** | **30** | **8** | **22** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **3** | **3** |
| **4** | **Основы классического танца** | **26** | **8** | **18** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** |
| **5** | **Элементы современного танца** | **20** | **6** | **14** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **3** |
| **6** | **Постановочная работа** | **26** | **8** | **18** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** |
| **7** | **Репетиционная деятельность**  | **20** | **-** | **20** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **3** |
| **8** | **Концертная деятельность** | **14** | **-** | **14** | **2** |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |
| **9** | **Основы психического развития** | **38** | **10** | **28** | **4** | **5** | **4** | **3** | **4** | **5** | **4** | **4** | **5** |
| **Итого:** | **216** | **52** | **164** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** |

**Учебно-тематический план второго года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование курса, разделов, тем** | **Количество часов** | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | **Основы хореографии** |  |  |  |  |
| **1.1** | **Элементы актерского мастерства** | **4** | **10** | **14** | **Наблюде-****ние** |
| **1.2** | **Образная партерная гимнастика** | **8** | **20** | **28** | **Зачет в конце года** |
| **1.3** | **Основы народно-сценического танца** | **8** | **22** | **30** | **Зачет в конце года** |
| **1.4** | **Основы классического танца** | **8** | **18** | **26** | **Наблюде-****ние** |
| **1.5** | **Элементы современного танца** | **6** | **14** | **20** | **Наблюде-****ние** |
| **1.6** | **Постановочная работа** | **8** | **18** | **26** | **Демонст-рация** |
| **1.7** | **Репетиционная деятельность**  | **-** | **20** | **20** | **Демонст-рация** |
| **1.8** | **Концертная деятельность** | **-** | **14** | **14** | **Анализ** |
| **2** | **Основы психического развития** |  |  |  |  |
| **2.1** | **Основные психические функции** | **10** | **28** | **38** | **Наблюде-ние,****тестиро-вание** |
|  | **Итого** | **52** | **164** | **216** |  |

**Содержание программы второго года обучения.**

1. **Основы хореографии**
	1. **Элементы актерского мастерства**

Теория.Сценическое внимание. Объекты внимания – перемещение в сценическом пространстве, общение с партнерами.

Практика.Упражнения на развитие внимания: «Кто во что одет», «Кто какой есть», «Экскурсия по городу». Упражнения на взаимодействие с партнером: «Приглашение на танец», «Разрешите с вами познакомиться», «Гляделки», «Рассмешите Несмеяну», «Передай другому».

Построение рисунков с частыми перемещениями танцующих, смены партнеров и общение с ними.

* 1. **Образная партерная гимнастика**

Теория. Расширение и усложнение экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.Понятия: осанка, выворотность, равновесие, устойчивость.

Практика. Разучивание усложнённых упражнений партерной гимнастики на середине зала.

* Раrrtеrr. Совершенствование и усложнение движений, использование более сложных, силовых упражнений:

Сидя:

* постановка корпуса;
* упражнения для стоп: круговое вращение стоп (веер);
* упражнения для втягивания коленей;
* сокращение стоп;
* держась руками за пальцы и потянуть на себя (пятки от пола оторвать)
* Relevelent
* поочерёдное поднимание и опускание ног;
* одновременное поднимание и опускание ног;
* поднимание и опускание ног с отрывом рук от пола;

Лежа на спине: упражнение для группировки мышц в воздухе

* подъем обеих ног на 90°;
* с помощью рывка подъем корпуса до упора на локтях и всё обратно («Стойка», «Березка»).
* поочередный подъем ног; одновременный; по точкам; с разножкой.
* Лёжа на животе: «Лягушка».

**1.3 Основы народно-сценического танца**

Теория.Экзерсис у станка и на середине зала.

Практика. Разучивание и исполнение элементов экзерсиса народно-сценического танца.

**У станка:**

* demi-plié, grand-plié
* battemаnttendu с подъемом пятки опорной ноги
* battement tendu jeté
* rond de jambе par tеrrе
* комбинации выстукивающих движений в русском характере
* подготовка к «Веревочке» на целой стопе
* перегибы корпуса
* grandbattemаntjeté
* подготовительное упражнение к flic-flac
* подготовительные упражнения к полуприсядкам.

**На середине:**

* позиции ног 1,2,3 и 6
* упражнение для рук (закрытие и раскрытие).
* переменный ход вперед
* переменный ход назад
* русский ход с каблука (для мальчиков)
* гармошка
* припадание
* моталочка
* веревочка

**1.4 Основы классического танца**

Теория.

Постановка корпуса, понятие aplomb. Позиции ног(1,2,5). Позиции рук (подготовительная,1,2,3). Подготовительное движение рук (preparation). Закрывание рук в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Терминология, основные понятия и принципы исполнения основных движений.

Практика.

Разучивание и исполнение элементов экзерсиса классического танца.

**У станка**:

* demiplié по 1, 2 и 5 позиции
* grandplié по первой позиции
* battemаnttendu по первой позиции одной рукой за станок.
* passéparterrе
* battemаnttendujeté по первой позиции, через проходящее battemаnttendu одной рукой за станок
* ronddejambeparterrеendehorsetendedans круговое движение ногой по полу по точкам с остановкой вперед в 4 позицию, в сторону во вторую, назад в 4 позицию.
* наклоны и перегибы корпуса корпуса
* положениеногиsur le cou de pied
* battemаnt relevé lent на 45градусов.
* grand battemаnt jeté через battemаnt tendu
* растяжка.

**На середине:**

* portdebras подготовительное и 1
* demiplié по первой позиции

**1.5 Элементы современного танца**

Теория.

Современный танец. Его отличие от других танцевальных направлений. Использование элементов классического экзерсиса на занятии современного танца.
Терминология и техника исполнения упражнений для развития подвижности и расслабления позвоночника: сurve и arch, rolldown иrollup,flatback, sidestretсh, deepbodybend, bodyrolls (глубокий всем корпусом, снизу, сверху, в стороны), bodyrolldolphin.

Практика.

Группа упражнений для разогрева у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног (комплекс упражнений видоизмененных движений классического танца с использованием «аут» позиций:demiи grandplie, releve, battementtendu).

Упражнения для развития подвижности позвоночника с использованием сurve и arch, rolldown и rollup, flatback, sidestretсh, deepbodybend, bodyroll(глубокий всем корпусом, снизу, сверху, в стороны), bodyrolldolphin - во второй широкой и в 4 параллельной с уходом назад - сначала грудная клетка, затем голова и корпус.

**1.6 Постановочная работа.**

Танцевальная композиция на основе народно-сценического танца.

Теория.Драматургия танца. Идея, задача, сюжетная линия танца. Музыкальный материал.Композиционное воплощение. Беседа об эмоциональной передаче образа в номере.

Практика. Разучивание и отработка движений и комбинаций.

 **1.7Репетиционная деятельность**

Практика.Отработка концертных номеров. Освоение репертуара.

 **1.8Концертная деятельность**

Практика. Участие в концертах и мероприятиях на уровне учреждения и муниципальном уровне.

**2. Основы психического развития**

**2.1 Основные психические функции.**

2.1.1 Восприятие.

Теория. Что такое восприятие? Какое значение восприятие имеет для танцора?Виды восприятия. Как танцор использует различные виды восприятия?

Практика. Упражнения, направленные на развитие восприятия.

2.1.2 Внимание.

Теория. Что такое внимание? Какое значение внимание имеет для танцора?Виды внимания. Свойства внимания. Концентрация. Объем. Устойчивость. Переключаемость. Распределение.

Практика. Упражнения, направленные на развитие различных свойств внимания.

**Календарный учебный график**

**3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования разделов и тем.** | **Общее кол-во часов** | **В том числе** | **Месяц** |
| **Теория** | **Практика** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | **Элементы актерского мастерства** | **30** | **12** | **18** | **4** | **4** | **4** | **3** | **3** | **4** | **3** | **4** | **1** |
| **2** | **Основы классического танца** | **50** | **10** | **40** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **3** | **Основы современного танца** | **48** | **14** | **34** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** |
| **4** | **Постановочная работа** | **38** | **10** | **28** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **5** |
| **5** | **Репетиционная деятельность**  | **30** | **-** | **30** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **4** | **3** | **4** |
| **6** | **Концертная деятельность** | **20** | **-** | **20** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **1** |  | **2** |
| **Итого:** | **216** | **46** | **170** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** |

**Учебно-тематический план третьего года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование курса, разделов, тем** | **Количество часов** | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | **Основы хореографии** |  |  |  |  |
| **1.1** | **Элементы актерского мастерства** | **12** | **18** | **30** | **Наблюде-****ние, беседа** |
| **1.2** | **Основы классического танца** | **10** | **40** | **50** | **Наблюде-****ние** |
| **1.3** | **Основы современного танца** | **14** | **34** | **48** | **Наблюде-****ние** |
| **1.4** | **Постановочная работа** | **10** | **28** | **38** | **Демонст-рация** |
| **1.5** | **Репетиционная деятельность**  | **-** | **30** | **30** | **Демонст-рация** |
| **1.6** | **Концертная деятельность** | **-** | **20** | **20** | **Анализ** |
|  | **Итого** | **46** | **170** | **216** |  |

**Содержание программы третьего года обучения.**

1. **Основы хореографии.**

**1.1 Элементы актерского мастерства.**

Теория.Память актера. Развитие памяти – специфика профессии артиста. Двигательная память.

Практика.

* Память на ощущения. Восстановление в памяти зрительных, слуховых, вкусовых и иных ощущений.
* Действия с воображаемыми предметами: «Зажечь спичку», «Выпить чай», «Утренний туалет», «Написать картину».
* Упражнения на быстрое запоминание танцевальных комбинаций.
* Задание на воспроизведение давно изученного хореографического материала.
* Упражнения на быструю ориентацию в пространстве зала при перестроениях.

**1.2 Основы классического танца.**

Теория.

Повторение изученного на втором году обучения. Второе и третье portdebras. Epaulement. Эстетика, логика и техника смены epaulement (croisée, effacé). Уровень подъема ног, положение работающей ноги на coudepied, икры, колена. Подготовка к вращениям. Вращение tourchaine. Маленькие прыжки (allegro). Подготовка к прыжкам с двух ног на две, этапы прыжка tampslevésauté: подготовка к взлету (demiplié) , толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.
Практика.

Разучивание и исполнение элементов экзерсиса классического танца.

**У станка:**

* relevé по 1,2 и 5 позициям
* demiplié по 1,2,4 и 5 позициям
* grandplié по 1,2,4 и 5 позициям
* battemаnttendu по 5 позиции
* battemаnttendujeté по 5 позиции
* rond de jambe par terrе en dehors et en dedans с port de bras
* положение coudepied впереди и сзади
* положение passé
* battementfondu в пол вперед и назад
* battementfrappé крестом в пол
* petit battеment sur le cou de pied
* battemаnt relevé lent на 90градусов.
* grandbattemаntjeté
* растяжка.

**На середине зала:**

* portdebras второе и третье
* позы классического танца: croisée вперед, croisée назад, effacé вперед, effacé назад
* temps lié
* pas de bourrée
* balancé
* arabesque 1,2 и 3 в пол.
* tour chaine

**Прыжки (allegro):**

* tamps levé sauté
* сhangement de pieds
* рasechappé на вторую позицию
	1. **Основысовременного танца.**

Теория.Модерн-джаз танец – история возникновения стиля.Постановка корпуса. Основные позиции ног в модерн - джаз танце:1-я параллельная, 1–я открытая,2-я параллельная,2-я открытая,2-я - широкаяпараллельная,3-я открытая, 3-я параллельная, 4-я открытая, 4-я параллельная,4-я широкаяпараллельная, 4-я широкая перпендикулярная (закрытая); классические позиции 1-5; развёрнутые - out позиции.Положения стоп: point, demipoint, flex,brush.
Основные позиции рук в модерн-джаз танце: подготовительная, 1-8; египетские позиции,V - позиции (ви-позиции),L– позиция, позиция bird, S–позиция. Вариантыположениякистей: jazz-hand, rock-hand, point-hand, flower-hand,french-hand.

Повторениетерминологииитехникиисполненияупражненийдляразвитияподвижностиирасслабленияпозвоночника: сurveи arch, roll down и roll up, flatback, side stretсh, deep body bend, body roll, body roll dolphin.
Терминология и техника исполнения упражнений сontraction,release.
Терминология и техника исполнения упражнений drop (падение), swing (раскачивание).
Комбинирование: сontraction, release, flat back, curve, arch, roll down и roll up, body roll, drop (падение), swing (раскачивание).
Поза коллапса. Понятие «изоляция» и техника исполнения лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах (грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги).

Практика.
**Разогрев.**Комбинированные упражнения с использованием flatback,curve, arch, rolldownи rollup, bodyroll,swingи dropторса. **Изоляция.**

**Грудная клетка:**-крест исполняется в горизонтальной и вертикальной плоскости;
- квадрат исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр, может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости;
- полукруги исполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку;
- круги исполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения всех направлений.
**Таз (пелвис, бедра).**

Виды движений: движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; hiplift подъем бедра вверх; shimmi спиральное закручивающее движение.

Комбинации:
Крест. Как и во всех остальных движениях изолированных центров, он может исполняться двумя способами: резкий, стаккатированный толчок thrust и медленное сжатие. Крест может начинаться с любой точки; возможны акценты.
Квадрат. Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равноудаленности всех точек от центра.
Полукруги. Исполняются слева направо и справа налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю. Возможно соединение полукругов в одной комбинации.
Круги. Исполняются вправо и влево. Основное внимание также уделяется неподвижности коленей.
Восьмерка. Правое бедро выдвигается направо по диагонали, затем полукруг и возврат назад. При возврате правого бедра аналогично начинает двигаться левое. На начальной стадии обучения можно использовать трамплинное сгибание коленей, которое дает дополнительный толчок для движения бедер. В дальнейшем необходимо научиться исполнять "восьмерку" изолированно. Полукруг одним бедром. В этом случае "рабочая" нога должна находиться "без веса". Полукруги одним бедром могут исполняться наружу и вовнутрь.
**Руки**
Позиции рук (аналогично классическому танцу с 1-4, но здесь важно, в какой форме находятся руки).Изолированные движения, которые могут исполняться так называемыми ареалами центра. В руке это кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом.
Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Во время движений предплечья локоть должен оставаться неподвижным и не менять своего расположения.
**Ноги**
Позиции ног (параллельные и завернутые).
**Упражнения на растяжку.**- ноги в стороны, руками тянемся к полу - далее глубокое плие на развернутых носках (паук) - далее ноги вместе, колени втянуты, наклоны к ногам
- выпады в стороны (колено передней ноги не заходит за пятку)
- бабочка, складка в бабочке
- складка по 6-й позиции + с сокращ. стопами
- ножки в стороны, шагаем руками вперед и складка вперед, наклоны к ногам, далее наклоны боком
- заворачиваем одну ногу за себя и ложимся вперед
- лягушка (ноги образуют ровный ромб)
- руки на пол, медленно раскрываем ногив стороны, садимся на шпагат, не заворачивать носки вперед и коленки, спина ровная, ноги образуют одну ровную линию. Проверка: одна рука вперед, вторая назад, плечи и таз ровно на одном уровне с пятками.
**Динамичнаярастяжка:** stretch в стороны - flatback - руки на пол, ноги прямые, перенос вес тела с рук на ноги и обратно - вывод ноги наверх и к руке - stretch в упор лежа и волна тазом к полу - наверх - grandplié, корпус к ногам, rolldown -rollup - выпад вперед - выпад в сторону - параллель, подворот одной ноги на угол 90 градусов, вторая прямая, тянемся в стороны, rond и кладем корпус на лопатки - возврат (руки 5) - 2 ноги вперед и вместе, тянемся к ногам –frogposition- ноги впереди, по одной поднимаем вверх и тянем - руль (одну ногу, согнутую в колене заводим за вторую прямую на полу, далее ее тоже сгибаем и разворачиваем корпус) - тянем корпус к полу – исходная.

**1.4 Постановочная работа.**

Танцевальная композицияс элементами классического танца и модерн-джаз танца.

Теория.Драматургия танца. Идея, задача, сюжетная линия танца. Музыкальный материал. Композиционное воплощение. Беседа об эмоциональной передаче образа в номере.

Практика. Разучивание и отработка движений и комбинаций.

**1.5 Репетиционная деятельность**

Практика.Отработка концертных номеров. Освоение репертуара.

 **1.6 Концертная деятельность**

Практика.Участие в концертах, фестивалях и мероприятиях муниципального, областного и международного уровней.

**Календарный учебный график**

**4 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования разделов и тем.** | **Общее кол-во часов** | **В том числе** | **Месяц** |
| **Теория** | **Практика** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | **Элементы актерского мастерства** | **10** | **4** | **6** |  | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** |  |
| **2** | **Основы классического танца** | **40** | **10** | **30** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **3** | **Основы современного танца** | **38** | **10** | **28** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **5** |
| **4** | **Постановочная работа** | **38** | **10** | **28** | **5** | **5** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **5** | **Репетиционная деятельность**  | **30** | **-** | **30** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **4** | **3** | **4** |
| **6** | **Концертная деятельность** | **20** | **-** | **20** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **1** |  | **2** |
| **7** | **Я в мире искусства** | **28** | **14** | **14** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** |
| **8** | **Личностное самоопределение** | **12** | **6** | **6** | **2** |  | **2** |  | **2** | **2** | **2** | **2** |  |
| **Итого:** | **216** | **54** | **162** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** |

**Учебно-тематический план четвертого года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование курса, разделов, тем** | **Количество часов** | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | **Основы хореографии** |  |  |  |  |
| **1.1** | **Элементы актерского мастерства** | **4** | **6** | **10** | **Наблюде-****ние, беседа** |
| **1.2** | **Основы классического танца** | **10** | **30** | **40** | **Наблюде-****ние** |
| **1.3** | **Основы современного танца** | **10** | **28** | **38** | **Наблюде-****ние** |
| **1.4** | **Постановочная работа** | **10** | **28** | **38** | **Демонст-рация** |
| **1.5** | **Репетиционная деятельность**  | **-** | **30** | **30** | **Демонст-рация** |
| **1.6** | **Концертная деятельность** | **-** | **20** | **20** | **Анализ** |
| **1.7** | **Я в мире искусства** | **14** | **14** | **28** | **Просмотр докладов и презен-таций** |
| **2** | **Основы психического развития** |  |  |  |  |
| **2.1** | **Личностное самоопределение** | **6** | **6** | **12** | **Наблюде-ние, тестирование** |
|  | **Итого** | **54** | **162** | **216** |  |

**Содержание программы четвертого года обучения.**

**1. Основы хореографии.**

**1.1 Элементы актерского мастерства.**

Теория:

* Сценическое общение. Виды общения.
* Общение как взаимодействие партнеров, в котором раскрываются характеры героев.

Практика:

* Групповые игры. Оценка намерения и действия партнера.
* Упражнения на взаимодействие с партнёром.
* Упражнения на простейшие виды общения без слов. Парные этюды общения.
* Задание на воспроизведение давно изученного хореографического материала.
* Упражнения на быструю ориентацию в пространстве зала при перестроениях.

**1.2 Основы классического танца.**

Теория:

Повторение учебного материала, изученного на третьем году обучения. Четвертое и пятое port de bras. Закономерности координации движений рук и головы в port de bras.Temps lié на середине зала. Вращениеtourchaine. Прыжки (allegro) Pas assemblé, Pas jeté. battementfondu, battementfrappéна 45 градусов. Движения – связки (pas deburrée).

Практика:

Разучивание и исполнение элементов экзерсиса классического танца.

**У станка:**

* relevé: полупальцы на одной ноге, вторая на coudepied
* battemаnttendu
* battemаnttendujetépické
* rond de jambe par terrе en dehors et en dedans с port de bras на plié
* battemаnt soutenu
* battement fondu на 45 градусов.
* battement frappé на 45 градусов.
* rond de jambe en l air.
* grand battemаnt jeté pické.
* battеment developpé
* balance
* pas de burrée simple.
* растяжка.

**На середине:**

* port de bras четвертое и пятое.
* temps lié вперед
* temps lié назад
* pas de bourrée без перемены ног из стороны в сторону.
* pas de bourrée без перемены ног на effacée

**Прыжки (allegro):**

* pas glissade
* pas assemblé
* pas jeté
	1. **Основы современного танца.**

Теория.Повторение учебного материала, изученного на третьем году обучения.
Терминология и техника исполнения упражнений twist торса,sidestretch,tilt (угол).

Понятие «импровизация».Анатомические возможности движения собственного тела. Координация и взаимодействие частей тела. Жест как изолированное движение частью тела.

Комплексы изоляций.

Виды уровней.
Стоя: а) верхний уровень (на полупальцах); б) средний уровень (на всей стопе); в) нижний уровень (колени согнуты).
"На четвереньках": а) опора на руках и коленях; б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
На коленях: а) стоя на двух коленях; б) стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.
Сидя: а) frogposition (колени согнуты, стопы вместе); б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед); в) вторая позиция (ноги разведены в стороны); г) третья позиция (положение "swastica", но стопы плотно прижаты к ягодицам); д) четвертая позиция или "swastica", колени согнуты под прямым углом, одна нога впереди торса, другая ссади, бедра плотно прижаты к полу; е) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены); ж) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно)з) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута); и) сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола); к) crossedswastica "скрещенная свастика" бедра плотно прилегают к полу. Лежа: а) на спине; б) на животе; в) на боку.
Понятие «кросс».

Терминология и техника выполнения шагов: slide, drag-проезд по выворотной и параллельной позиции, со сменой ракурса, triplet, pasdebourre, с поворотом, grapevine.
Терминология и техника выполнения поворотов:penciltour(en dehors et en dedans),passé tourв кобинации с kick ballchange(en dehors et en dedans),chainestour, spin,pivotturn по 4 широкой параллельной и 4широкойперпендикулярной позициям,passé turn.
Подготовка и подводящие упражнения для развития прыжков. Техника исполнения прыжков по параллельной и развернутой первой позициям.
Терминология и техника исполнения элементов партерной танцевальной техники: закрытый свинг, открытый свинг, комбинированный свинг.
Практика.

**Разогрев, разминка (warmup).**

Медленно и плавно на 4 счета - рука вверх через полукруг, сontraction с руками в первой позиции, рука в сторону, shimmy, arch, сurve, rolldown, plié2 ,rollup, flatback назад, вперед, drop. Sidestretch - через полукруг в сontraction - "забираем" голову растягиваем в стороны - уходим с головой вниз roll и в центр - ручки наверх (5-я) - arch - сontraction - круги руками твист в корпусе, передняя нога в plié, задняя сначала прямая, потом уходит в plié. Rolldown на 8 - 2 глубоких plié - опускаем таз и тянем грудную клетку наверх - rollup - руки в замочек сзади - за ними наверх и потом уводим назад, растягиваем грудную клетку наверх - flatback - plié с руками к корпусу - deepbodyband - rollup - наверх и сontraction.
**Изоляция:**комбинации из движений и геометрических фигур: sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями дру­гих центров.

**Упражнения на растяжку.
Динамичная растяжка.**
Повторение упражнений изученных на третьем году обучения. **Релаксирующая растяжка:**

rolldown - выпад в сторону и наклон вперед - паук, наклон вперед - нога прямая, вторая поджата расслабляющие наклоны - ноги в стороны, наклоны - frogposition - стоя ноги прямые, корпус к ногам.
**Кросс.**Разучивание и исполнениешагов: slide, drag-проезд по выворотной и параллельной позиции, со сменой ракурса, triplet, pasdebourre, с поворотом, grapevine.
Разучивание и исполнение поворотов: penciltour(en dehors et en dedans), passé tour в кобинации с kick ballchange (en dehors et en dedans), chainestour, spin, pivotturn по 4 широкой параллельной и 4 широкой перпендикулярной позициям, passé turn.
Подготовка и подводящие упражнения для развития прыжков:
- подготовка и развитие стопы и голеностопа;

- раскатка, массаж стопы с помощью гантели, мяча, лент (натягивание и отпускание подушечки и пальцев стопы) карандаш (зажим пальцами карандаша и натяжение подъема с карандашом);

- упражнение 1 на стопу: demipoint - point с заворачиванием пальцев и постановкой на подъем - demipoint - пятка на полу исходная.
- упражнение 2 на стопу: demipoint - prance резко и интенсивно (подъем вытягивается, пальцы загибаются внутрь) - demipoint - пятка на полу исходная.
- упражнение 3 на стопу:demipoint- вскок на полупальцы (вариант с ногой в passe, важна последовательность: сначала вытягиваются колени, потом отрываются пятки от пола и вниз опускание: сначала ставим пятки потом сгибаем колени).
Техника прыжка: естественная позиция ног, пятки прижаты к полу, стопа равномерно распределена на полу, колени направлены по линии среднего пальца стопы, demiplié, копчик опущен вниз (прогиб в пояснице нивелируется), сильный центр, в воздухе подъемы и пальцы натягиваются. Аналогично по первой открытой позиции.

Прыжковая тренировочная комбинация - прыжки по параллельной и развернутой первой позициям на месте с разворотами, со свингом в корпусе (в сторону и вниз).
Прыжок с наскоком. 2 простых прыжка, прыжок-наскок на одну ногу - пробежка 2 шага и обратно назад.
Прыжок с наскоком в сторону. Руки через L позицию.
Комбинация прыжков с наскоком. Крест на месте вперед, назад, в стороны.
**Разучивание и исполнение элементов партерной танцевальной техники:** закрытый свинг, открытый свинг, комбинированный свинг.

**1.4 Постановочная работа.**

Танцевальная композиция с элементами модерн-джаз танца.

Теория.Драматургия танца. Идея, задача, сюжетная линия танца. Музыкальный материал. Композиционное воплощение. Беседа об эмоциональной передаче образа в номере.

Практика. Разучивание и отработка движений и комбинаций.

**1.5 Репетиционная деятельность**

Практика.Репетиции в танцевальном зале и генеральные репетиции на сцене. Сводные репетиции с другими группами.

 **1.6 Концертная деятельность**

Практика.Участие в концертах, фестивалях и мероприятиях муниципального, областного и международного уровней.

**1.7 Я в мире искусства.**

1.7.1. Роль искусства в жизни человека»

Теория.Беседа о роли 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.

1.7.2Выдающиеся мастера и хореографические коллективы.

Теория. Беседа о выдающихся хореографах России.

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

**2. Основы психического развития**

**2.1 Личностное самоопределение**

2.1.1 Правила общения. (Приложение 4)

Теория. Что такое общение? Основные правила общения.

Практика. Практическое выполнение тренинговых заданий учащимися.

2.1.2 Как правильно дружить. (Приложение 5)

Теория. Что такое дружба? Как правильно дружить?

Практика. Практическое выполнение тренинговых заданий учащимися.

2.1.3 Коллектив глазами каждого. (Приложение 6)

Теория. Что такое коллектив?

Практика. Практическое выполнение тренинговых заданий учащимися.

**Календарный учебный график**

**5 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования разделов и тем.** | **Общее кол-во часов** | **В том числе** | **Месяц** |
| **Теория** | **Практика** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | **Основы классического танца** | **50** | **15** | **35** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **2** | **Основы современного танца** | **60** | **25** | **35** | **6** | **6** | **6** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** |
| **3** | **Постановочная работа** | **48** | **15** | **33** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **4** | **Репетиционная деятельность**  | **40** | **-** | **40** | **5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **5** | **4** | **5** | **4** |
| **5** | **Концертная деятельность** | **30** | **-** | **30** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **4** | **3** | **4** |
| **6** | **Я в мире искусства** | **38** | **19** | **19** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **5** |
| **7** | **Личностное самоопределение** | **22** | **11** | **11** | **3** | **4** | **4** | **2** | **3** | **2** | **2** | **1** | **1** |
| **Итого:** | **288** | **85** | **203** | **32** | **32** | **32** | **32** | **32** | **32** | **32** | **32** | **32** |

**Учебно-тематический план пятого года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование курса, разделов, тем** | **Количество часов** | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | **Основы хореографии** |  |  |  |  |
| **1.1** | **Основы классического танца** | **15** | **35** | **50** | **Наблюде-****ние** |
| **1.2** | **Основы современного танца** | **25** | **35** | **60** | **Наблюде-****ние** |
| **1.3** | **Постановочная работа** | **15** | **33** | **48** | **Демонст-рация** |
| **1.4** | **Репетиционная деятельность**  | **-** | **40** | **40** | **Демонст-рация** |
| **1.5** | **Концертная деятельность** | **-** | **30** | **30** | **Анализ** |
| **1.6** | **Я в мире искусства** | **19** | **19** | **38** | **Про-смотр докладов и презен-таций** |
| **2** | **Основы психического развития** |  |  |  |  |
| **2.1** | **Личностное самоопределение** | **11** | **11** | **22** | **Наблюде-ние,****тестиро-вание** |
|  | **Итого** | **85** | **203** | **288** |  |

**Содержание программы пятого года обучения.**

1. **Основы хореографии.**

**1.1 Основы классического тренажа.**

Теория. Позы классического танца на 90 градусов. Элементарное adagio. Типы прыжков: с двух ног на две, с одной на другую, с двух на одну и с одной на две.

Практика. Разучивание и исполнение элементов экзерсиса классического танца.

**У станка.**

* Petitbattement на полупальцах
* Battementfondu на полупальцах
* Battementdoublefrappé
* Ronddejambe en l'air
* battement soutenu на 25 градусов
* plié relevé на 25 градусов
* plié relevé на 25 градусов с demi rond de jambe
* temps relevé на 45 градусов en dehors и en dedans
* battementdeveloppépassé на 90 градусов

**На середине зала.**

* поворот в пятой позиции на полупальцах на середине зала
* позы классического танца на 90 градусов
* attitude
* arabesques на 90 градусов
* элементарное adagio

**Прыжки (allegro)**

* pas glissade
* pas assemblé
* pas jeté
* pas sissone ouverte

**1.2. Основы современного танца.**

Теория.Повторение учебного материала, изученного на четвертом году обучения.
Техника разогрева голеностопного сустава с помощью классического battementtendu в сочетании с джазовыми элементами.

Техникаисполненияbattementtendujetéвсочетаниисоstepballchangeиkick ballchange.

Изоляция:способы соединения движений в сложные геометрические комбинации, ритмические структуры.

Терминология и техника выполненияповоротовattitudetour в комбинации с kick ballchange (en dehors et en dedans), compasstour.
Кросс-комбинации сшагами и вращениями.
Терминология и техника исполнения элементов партерной танцевальной техники:свинг «кольцо», свинг из положения сидя, книжка, укладка, облет.

Практика.
**Разогрев.**

**Разминка (warmup)**– комбинация, изученная на четвертом году обучения.
**Разогрев голеностопного сустава** с помощью классического battementtendu в сочетании с джазовыми элементами:
исходное положение – 1 параллельная позиция ног, руки опущены вдоль корпуса – demipoint,battementtenduвперед – prance,battementtendu вперед, руки открываются во 2 позицию, нога остается в вытянутом положении - стопа через demipointперекатывается на пятку и принимает положение flex, руки заводятся за спину и тыльной стороной ладонь на ладонь укладываются на крестец, в спине arch – выход и положения через battementtendu и открывание рук во 2 позицию – нога отводится назад, в стопеbrush, руки закрываются в 1 позицию – kick правой/левой ногой, руки свободно сбрасываются вниз.
Разучивание и исполнение battementtendujetéвсочетаниисоstepballchangeиkick ballchange:
исходное положение – 5 позиция ног, 2 позиция рук – два battementtendujetéвперед, бросок ноги от себя, demipliéна опорной ноге, сгибание колена работающей ноги, в стопе flex, локти сгибаются, кисти jazz-hand– вытягивание ног и рук, приведение ноги в 1 позицию- battementtendujeté назад, противоположная работающей ноге рука закрывается в 1 позицию - battementtendujeté назад рука проходя 8 позицию, открывается в 5 позицию –бросок от себя назад, рука опускается во 2 позицию - demiplié на опорной ноге, сгибание колена работающей ноги, в стопе flex, локти сгибаются, кисти jazz-hand- вытягивание ног и рук, приведение ноги в 5 позицию,руки свободно сбрасываются вниз.
**Изоляция.**
Комбинации изолированных центров с изменением ритма.
**Упражнения на растяжку.
Динамичная растяжка.**
Повторение упражнений изученных на четвертом году обучения. **Релаксирующая растяжка.**
Повторение упражнений изученных на четвертом году обучения.
**Статическая растяжка -**растяжение определенной группы мышц длительный отрезок времени:
- статика stretch в сторону - к ноге, ноги во 2 широкой;

- deepbodyband;

- одна нога под себя, вторая прямая, стопа flex, корпус тянем наверх и к выпрямленной ноге ;

- встаем на колено и берем стопу этой задней ноги противоположной рукой;

- ноги прямые одна впереди, вторая сзади, корпус вниз, стопа передней ноги на себя;

- flatback;

- исходная.
**Кросс.**
Разучивание и исполнениеповоротов attitudetour в комбинации с kick ballchange (en dehors et en dedans), compasstour.
Кросс-комбинации с шагами и вращениями:

Preparation, ballchange– pasdebourre – pasdebourre в повороте с наклоном корпуса, приходим в 4 закрытую позицию – поворот на 180 градусов на passe – pivotturn по 4 прямой позиции – подворачиваемся правым плечом назад и подбираем правую ногу на sur le cou de pied– drag-проезд, шаг накрест, подготовка к spin – spin вправо – spin влево.

Прыжки:

- прыжки с ноги на ногу prance вперед;

- прыжки с ноги на ногу prance в стороны через sur le cou de pied, руки открываются во 2 позицию;

- прыжок passehop, руки 3-я - далее 2-я - L (через петлю).
**Разучивание и исполнение элементов партерной танцевальной техники:**свинг «кольцо», свинг из положения сидя, книжка, укладка, облет.

**1.4 Постановочная работа.**

Танец на основе элементов модерн-джаз танца.

Теория. Драматургия танца. Идея, задача, сюжетная линия танца. Музыкальный материал. Композиционное воплощение. Беседа об эмоциональной передаче образа в номере.

Практика. Разучивание и отработка движений и комбинаций.

 **1.5 Репетиционная деятельность**

Практика.Репетиции в танцевальном зале и генеральные репетиции на сцене. Сводные репетиции с другими группами.

 **1.6 Концертная деятельность**

Практика. Участие в концертах, фестивалях и мероприятиях муниципального, областного и международного уровней.

**1.7 Я в мире искусства**

1.7.1 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.

1.7.2Профессия – учитель-хореограф.

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

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

 **2. Основы психического развития**

**2.1 Личностное самоопределение**

2.1.1 Жизненные ценности. (Приложение 7)

Теория. Что такое жизненные ценности?

Практика. Практическое выполнение тренинговых заданий учащимися.

2.1.2 Мой темперамент и самооценка. (Приложение 8)

Теория. Что такое самооценка? Что такое темперамент?

Практика. Практическое выполнение тренинговых заданий учащимися.

**Материально - техническое обеспечение занятий:**

* просторный зал;
* качественное освещение в дневное и вечернее время;
* зеркала;
* балетный станок;
* коврики;
* музыкальная аппаратура (музыкальный центр, колонка);
* телевизор;
* ноутбук с выходом в интернет;
* специальная форма и обувь для занятий:

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

для мальчика - черная футболка, черные шорты, черные носки, 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.

**Ведущие образовательные технологии, применяемые в программе**

**Технология проблемно - развивающего обучения, которая направлена на развитие** художественно-творческого мышления юного хореографа и исполнителя, включает в себя:

* проблемную ситуацию и сознание некоего «поля напряженности», которое заставляет искать пути решения проблемы;
* созревание, инкубация некой идеи, замысла; выдвижение определенной задачи, ее формулирование и решение; процесс мышления становится сознательным.
* поисковая фаза, желание воплотить задуманное с помощью, импровизации и поиска движений, выражение в зримой форме своих внутренних ощущений.
* анализ всех форм решений,контроль созданного творческого произведения.

**Игровые технологии** обладают средствами, активизирующими деятельность учащихся.

Музыкальная игра – это активная деятельность, направленная на выполнение музыкально-ритмических задач. Наиболее часто игры применяются в хореографической подготовке детей дошкольного и младшего школьного возраста, однако игровая форма применима и в занятиях с более старшими занимающимися, если содержание игры будет адаптировано к их возрасту.

Игра повышает настроение, развивает координационные способности, физические качества, помогает лучше воспринимать материал, повышает функциональные возможности организма.

Игровая форма стимулирует у детей, занимающихся хореографией, интерес к выполнению того или иного задания, позволяет педагогу несколько раз повторить одно и то же задание с целью усвоения какого-либо двигательного навыка и согласовать движение с музыкой.

Музыкальные игры и игровые упражнения развивают музыкальную память, чувство ритма; способствуют совершенствованию и закреплению полученных двигательных умений и навыков в согласовании движений с музыкой, а также помогают лучше воспринимать материал.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**, целью которых является воспитание у учащихся культуры здоровья, формирование у них представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

На занятия хореографией, как правило, принимаются дети, отличающиеся друг от друга по физическим данным, поэтому необходимо учитывать при организации и проведении занятий физиологические и психические особенности учащихся, следить за соответствием нагрузки физическому развитию детей, соблюдать принципы индивидуальности и постепенности.

**Технология коллективно – творческой деятельности** используется в подготовке и проведении как основных досуговых дел, так и отчетных концертов коллектива. Выполнение практических и творческих заданий осуществляется творческими группами, в состав которых вместе с учащимися входят и родители.

**Технология личностно-ориентированного развивающего обучения,** реализуется через интеграцию хореографии и психологии**,** что создает благоприятные условия для развития творческой личности и стимулирует ребенка к самопознанию, саморазвитию, самоопределению.

**Список используемой литературы для педагогов:**

1. Анастази 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. Базаров Н.Я., Мей Б.Р. Азбука классического танца. – М.: Детская литература, 1989.
5. Богданов Г. Ф. Танец: от рисунка и мизансцены к образу.—М., 2003.
6. Бухвостова Л.В. Мастерство хореографа.—Орел: ОГИИК, 2004.
7. Бухвостова Л.В., Заикин Н.И., Щекотизина С.А. Балетмейтер и коллектив: учеб. пособие.—Орел, 2007.
8. Ваганова Л.Д. Основы классического танца. – М.: Детская литература, 1988.
9. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. – М.: Прогресс, 1990.
10. Выготский Л.С. Психология искусства. – М., 1986.
11. [Гиппиус С. В.](http://www.koob.ru/gippius/)Гимнастика чувств.СПб: Издательство "Речь", 2001
12. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М., 2002.
13. Джосеф С. Хавилер. Тело танцора. – М.: Новое слово, 2004.
14. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов, - М.: Эксмо, 2007.
15. Карпов Л.В. - Общая психология. М.:2005.
16. Костравицкая В.Н. 100 уроков классического танца. – М.: Музыкальная литература, 1999.
17. Климов А. Основы русского народного танца.—М.:Издательство МГИК 1994.
18. Красовская В. История русского балета.—Л.: Искусство, 1978.
19. Крысько В.Г. Социальная психология. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
20. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека.- М.: ТЦ Сфера, 2005.
21. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства. – Орел, 2003.
22. Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры. – М.: Просвещение, 1990
23. Никитин В.Ю. Джаз – танец модерн – методика преподавания. – М.: Педагогика, 2000.
24. Панферев В.И. Основы композиции танца.—Челябинск, 2003.
25. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца.—М.: Просвещение, 1985.
26. Пилипко Н. В. Приглашение в мир общения – М, 2001 г
27. Тихомиров В.Д. Артист, балетмейстер, педагог.—М.: Искусство, 1971.
28. Ткаченко Т. Народный танец: учебное пособие.—М.: Искусство, 1967.
29. Устинова Т.У. Русский народный танец. – М.: Искусство, 1986.

**Список литературы для детей и родителей:**

1. Андреева Л.Д. Мир Терпсихоры. – М.: Музыкальная литература, 1980 .
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
3. Балет: Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия,1981.
4. Ваганова Л.Д. Основы классического танца. – М.: Детская литература, 1988.
5. Ваганова А.Я. Классический танец. – М.: Музыкальная литература, 1973.
6. Дыкман Л.Я. Гармоничный ребенок. Как этого достичь? Труд, игры, творчество, праздники года. – СПб: Дамаск, 1999.
7. Жданов Л. Вступление в балет. – М: Планета, 1986.
8. Захаров Р.С. Композиция, постановка танца. – М.: Музыкальная литература, 1989.
9. Красовская В., Западноевропейский балетный театр. – Л.,1979.
10. Климов А.А. Русский народный танец Севера. – М.: Педагогика, 1998.
11. Металлиди Ж.Ж. Мы играем, сочиняем и поем. – М.: Музыкальная литература, 2003.
12. Резникова З.П. Приглашение к танцу. – М.: Музыкальная литература,1996.