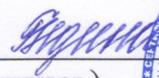


Утверждаю
Директор МБУ ДО «Детская
школа искусств» Чамзинского
муниципального района


(подпись)

Бедина В. А.

«25» мая 2017 г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
ЧАМЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»

(НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОБУЧЕНИЯ 4 ГОДА)

пгт Комсомольский

2017

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Основы хореографического искусства» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Дополнительное образование – это одна из возможностей человека вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие творческого потенциала детей, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития, этому служит художественно-эстетическое воспитание, в частности, занятия хореографией.

Хореографическое искусство – массовое искусство доступное всем. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение.

Программа «Основы хореографического искусства» рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой цели сделать в дальнейшем хореографией своей основной профессией. Программа намечает определенный объем материала, который может быть использован или изменён с учётом состава коллективов, физических данных и возможностей каждого учащегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных, разноуровневых групп детей.

Программа рассчитана для детей, поступивших в первый класс в возрасте 6,6- 7,5 и 7,5- 9 лет, на 4 года обучения.

Программа включает следующие учебные предметы:

- ритмика и танец;
- гимнастика;
- основы классического танца;
- основы народно-сценического танца;
- подготовка концертных номеров.

Цель программы: приобщение детей к искусству и развитие их творческих способностей.

Задачи:

- создать условия для развития творческой активности детей;
- совершенствовать навыки и умения;
- ознакомить детей с различными видами танцев;
- приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт;
- развить у детей интерес к танцевально-игровой деятельности.

Планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

в области исполнительской подготовки:

- знаний основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
ЧАМЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Ритмика и танец»

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»

(Нормативный срок обучения 1 год)

пгт Комсомольский

2017

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

II. Содержание учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Ритмика и танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Младший школьный возраст называют вершиной детства. В этом возрасте происходит смена образа жизни. Из-за длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Ни один танцор не сможет исполнить ни один танец, если у него не развито чувство ритма и музыкальное восприятие. Уроки ритмики и танца – это основа для будущей творческой работы во всех сферах хореографического искусства.

Уметь слушать музыку – это значит заставить себя подчинить все движения рук, ног, корпуса и головы, четкому соответствию музыкального размера и ритма звучащей мелодии. Задача каждого педагога через доступные для детей средства создать атмосферу радостного творчества.

Срок реализации учебного предмета «Ритмика и танец»

Предлагаемая программа рассчитана на один год обучения. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий, - от 6,6 -7,5 лет и от 7,5- 9 лет.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия по предмету «Ритмика и танец» проводятся в форме мелкогрупповых занятий. Рекомендуемая продолжительность урока 30 – 40 минут.

Цель и задачи учебного предмета «Ритмика и танец»

Цель: активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.

Задачи:

1. Физическая подготовка детей:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей школьников:

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

3. Развитие творческих и созидательных способностей учащихся:

- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

II. Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	Танцевальная азбука	24
2	Упражнения для ориентации в пространстве	8
3	Танцевальные движения с предметами танца	8
4	Танцевальные этюды и музыкально-ритмические игры	18
5	Элементы русского народного танца	8
6	Просмотр	2
		68

1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений:

- вход в класс, поклон;
- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;
- упражнения для развития координации;

Позиции ног:

- I позиция;

- II позиция;
- III позиция;
- IV позиция;
- V позиция;
- VI позиция;

Позиции и положения рук:

- I позиция;
- II позиция;
- III позиция;
- «Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад;
- «Кулачки» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь;
- «Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот);
- «Матрешка» - руки «полочкой», указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу);
- «Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.;
- «За спиной» – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Прыжки:

- на двух ногах по VI позиции в различно раскладке;
- с поджатыми ногами;
- по точкам класса;
- по I позиции лицом к станку;

2.Упражнения для ориентации в пространстве:

- Нумерация точек;
- Положения en face и ераulement;
- Упражнения по кругу, в шеренге, по диагонали, в колонне, по линиям: марш, ходьба с ускорением и замедлением темпа, ходьба с носка на пятку пружинящим шагом, ходьба с движением рук в различной раскладке, «петушки» - с высоким поднятием колена, переменный шаг, прыжки по VI позиции, , подскоки, бег, сгибая ноги назад, бег с высоки поднятием колена;
- Перестроения из положения врассыпную в круг, в линию, в колонну, в диагональ, на свои места на середине класса.

3.Танцевальные движения с предметами танца (обруч, мяч, платок, лента и т.д.):

- Движение с платком;
- Движение с лентой.

4.Танцевальные этюды и музыкально-ритмические игры:

- танцевальные комбинации;
- комбинации с предметом;
- комбинации в парах, в тройках, в четверках;
- простейшие дробные комбинации;
- музыкально-ритмические игры.

5. Элементы русского народного танца:

- «Ковырялочка»;
- «Елочка»;
- «Гармошка»;
- «Одинарные притопы»;
- «Тройной притоп».

6. Просмотр (в конце каждого полугодия) в виде концертных выступлений.

III. Требования к уровню подготовки учащегося

Результатом развития музыкальности детей посредством музыкально-ритмической деятельности должно явиться выявление способностей каждого воспитанника, приобщение к музыкальному искусству.

К концу обучения учащийся должен:

знать:

- порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
- элементы музыкальной ритмической грамоты, уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.);
- определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок;
- названия и методику исполнения танцевальных движений, проученных с педагогом;
- названия и технику исполнения движений у станка (экзерсис).

уметь

- методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;
- уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку;
- легко, музыкально, эмоционально исполнять проученные танцы;
- методично исполнять проученные движения у станка.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Программа учебного предмета " Ритмика и танец» предусматривает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачётов. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Система оценок:

5 («отлично») ставится за технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

4 («хорошо») отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле);

3 («удовлетворительно») ставится за исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Занятия ритмикой и танцем необходимо проводить в танцевальном зале, оборудованном станками, зеркалами.

Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движения детей, с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сцене.

Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. В противном случае, дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное объяснение может привести к потере внимания. Ограничиваться только практическим показом нельзя, в этом случае дети воспринимают материал подражательно, неосознанно.

Для приобретения детьми навыков в системе классического танца и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Исходя из этого, занятия надо составлять так, чтобы объем мышц нарастал пропорционально, не деформируя контуры ног и тела. Повторяемость движений должна быть умеренной и не слишком однообразной.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением. На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

В работе с детьми дошкольного возраста важно «не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения, полученные на занятиях по ритмике для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу»

VI. Список методической литературы:

1. Бурмистрова, И. Школа танцев для юных/ И. Бурмистрова, К. Силаева. -М.,2003. -240с.: ил.
2. Ветлугина, Н. Музыкальное развитие ребенка/ Н. Ветлугина. -М 1976
3. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
5. Лисицкая, Т. Хореография в гимнастике/ Т. Лисицкая. -М.,1993
6. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
7. Шукшина, З. Ритмика/ З. Шукшина. -М.,1976.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
ЧАМЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Гимнастика»

(возрастная группа 7,5- 9 лет)

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»

(Нормативный срок обучения 2 года)

пгт Комсомольский

2017

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

II. Содержание учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Предлагаемая программа рассчитана на два года обучения. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий, - от 6,6- 7,5 и 7,5- 9 лет.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия по предмету «Гимнастика» проводятся в форме мелкогрупповых занятий. Рекомендуемая продолжительность урока 30 – 40 минут.

Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка.

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Основы хореографического искусства».

Главная задача педагога — создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

II. Содержание учебного предмета:

I год обучения:

№ п/п	Название темы	Объем времени в часах
	I – II полугодие	
1	Упражнения на укрепление и развитие ступней ног	2
2	Упражнения на выворотность	3
3	Упражнения на гибкость и растяжку	8
4	Силовые упражнения для мышц живота	6
5	Упражнения на укрепление мышц спины	4
6	Упражнения на развитие шага	5
7	Прыжки	4
8	Просмотр	2
		34

1. Упражнения на укрепление и развитие ступней ног:

- Шаги на всей стопе и на полупальцах;
- Сидя на полу сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
- Лежа на спине, круговые движения стопами;

2. Упражнения на выворотность:

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию;
- «Лягушка» сидя, лежа на спине, лежа на животе, с наклоном вперед;
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по VI позиции с одновременным вытягиванием и сокращением стоп;

3. Упражнения на гибкость и растяжку:

- «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- «Складочка» по I позиции, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги на полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;

- Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются в пол около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах);
- Лежа на животе, port de bras назад опираясь на предплечья, ладони внизу и на вытянутых руках;
- Лежа на животе, port de bras назад на вытянутых руках;
- «Колечко» на вытянутых руках с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, коснуться носками головы;
- Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо-назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в неё подать бёдра сильно вперёд;
- «Мостик» из положения лежа;
- «Кошечка»;

4. Силовые упражнения для мышц живота:

- Лежа на спине. Ноги поднять на 90° (в поток), и опустить, руки в сторону ладонями вниз;
- «Уголок». Из положения сидя, колени подтянуть к груди;
- «Березка» (стойка на лопатках с поддержкой под спину);
- «Подъемный кран» лежа на спине ноги поднять на 90° и затем увести за голову;

5. Упражнения на укрепление мышц спины:

- Лежа на спине, подъем и опускание туловища;
- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища;
- «Самолет». Из положения, лежа на животе, одновременно подъем и опускание ног и туловища;
- «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно;
- «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лёжа на животе. Затем движение проделать в обратном порядке до исходного положения.;

6. Упражнения на развитие шага:

- Лежа на полу, battement releve lent на 90° по I позиции вперед;
- лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед;
- Лежа на спине, ноги подняты на 90° (в потолок) и разведены в стороны до шпагата, затем собрать ноги в I позицию вверх;
- «Шпагаты»: прямой, на правую и левую ноги;
- Сидя на прямом «полу-шпагате», повернуть туловище боком вправо и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;

7. Прыжки:

- Temps saute по VI позиции;
- Подскоки на месте и с продвижением;
- Подскоки на месте с ноги на ногу;
- «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращёнными стопами.

8. Просмотр (в конце каждого полугодия)

II год обучения:

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	Упражнения на укрепление и развитие ступней ног	3

2	Упражнения на выворотность	3
3	Упражнения на гибкость вперед	4
4	Упражнения на гибкость назад	5
5	Силовые упражнения для мышц живота	4
6	Силовые упражнения для мышц спины	4
7	Упражнения для развития шага	7
8	Прыжки	2
9	Просмотр	2
		34

1. Упражнения на укрепление и развитие ступней ног:

- Releve на полу-пальцах в VI позиции на середине, лицом к станку;
- Из положения- сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение- сидя на подъём, руки опираются около стоп;
- Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на полу-пальцы (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность:

- «Лягушка" с наклоном вперед;
- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед;
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед:

- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной;
- Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение;
- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища;
- Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад:

- "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение;
- "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик");

- "Мост", стоя на коленях прогнуться назад, опустить руки до пяток и вернуться в исход.положение;
- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5.Силовые упражнения для мышц живота:

- "Уголок" из положения лежа;
- Стойка на лопатках без поддержки под спину;
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6.Силовые упражнения для мышц спины:

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени;
- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении);
- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);
- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7.Упражнения на развитие шага.

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях;
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях;
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед;
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу;
- Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке;
- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой;
- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

8. Прыжки:

- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног;
- Прыжок в "лягушку" со сменой ног;
- "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок;
- Прыжок в шпагат.

9.Просмотр (в конце каждого полугодия).

III. Требования к уровню подготовки учащегося

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны знать:

- элементарную анатомию человека и систему дыхания;
- рисунок построений для развития ориентировки в пространстве;
- понятие о круговых движениях ног;
- упражнения на развитие гибкости корпуса и силу группы мышц;

- прыжки: с двух ног на две, с одной на одну, с одной на две, с двух на одну;

владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.

уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений.

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны знать:

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- понятие экзерсис у станка;
- термины и методику исполнения групп упражнений;
- двигательные функции ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- уровни подъёма ног;

владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.
- комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- приёмами вращения;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- сознательно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и в пространстве;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- координировать движения в упражнениях на полу-пальцах;

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

Программа учебного предмета " Гимнастика» предусматривает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Система оценок:

- 5 («отлично») ставится за технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

- 4 («хорошо») отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле);
- 3 («удовлетворительно») ставится за исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.;

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Занятия гимнастикой рекомендуется начинать проводить в подготовительном классе, согласно учебному плану 1 час в неделю с продолжительностью учебного часа, равного 30- 40 минутам. Первые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

Структура всех занятий имеет единую форму. Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, *что* делают, зачем надо делать *так*, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала. В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа. На занятиях гимнастики, осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощённости и комфорта в окружающем мире.

Качество знаний, умений и практических навыков, учащихся выявляются на контрольных занятиях и зачете.

VI. Список методической литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936г.
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
ЧАМЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По учебному предмету «Основы народно-сценического танца»
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»**

(Нормативный срок обучения 3 года)

пгт Комсомольский

2017

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

II. Содержание учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Основы народно-сценического танца» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Народно-сценический танец является одним из главных предметов хореографического образования. В процессе его изучения дети знакомятся с танцевальными культурами разных народов, с их бытом и историей. Народно-сценический танец как предмет в хореографических отделениях детских школ искусств является составной частью общего процесса обучения. Систематические занятия дают возможность развить у ребенка восприятие национального своеобразия танцев, манеры и характера их исполнения. Данная программа по предмету “основы народно-сценического танца” определяет объем и последовательность изучения материала в процессе обучения.

Первое знакомство учащихся с предметом должно проходить в виде беседы. В процессе беседы необходимо подчеркнуть значимость народного танца во всех сферах танцевальной культуры, что создателем танцевального искусства является народ, творчество которого складывалось в зависимости от исторического развития, географического положения той или иной страны, педагог делает небольшой экскурс в историю народа, рассказывая об его обычаях, костюме, характере, тематике танцев, хореографической лексике.

Занятия по народно-сценическому танцу, как и другие специальные хореографические дисциплины, призваны воспитать основы общей культуры подрастающего поколения. В процессе занятий у детей формируются не только представления о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль. Все эти качества связаны с творчеством опосредованно. Они являются базой для дальнейшего развития творческой жизни детей.

Необходимо обратить внимание на взаимосвязь предметов «основы народно-сценического танца» и «основы классического танца», объяснить их общность и различие.

Изучение предмета «основы народно-сценического танца» в школе искусств начинается во 2 классе.

Преподаватель может расширять материал программы, используя знания танцевальной культуры других национальных местностей и стран. В зависимости от профессиональной подготовки учащихся педагог может менять учебный материал разных классов между собой и усложнять его.

Срок реализации учебного предмета «Основы народно-сценического танца»

Предлагаемая программа рассчитана на трёхлетний срок обучения.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия по предмету «Основы народно-сценического танца» проводятся в форме групповых занятий.

Рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

Цель и задачи учебного предмета «Основы народно-сценического танца»

Цель: дать общее понятие о предмете с использованием танцевального материала народов разных национальностей и стран, где особенное внимание уделить русскому танцу и характерному танцу, техника исполнения которого, основана на знаниях классического танца.

Задачи учебного предмета:

- освоить учебный материал у станка, подготавливающий к комбинациям и этюдам на середине;
- воспитать правильные манеры исполнения движений, необходимые для сценического мастерства учащихся;

- развивать координацию, ритмичность, музыкальность учащихся;
- расширять знания в области народной музыки;
- воспитывать музыкальную культуру;
- воспитывать техническое мастерство в исполнении танцевальных этюдов разных национальностей, как основу для сценической и концертной работы.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями профессиональных ансамблей, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Содержание учебного предмета:

I год обучения

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	Проучивание поясного поклона	2
2	Позиции и положения рук в народном танце	2
3		6
4	Основные ходы в сценическом танце	8
5	Притопы и дроби	12
6	Элементы русского танца	6
7	Присядки и хлопушки (для мальчиков)	6
8	Вращения	4
9	Прыжки	10
10	Танцевальные комбинации	10
11	Этюд русского народного танца	2
	Просмотр	2
		68

Особенность этого года состоит в том, что учащиеся получают основы знаний только на середине, без учебных движений у станка, в основном на основе русского танца.

1. Проучивание поясного поклона;

2. Позиции и положения рук в народном танце:

- I, II, III позиции, подготовительное положение, подготовка к началу движения (preparation) с закрыванием рук на пояс;

3. Основные ходы в сценическом танце:

- Бег с отведением бедра назад на месте и с продвижением, руками на поясе, а затем с движением рук (port de bras);
- Простой сценический шаг с продвижением вперед, назад;
- Переменный шаг с продвижением вперед, назад, с притопом.

4. Притопы и дробь:

- Одинарные притопы: от щиколотки, от колена (passé);
- Тройной притоп;
- Двойная дробь и дробь с притопом;
- Простейшие дробные комбинации;

5. Элементы русского танца:

- «Елочка», «Гармошка» с вытянутыми коленями и с приседанием (plie);
- «Припадание» из стороны в сторону, по кругу. Комбинация с движением рук и движениями головой;
- «Моталочка» на месте по VI позиции, «маятник», по III позиции с раскрытием рук во II позицию;
- «Ковырялочка» без подскока, с подскоком, с руками на поясе, затем с движением рук;
- «Косыночка»;
- «Веровочка» простая (одинарная), с двойным ударом (двойная), с переступанием на всю стопу или на ребро каблука, с движением рук;

6. Присядки и хлопушки (для мальчиков);

- подготовка к присядке;
- «мячик» по VI позиции;
- полуприсядка с выносом ноги в сторону на воздух и на каблук;
- присядка-разножка в стороны, вперед - назад.
Все присядки проучиваются лицом к станку;
- Шаг с хлопком по согнутому колену спереди.
Составляются комбинации на основе порученных присядок и хлопушек;
- Шаг на каблук с соскоком в VI позицию.

7. Вращения:

- Вращения на месте: «припаданием»;
- Вращения по диагонали: «chaine»;
- «беговое вращение».

8. Прыжки:

- Прыжки (подготовка к воздушным турам);
- с согнутыми коленями, руки во II позиции;
- с поворотом на 90 и 180 градусов;
- Перескоки с ударом каблука.

9. Танцевальные комбинации из 3-4 проученных движений.

10. Этюд на основе русского танца из проученного материала.

11. Просмотр (в конце каждого полугодия).

II год обучения

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	Экзерсис у станка	12
2	Экзерсис на середине зала	10
3	Русский танец	24
4	Прибалтийский танец	20
5	Просмотр	2
		68

Экзерсис у станка:

- Позиции ног I, II, III, IV, V, VI;
- Позиции рук I, II, III, IV, V, VI и положения;
- Подготовка к началу движения (preparation);
- Полуприседания (demi plie) и полные приседания (grand plie); плавные, резкие с движением рук;
- Скольжения стопой по полу (battement tendu); простое, с подъёмом пятки опорной ноги, с сокращением стопы на каблук, с plie в момент сокращения стопы на каблук;
- Маленькие броски (battement tendu jete); простое, с приседанием во время броска (с demi plie), с приседанием в момент закрывания ноги в V позицию (на demi plie), с сокращением рабочей стопы на 45 градусов;
- Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terre); подготовительное движение (preparation), носком - с остановкой в сторону или назад (rond de jambe par terre), круг ребром каблука рабочей ноги (rond de pied par terre);
- Каблучное упражнение (вынос ноги на каблук с поднятием пятки опорной ноги); от щиколотки опорной ноги;
- Подготовка к «верёвочке» (passé); без подъёма на полупальцы, с подъёмом на полупальцы;
- Большие броски (grand battement jete); с вытянутой стопой, с «сокращенной» стопой, с приседанием во время броска (с demi plie), с приседанием в момент закрывания ноги в V позицию (на demi plie), с опусканием ноги на носок;
- Упражнения для рук и корпуса (port de bras); наклоны корпуса, перегибы корпуса;
- Подъём на полупальцы (releve);
- Понятие опорной и рабочей ноги.

Экзерсис на середине зала: изучаются основные движения народных танцев. На основе 3-5 движений исполняются учебно-танцевальные комбинации на развитие различных групп мышц, а также пластичности корпуса, выразительности движения рук, мелкой техники ног, техники вращения и т.д.

Изучаются русские, белорусские, прибалтийские танцы. По каждой народности в заключении ставится танцевальный этюд.

Русский танец:

- Положения рук, ног, головы, корпуса в мужском и женском танце;

- Движения рук; раскрытие рук в стороны, перевод рук из стороны в сторону, скрещивание рук перед грудью;
- Дроби: двойная дробь и дробь с притопом в более быстром темпе, чем в прошлом году обучения, дробная дорожка, дробь «в три ножки» (трилистник), ключ дробный – простой, ключ дробный сложный (двойной), ключ хлопучечный – простой (муж.);
- «Моталочка»; в повороте, с продвижением и соскоком на каблук, «маятник»;
- «Верёвочка»; с переступанием через *passé*, с выносом ноги на каблук;
- Вращения по диагонали - «*chaîne*» и «беговое вращение» в более быстром темпе;
- Вращение на месте - «беговое вращение» из стороны в сторону с остановкой на одну ногу, воздушные туры с поворотом на 360 градусов с чередованием прыжков на месте (у девочек – с согнутыми коленями, у мальчиков – с вытянутыми коленями);
- Одинарные хлопки и удары; фиксирующие, скользящие;
- Движения мужского танца; полуприсядки и присядки; полуприсядка с выбрасыванием согнутой ноги вперёд, полуприсядка с продвижением в сторону, «разножка» в стороны, вперёд – назад с поворотом на 180 градусов.

Прибалтийский танец (Латышский, Литовский, Эстонский):

Танец выбирается преподавателем дисциплины

Просмотр (в конце каждого полугодия).

III год обучения

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	Экзерсис у станка	28
2	Экзерсис на середине зала	38
3	Просмотр	1
4	Итоговый экзамен	1
		68

Экзерсис у станка:

- Различные переводы ног из позиции в позицию; скольжением стопой по полу (*battement tendu*), броском на 45 градусов (*battement tendu jete*), поворотами стопы;
- Полуприседания (*demi plie*) и полные приседания (*grand plie*) по всем позициям с движением рук (*port de bras*), головы, перегибами корпуса;
- Скольжения стопой по полу (*battement tendu*); проученные в 3 классе в более быстром темпе, с использованием всех позиций ног, с окончанием в *plie*, и *battement tendu* из *plie*, *passé par terre*;
- Маленькие броски (*battement tendu jete*); с поднятием пятки опорной ноги, с коротким ударом по полу носком или ребром каблука (*pas pique*), сквозные броски (*balancoir*);
- Круговые скольжения по полу (*rond de jambe par terre*); *rond de jambe par terre* с *demi plie*, *rond de pied par terre* с *demi plie*;
- Каблучное упражнение; через *passé*, с использованием переносов ноги через *demi rond* и *passé*, ковырялочка;

- Упражнения с ненапряженной стопой, подготовка к чечёткам (flic-flac); flic-flac, flic-flac с переступанием, flic-flac с ударом полупальцев рабочей ноги в пол;
- Подготовка к «верёвочке» (passé); с прыжком на опорной ноге, с поворотом бедра;
- Низкие развороты ноги (battement fondu); battement fondu без подъёма на полупальцы, с plie-releve;
- Раскрывание ноги на 90 градусов (battement developpe); основной вид, с полуприседанием (demi plie) на опорной ноге, с поворотом колена к станку и от станка, с ударом пяткой опорной ноги;
- Дробные выстукивания; по VI позиции всей ступнёй, каблуком, каблуком и полупальцами, из VI позиции вперёд, с работой пятки опорной ноги;
- Большие броски (grand battement jete); основной вид, большие «сквозные» броски, большие броски с переступаниями на работающую ногу с наклонами корпуса, с опусканием на колено, большие броски с растяжкой;
- Упражнения в положении лицом к станку; наклоны и перегибы корпуса во всех направлениях. Движения мужского танца; «голубец», «ползунок», «разножка в воздухе», подготовка к «винту» и «винт», присядка с выбрасыванием ног в сторону на каблуки.

Экзерсис на середине зала:

Русский танец:

- Медленные проходки с использованием ранее проученных ходов, с движениями рук, и корпуса, движениями головой и плечами;
- Усложнённые ритмически беговые комбинации с руками и использованием притопов и соскоков;
- Вращения; по диагонали - «chaîne», «беговая крутка», «скачком», комбинированные крутки (с прыжками, с соскоками, с дробями, на каблуках). Начальное проучивание вращения по кругу, воздушные туры до 8 раз;
- Дробные комбинации, включающие в себя; двойную дробь, тройные и одинарные притопы, переступания, перескоки, «моталочку», «ковырялочку»;
- Синкопированные дробные перескоки с движением рук на месте и с продвижением;
- Ритмические перескоки с ударами о щиколотку («подбивка»);
- «Верёвочка»; двойная, с переступаниями на два каблука;
- Дробный «двойной ключ» усложнённый; с перескоком, с хлопущей (муж.);
- Движения мужского танца, хлопущей, присядки, технические элементы; удары по голенищу сапог во время махов ногой из присядок, во время отбрасывания согнутых ног назад и вперёд (руки ударяют сверху из III позиции), соскоки по широкой II позиции с ударом рук по голенищам сапог и пол, «подсечка», «разножка» в воздухе, «ползунок»;
- В завершении разучиваются либо два этюда - (медленный хороводный) и быстрый (на беге, дробях...), либо один двухчастный этюд.

Украинский танец:

- Положения ног, рук, головы, корпуса в мужском и женском танце;
- Положения рук в паре в танце «Гопак»;
- Основные ходы и движения танца «Гопак»; «бугунец», «выхиястник» («ковырялочка»), «выхиястник с угинанием», «верёвочка» простая, с переступанием, в повороте, «голубец» на месте и с продвижением, медленный женский ход с остановкой на третьем шаге, ход назад с остановкой, «припадание» (боковой ход), «дорожка-плетёнка», «падебаск»;
- Движения мужского танца: присядки – «ползунок», «разножка» на каблуки и в воздухе, «подсечка», «качалка» на низком приседании (grand plie), «метелочка» (вынос ноги в сторону на низком приседании), высокий «голубец».
- В завершении разучивается два этюда – (на основе движений женского танца) и (мужского).

Просмотр (проводится в конце первого полугодия)

Итоговый экзамен (проводится в конце курса обучения).

III. Требования к уровню подготовки учащегося.

В конце первого года обучения учащиеся должны уметь: положения рук в русском танце, основные движения русского танца, распознавать русскую музыку, исполнять небольшие танцевальные комбинации на материале русского танца, вращаться по диагонали (chaîne), беговое вращение, вращение на месте («припаданием») в умеренном темпе, исполнять несложные дробные комбинации, так же приобрести навыки музыкального и ритмического исполнения проученных движений и характерную манеру исполнения русского танца.

В конце второго года обучения учащийся должен знать: простейшие элементы экзерсиса народно-сценического танца у станка, отличительные особенности каждого элемента экзерсиса народно-сценического танца у станка, характерные элементы русского, белорусского и латышского танцев (на основе проученного материала). Учащийся должен уметь: правильно исполнять проученные элементы у станка, координационно сочетать движения головы, рук и ног в несложном варианте исполнения и в спокойном темпе, уметь исполнять более сложные ритмические дробные комбинации в сочетании с руками и головой, так же учащийся должен приобрести навыки координации всех частей тела в народно-сценическом танце и характерной манеры исполнения движений русской, белорусской и латышской национальности.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать; новые проученные элементы экзерсиса у станка, музыкальное сопровождение проученных элементов, темп, музыкальный размер, порядок задаваемых комбинаций у станка, на середине, и учебных этюдов, отличительные особенности исполнения движений изучаемых народностей и национальностей. Учащиеся должны уметь; технично исполнять заданные учебные комбинации на середине зала и у станка, следить за рисунками танца в массовых этюдах, танцевать в паре. Так же к концу третьего года обучения учащийся приобретает навыки: техники стоп, технического вращения (средний музыкальный темп), четкости и резкости исполнения движений ногами в заданных комбинациях у станка, середине и изучаемых этюдах, характерного исполнения движений вновь проученных национальных танцев, чувства национального колорита в народном танце.

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

Программа учебного предмета " Основы народно-сценического танца» предусматривает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Система оценок:

Отметку 5 (отлично) можно поставить, если ученик полностью освоил объем программы, все правила исполнения пройденных движений, умеет точно выполнить все задания, ошибки допускает малозначительные только при выполнении особо сложных движений. Безукоризненно относится к повседневной работе. Все замечания, указания педагога выполняет очень точно, задает вопросы. Обладает хорошо развитым вниманием, отличной музыкальной и хореографической памятью, чувством ритма.

Отметка 4 (хорошо) ставится, если ученик полностью освоил объем программы, старается соблюдать правила исполнения движений, но изредка нарушает некоторые

детали техники исполнения. Допускает второстепенные ошибки при выполнении более сложных заданий. Если ученик объективно реагирует на замечания учителя, но иногда забывает следить за исправлением ошибок. Обладает хорошей двигательной памятью, но иногда сбивается с ритма.

Отметку 3 (удовлетворительно) ставится, если ученик посредственно знает материал, не всегда правильно распределяет свои силы, допускает ошибки, иногда грубые, не всегда реагирует на замечания учителя, обладает хорошей хореографической памятью, но не ритмичен.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень преподавателя (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание по принципу «от простейших».
- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
- позитивный психологический климат во время урока;
- организация мероприятий по сплочению группы: чаепития, экскурсии, проведение вечеров, концертов и т. д.
- материально-техническое оснащение (аудио-, видеоаппаратура),
- наличие танцевального зала, музыкального инструмента, наглядных пособий.

Предмет «Основы народно-сценического танца» вводится со 2-го класса и продолжается до окончания 4-ого класса, по 2 часа в неделю. Набор детей свободный, то есть принимаются все желающие, так как главными задачами в школе искусств являются воспитательные: организация досуга и приобщение к творческой деятельности детей.

Занятия по предмету «Основы народно-сценического танца» могут проводиться раздельно с девочками и с мальчиками, могут вместе.

Форма: мелкогрупповые занятия. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

VI. Список методической литературы:

1. Борзов А.А. «Народный танец», М., 1986г.
2. Гребенщиков С.М. «Белорусская народная хореография» Минск «Наука» 1976г.
3. Гуменюк А. «Украинские народные танцы» Киев 1969г.
4. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» М., «Владос» 2003 г.
5. Захаров В.М. «Поэтика русского танца» М. «Издательский дом «Святогор» 2004 год.
6. Климов А.А. «Основы русского народного танца» М., «Искусство», 1981г.
7. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. «Основы характерного танца» М. Л., «Искусство» 1939г.
8. Резникова З.П. «Танцы народов мира» М. «Советская Россия» 1959г.
9. Слыханова В.И. «Формирование двигательных навыков» М. «Один из лучших» 2007г.
10. Ткаченко Т.С. «Народные танцы» М., «Искусство», 1975г.
11. Устинова Т.А. «Избранные русские народные танцы» М. «Искусство»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
ЧАМЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Основы классического танца»

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»

(Нормативный срок обучения 3 года)

пгт Комсомольский

2017

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

II. Содержание учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Основы классического танца» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Учебный предмет «Основы классического танца» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического танца.

Учебный предмет «Основы классического танца» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Освоение программы по предмету «Основы классического танца» способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Помимо этого, программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на исправление физических недостатков, деформаций, таких, как: сколиоз, плоскостопие, слабый мышечный тонус и т.д.

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

Занятия классическим танцем начинаются во 2 классе хореографического отделения школы искусств. Весь урок классического танца разделен на три части:

- 1- Экзерсис у станка
- 2- Экзерсис на середине зала
- 3- Allegro

На первом году обучения чуть больше времени уделяется экзерсису у станка, так как наша задача постановка ног, рук, корпуса и головы.

В последующих годах обучения больше времени уделяется экзерсису на середине зала, так как здесь задача – работа над выразительностью и пластичностью движений, точностью и чистотой исполнения.

Срок реализации учебного предмета «Основы классического танца»

Предлагаемая программа рассчитана на трёхлетний срок обучения.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия по предмету «Основы классического танца» проводятся в форме мелкогрупповых занятий.

Рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

Цель и задачи учебного предмета «Основы классического танца»

Цель:

Раскрытие творческого потенциала учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков в области классического танца.

Задачи:

- формирование эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- воспитание интереса к классическому танцу и хореографическому искусству в целом;
- приобретение учащимися первоначальной хореографической подготовки;
- овладение основными теоретическими и практическими знаниями, умениями и исполнительскими навыками, позволяющими грамотно исполнять танцевальные композиции;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;

- освоение учащимися музыкальной грамоты, необходимой для владения классическим танцем в пределах программы;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности;
- воспитание художественного вкуса, культуры общения, дисциплины, самостоятельности, потребности вести здоровый образ жизни;
- укрепление здоровья, физическое развитие учащихся.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

II. Содержание учебного предмета I год обучения

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	Экзерсис у станка	16
2	Экзерсисна середине	10
3	Allegro	6
4	Просмотр	2
		34

Основная задача первого года обучения – последовательное, целенаправленное приобретение учащимися комплекса специальных навыков:

- полноценное ощущение себя в пространстве;
- развитие осанки, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы;
- развитие выносливости и умения владеть различными группами мышц - как вместе, так и поочередно;
- развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработки устойчивости;
- овладение техникой исполнения упражнений классического танца.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической

выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

Экзерсис у станка:

- Постановка корпуса;
- Позиции ног I, II, III, V, IV;
- Demi-plié в I, II, III, IV, V позиции;
- Battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад;
- Battement tendu из V позиции в сторону, вперед и назад;
- Battement tendu с pur le pied;
- Passé par terre;
- Понятие направлений en dehor, en dedan;
- Demi rond de jambe par terre en dehor, en dedan;
- Rond de jambe par terre en dehor, en dedan;
- Battements tendu jeté èç I, V позиции в сторону, вперед и назад;
- Battement tendu jeté с piques в сторону, вперед и назад;
- Положение ноги sur le sou-de-pied спереди (основное и условное), сзади;
- Battement frappé в сторону, вперед и назад носком в пол и на 45°;
- Relevé на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с demi-plié.
- Battement tendu-soutenu вперед, в сторону и назад;
- Préparation для rond de jambe par terre;
- Battement fondu в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°
- Grand plié по I, II, III позиции;
- Battement relevé lent лицом к станку;
- Grand battement jeté из I позиции;
- Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку);
- Pas de bourrée en face с переменной ног.

Экзерсис на середине зала:

- Позиции рук: I, II, III, подготовительное положение;
- Поклон;
- Demi-plié по I, II, V позиции;
- Battement tendu из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
- Battement tendu с degage;
- Battement tendu jeté из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
- Demi rond de jambe par terre en dedan, en dehor;
- Положение épaulement croisé и effacé;
- Port de bras I, II
- Battement tendu-soutenu в сторону, вперед и назад.

Allegro:

- Saute по I, II, III, VI позиции;
- Changement de pied;
- Pas écharré во II позиции (из I и V позиции)

Просмотр (проводится в конце каждого полугодия).

II год обучения

№ п/п	Название темы	Объем времени в часах
	I – II полугодие	
1	Экзерсис у станка	34

2	Экзерсис на середине	23
3	Allegro	9
4	Просмотр	2
		68

Экзерсис у станка:

- Preparation для рук (держась одной рукой за палку);
- Demi-plié по IV позиции;
- Battement tendu double battements tendu по II позиции;
- Rond de jambe par terre en dehor et en dedan на demi-plié;
- Battement fondu с plié-relevé на всей стопе на 45°;
- Battement soutenu в сторону, вперед и назад, носком в пол и на 45° на всей стопе;
- Demi-rond de jambe en dehor и en dedan на 45° (по усмотрению педагога);
- Battement frappé et double frappe носком в пол и на 45° на целой стопе;
- Rond de jambe en l'air en dehor et en dedans на 45° на всей стопе;
- Pas coupe на целой стопе;
- Pas tombée на месте, опорная нога в положении sur le sou-de-pied;
- Battement developpe в сторону, вперед и назад;
- Grand plié по IV позиции;
- Petit battement sur le sou-de-pied перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад;
- Relevé на полупальцах по IV позиции;
- Relevé на одной ноге, другая в положении sur le sou-de-pied и на 45°;
- Полуповороты soutenu en dehor et en dedan на двух ногах;
- Battements revelé lent на 90° из I, V позиции вперед, в сторону и назад;
- Grand battement из I и V позиции вперед, в сторону и назад;
- Battement retiré;
- Позы у станка.

Экзерсис на середине зала:

Упражнения исполняются en face по всей стопе с постепенным введением маленьких и больших поз.

- Battement tendu из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
- Battement tendu double;
- Battement tendu в позах croisée и efface;
- Battement tendu jetés из V позиции;
- Rond de jambe par terre en dehor и en dedan на demi-plié;
- Demi-rond de jambe en dehor и en dedan на 45° (по усмотрению педагога);
- Grand plié по I, II, III en face и в V позиции – éraulement
- Battement frappé et double battements frappé (по усмотрению педагога);
- Battement fondu;
- Port de bras III;
- Temps lié par terre;
- Relevé на полупальцах в IV позиции croisée et efface;
- Relevé на полупальцах рабочая нога sur le sou-de-pied или поднята в любом направлении на 45°;
- Relevé на полупальцах по I, II, V позиции с вытянутых ног и с demi-plie;
- Pas de bourrée с переменной ног, изучается вначале лицом к станку.

Allegro:

- Saute по IV позиции;
- Petit changement de pied;
- Pas assemble в сторону;
- Sissoune simple en face;
- Pas glissade, в сторону, вперед en face;
- Pas balance.

Просмотр (проводится в конце каждого полугодия).

III год обучения.

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	Экзерсис у станка	34
2	Экзерсисна середине	23
3	Allegro	9
4	Просмотр	2
		68

Экзерсис у станка:

- Battement tendu в малых и больших позах;
- Battement tendu jetés в малых и больших позах;
- Demi-rond de jambe (45°) en dehor и en dedan на полупальцах;
- Battement fondu на полупальцах;
- Battement fondu с plié-relevé на полупальцах;
- Battement fondu в позах;
- Battement double fondu на целой ступе и на полупальцах;
- Battement soutenu 45° с подъемом на полупальцы вперед, назад, в сторону;
- Battement frappé и double battement frappé на 45° на полупальцах;
- Petit battement sur le cou-de-pied на полупальцах;
- Rond de jambe en l'air en dehor и en dedan на полупальцах;
- Pas coupé на полупальцах;
- Battement relevé lent на 90° и battement developpe на 90° в позах: croisée, effacée, écartée вперед и назад, attitude effacée и croisée, II arabesque;
- Pas tombée с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол, на 45°;
- port de bras с ногой, вытянутой на носок назад на plié с растяжкой без перехода опорной ноги;
- Поворот sautenu (с вытянутых ног и с demi-plié);
- Подготовка к пируэту из V позиции en dehor и en dedan.

Экзерсис на середине зала:

- Battement tendu в малых и больших позах;
- Battement tendu jeté в малых и больших позах;

- Demi rond и rond de jambe на 45° en dehor et en dedan;
- Battement fondu в малых и больших позах носком в пол и на 45°;
- Battement soutenu в малых и больших позах носком в пол и на 45°;
- Battement releve lent и battements développé en face;
- Позы малые и большие croisée et effacée: I, II, III arabesques носком в пол.
Поза écartée по усмотрению педагога;
- Grand battement jeté pointes по I, V позициям;
- IV port de bras;
- Полуповороты sautenu;
- Повороты sautenu;
- Подготовка к пируэту из V позиции en dehor и en dedan.

Allegro:

- Su-su по V позиции с продвижением;
- Petit и grand changement de pied en tournaus на 1/8, 1/4, позже на 1/2 оборота;
- Grand pas échappé в IV позиции;
- Pas échappé во II и в IV позиции с окончанием на одну ногу, другая в положении sur le cou-de-pied вперед и назад;
- Pas assemblé croisée et effacé;
- Pas chassée в позах вперед, назад;
- Petit pas echappe на II и на IV позиции;
- Petit pas jetes en face;
- Grand changement de pied;
- Grand pas échappé на II позиции;
- Pas coupe;
- Шаг польки en face и epaulement.

Просмотр (проводится в конце каждого полугодия).

III. Требования к уровню подготовки учащихся.

Основной задачей первого класса является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Все элементы изучаются лицом к станку.

Основные задачи второго года обучения: увеличение количества упражнений, развитие силы ног, устойчивости, техники исполнения.

Во втором классе начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой полуповоротов на двух ногах, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах; усложняются учебные комбинации за счет использования поз в экзерсисах у станка и на середине.

На третьем году обучения закрепляется азбука классического танца. Основные задачи третьего года обучения – выработка навыков правильности и чистоты исполнения, развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис у станка. На середине зала вводится элементарное адажио, начинается изучение preparation к tours. Закрепляются классические позы. Продолжается работа над port de bras.

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

Программа учебного предмета " Основы классического танца» предусматривает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Система оценок:

Отметку 5 (отлично) можно поставить, если ученик полностью освоил объем программы, все правила исполнения пройденных движений, умеет точно выполнить все задания, ошибки допускает малозначительные только при выполнении особо сложных движений. Безукоризненно относится к повседневной работе. Все замечания, указания педагога выполняет очень точно, задает вопросы. Обладает хорошо развитым вниманием, отличной музыкальной и хореографической памятью, чувством ритма.

Отметка 4 (хорошо) ставится, если ученик полностью освоил объем программы, старается соблюдать правила исполнения движений, но изредка нарушает некоторые детали техники исполнения. Допускает второстепенные ошибки при выполнении более сложных заданий. Если ученик объективно реагирует на замечания учителя, но иногда забывает следить за исправлением ошибок. Обладает хорошей двигательной памятью, но иногда сбивается с ритма.

Отметку 3 (удовлетворительно) ставят если ученик посредственно знает материал, не всегда правильно распределяет свои силы, допускает ошибки, иногда грубые, не всегда реагирует на замечания учителя, обладает хорошей хореографической памятью, но не ритмичен.

Выставляя отметку, преподаватель обязан указать каждому ученику почему и за что выставлена отметка и как ее исправить.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

Методические рекомендации педагогическим работникам:

Обучение классическому танцу должно быть поэтапным, весь курс должен быть разделен на периоды по рациональному принципу не следует спешить, не надо давать ученикам непосильные физические нагрузки. Особо пристальное внимание следует уделить подготовке на первом году обучения. От этого во многом зависит будущее учеников, это этап их формирования.

Рекомендации по распределению учебного материала на год (второй, третий годы обучения)

Первая четверть посвящена повторению движений, пройденных в предшествующем классе, и постепенному приведению организма учащихся в состояние полной работоспособности. В среднем на это отводится 2-3 недели. Остальное время – прохождение наиболее простых элементов программы и усложненное сочетание движений, пройденных в предыдущем классе.

Вторая четверть отводится на изучение более сложных элементов программы и более сложные комбинированные упражнения.

В третьей четверти, после зимних каникул необходимо привести организм учащихся в «рабочую форму» и повторить учебный материал второй четверти. На третью четверть планируется изучение наиболее трудных элементов программы и наиболее сложная координационная работа с движениями, пройденными в первом полугодии.

В четвертой четверти предусматривается продолжение изучения учебного материала, последние две недели отводятся для подготовки к экзамену (зачету).

При подготовке к уроку необходимо:

Наметить новые примеры (упражнения) в соответствии с задачами каждой части урока для дальнейшего укрепления и совершенствования накопленных знаний и навыков учащихся.

Определить новый материал (предусмотренный программой, в том числе, танцевальный) для изучения.

Вводить новый материал в различные комбинированные задания.

Определить совместно с концертмейстером соответствующий характер музыкального сопровождения каждой части урока.

Готовясь к очередному уроку, надо также предусматривать, логику и форму подачи материала, при этом, затрагивая не только вопросы исполнительской техники, но и темы творчества, искусства танца, музыки и т.д.

Залогом успеха любого творческого коллектива является хорошо поставленная и правильно проводимая учебная работа. Данная программа предназначена для обучения детей основам классического танца и направлена на совершенствование физического и личностного развития ребенка. При этом всех детей необходимо учить в равной мере, разделение на более или менее способных может быть только на индивидуальных занятиях или в процессе работы над концертным репертуаром.

Основными принципами обучения являются:

- последовательное и постепенное развитие - весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному: при переходе из класса в класс происходит последовательное усложнение упражнений экзерсиса. Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, расширяя его кругозор в области хореографического творчества;
- постепенное увеличение физической нагрузки происходит с учетом психологических, физических и возрастных особенностей детей;
- целенаправленность - строгое следование поставленным целям и задачам, непрерывное повышение уровня исполнения и целенаправленной умственной деятельности учащегося, устремляющего свою волю, внимание, память на выполнение поставленной перед ним конкретной задачи;
- гибкость – возможность изменений (уменьшения или увеличения количества упражнений), предусмотренных программой комплексов упражнений на основе анализа возможностей данных учеников;
- учет индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных, физических, музыкальных и эмоциональных данных, уровня его подготовки;
- укрепление здоровья учащихся, исправление физических недостатков, таких, как: сколиоз, плоскостопие, «завернутость» стоп, слабый мышечный тонус и т.д., создание прекрасной физической формы тела учащегося, поддержание и совершенствование ее; создание условий для исправления физических недостатков и укрепления здоровья - важнейшего качества танцевального экзерсиса.

С первых занятий ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры, видео материал), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения и интереса к занятиям играют значительную роль посещение балетных спектаклей, просмотр видео материалов.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых занятий необходимо развивать умение слышать музыку и на этой основе развивать творческое воображение у учащихся.

Значительную роль в данном процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, которое помогает раскрывать характер, стиль, содержание. Работа над качеством исполняемого движения в танце, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой - важнейшими средствами хореографической

выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя. Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока. В начале каждого полугодия преподаватель составляет для учащихся календарно-тематический план, который утверждается заведующим отделом.

VI. Список методической литературы:

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
4. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007
5. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
6. Громов Ю.И. «Основы подготовки специалистов-хореографов» / учебное пособие. СПб: Типография Наука, 2006
7. Звездочкин В.А. «Классический танец». СПб: «Планета музыки», 2011
8. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
9. Костровицкая В.С., Писарев А. «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986
10. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
11. Тарасов Н. «Классический танец». М.: Искусство, 1981
12. Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства». М.: Искусство, 1987
13. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009
14. Ярмолевич Л. «Классический танец». Л.: «Музыка», 1986

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
ЧАМЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Подготовка концертных номеров»

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»

(Нормативный срок обучения 4 года)

пгт Комсомольский

2017

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

II. Содержание учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Подготовка концертных номеров» разработана на основе

«Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Процесс подготовки концертных номеров формирует у детей и подростков исполнительские умения и навыки в различных жанрах и направлениях танцевального творчества, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка. Учащиеся должны получить возможность раскрыть заложенные в каждом творческие задатки и реализовать их в соответствующем репертуаре за период обучения.

Учебный предмет "Подготовка концертных номеров" неразрывно связан со всеми предметами общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства.

На занятиях применяются знания, умения, навыки, приобретенные учащимися на уроках основы классического танца и народно-сценического танца.

При изучении предмета необходимо активно использовать современные технические средства, просмотр видеоматериала, кинофильмов, прослушивание музыкального материала и т.д., которые могут служить примером в изучении предмета «Подготовка концертных номеров». Необходимо приводить примеры из творческой деятельности ведущих мастеров хореографического искусства, а также знакомить с лучшими спектаклями, концертными программами и отдельными номерами хореографических коллективов.

Для более углубленного изучения курса «Подготовка концертных номеров» необходимо посещение концертов профессиональных и любительских коллективов, выставок, музеев с последующим их обсуждением и анализом.

Срок реализации учебного предмета «Подготовка концертных номеров»

Предлагаемая программа рассчитана на четырёхлетний срок обучения. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий, - от 6,5-10 лет.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия по предмету «Подготовка концертных номеров» проводятся в форме мелкогрупповых занятий.

Рекомендуемая продолжительность урока 30 – 40 минут.

Цель и задачи учебного предмета «Подготовка концертных номеров»

Цель: развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций.

Задачи:

- развитие танцевальности, умение правильно распределять сценическую площадку;
- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), артистизма;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

II. Содержание учебного предмета

I год обучения:

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	«Школьная полька»	10
2	«Русский лирический»	12
3	«Вару-вару»	10
4	«Танец весёлых поварят»	34
5	Просмотр в виде выступлений	2
		68

I год обучения:

Приобретение навыка: танцевать в паре и чувствовать партнёра, распределять сценическую площадку. Умение исполнять движения польки: подскоки, галоп.

Примерный перечень хореографических номеров:

- «Школьная полька»;
- «Русский лирический»;
- «Вару-Вару».
- «Танец весёлых поварят»

Просмотр:

В течение года, обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и мероприятиях в стенах школы искусств и отчётном концерте в конце учебного года.

II год обучения:

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	«Русский танец»	34

2	«Мордовский танец»	32
3	Просмотр в виде выступлений	2
		68

Изучение движений и их разнообразных вариаций, танцев, что способствует улучшению памяти и сообразительности, умению сосредотачиваться, необходимому в дальнейшем хореографических постановках. Усложнение движений, их соединение между собой, умение перейти от одного движения к другому. Отработка исполнения учащимися небольших вариаций и танцев народов мира и русских народных постановок.

Примерный перечень хореографических номеров:

- «Мордовский танец»;
- «Русский танец».

Просмотр:

Во втором классе в течение года, обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня.

III год обучения:

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	«Эстрадный танец»	32
2	«Танго»	34
3	Просмотр в виде выступлений	2
		68

Воспитание у детей навыков, которые помогают создавать танцевальные образы. Изучение танцев и объяснение смысла изучаемых номеров. Знание и понимание образного содержания исполняемой композиции.

Примерный перечень хореографических номеров:

- «Эстрадный танец»;
- «Танго».

Просмотр:

Выступления учащихся в концертах, конкурсах, фестивалях различного уровня.

III Требования к уровню подготовки учащегося

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения образовательной программы учебного умение работы в танцевальный предмет «Подготовка концертных

номеров», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- умение осуществлять подготовку концертных номеров, партий под руководством преподавателя; коллективе;
- умение видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
- умение понимать и исполнять указание преподавателя, творчески работать над хореографическим произведением на репетиции,
- навыки участия в репетиционной работе.
- навыки участия в концертной деятельности.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации программы "Подготовка концертных номеров" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: академических и тематических концертах, конкурсах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотра концертных номеров, концертов, исполнения концертных программ.

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года. Система оценок:

Отметку 5 (отлично) можно поставить, если ученик полностью освоил объем программы, все правила исполнения пройденных движений, умеет точно выполнить все задания, ошибки допускает малозначительные только при выполнении особо сложных движений. Безукоризненно относится к повседневной работе. Все замечания, указания педагога выполняет очень точно, задает вопросы. Обладает хорошо развитым вниманием, отличной музыкальной и хореографической памятью, чувством ритма.

Отметка 4 (хорошо) ставится, если ученик полностью освоил объем программы, старается соблюдать правила исполнения движений, но изредка нарушает некоторые детали техники исполнения. Допускает второстепенные ошибки при выполнении более сложных заданий. Если ученик объективно реагирует на замечания учителя, но иногда забывает следить за исправлением ошибок. Обладает хорошей двигательной памятью, но иногда сбивается с ритма.

Отметку 3 (удовлетворительно) ставится, если ученик посредственно знает материал, не всегда правильно распределяет свои силы, допускает ошибки, иногда грубые, не всегда реагирует на замечания учителя, обладает хорошей хореографической памятью, но не ритмичен.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Занятия на каждом году обучения строятся по следующей схеме: вводное слово преподавателя; слушание музыки и ее анализ; разучивание элементов танца, поз, переходов и рисунка танца.

Вводное слово преподавателя. Перед разучиванием нового танца преподаватель сообщает о нем некоторые сведения: история возникновения, характерные особенности музыки и хореографии. Если танец построен на элементах народной пляски, необходимо рассказать о характерных чертах данного народа, при разучивании фрагмента из балета -

дается информация о времени его создания, о стиле исполнения, характерном для той эпохи.

Слушание музыки и ее анализ. Преподаватель предлагает прослушать музыку к танцу, определить ее характер, темп, музыкальный размер и т.д.

Следующий этап - разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца. При разучивании движений с детьми хорошие результаты дает метод, при котором ученики повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога, а затем исполняют их самостоятельно. Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение. Затем движения постепенно усложняются, приближаясь к законченной форме. Когда основные движения, позы, рисунок изучены, необходимо приступить к соединению их в танцевальные комбинации.

Любой танец - классический, народный - эмоционально окрашен. В любом танце утверждаются определенные черты характера, определенные взаимоотношения между исполнителями. Работа над танцевальным образом начинается со слушания музыки и происходит постепенно и неотрывно по отработке движений.

При организации образовательного процесса используются методы: наблюдение, убеждение, стимулирование, создание ситуации успеха для каждого ребенка.

Основой для совершенствования движений и воспитания у детей необходимых двигательных навыков является восприятие музыки. Подбор музыкального материала для ведения занятий играет большую роль.

Словесное объяснение преподавателя используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

Показ движений применяется педагогом для передачи ученикам характера движений.

Показ помогает ученикам выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение, танцевальные комбинации.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется прием выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими учащимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намека на унижение личности ребенка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов учащегося.

VI. Список рекомендуемой методической литературы:

1. Белозерова В.В. «Традиционная культура Орловского края». Орел, 2005
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт-Петербург, 2000
3. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов с нотным приложением». «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ». Санкт-Петербург, 2010
4. Заикин Н.И., Заикина Н.А. «Областные особенности русского народного танца». Часть I, Орел, 1999
5. Заикин Н.И., Заикина Н.А. «Областные особенности русского народного танца». Часть II, Орел, 2004
6. Климов А.А. «Основы русского народного танца». Москва: «Искусство», 1981
7. Ткаченко Т.С. «Народный танец». Москва: «Искусство», 1954
8. Ткаченко Т.С. «Народные танцы». Москва: «Искусство», 1975
9. Устинова Т.А. «Избранные русские народные танцы». Москва: «Искусство», 1996

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
ЧАМЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Гимнастика»

(возрастная группа 6,6- 7,5 лет)

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»

(Нормативный срок обучения 2 года)

пгт Комсомольский

2017

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

II. Содержание учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Предлагаемая программа рассчитана на два года обучения. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий, - от 6,6- 7,5 и 7,5- 9 лет.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия по предмету «Гимнастика» проводятся в форме мелкогрупповых занятий. Рекомендуемая продолжительность урока 30 – 40 минут.

Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка.

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Основы хореографического искусства».

Главная задача педагога — создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

II. Содержание учебного предмета:

I год обучения:

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	Упражнения на укрепление и развитие ступней ног	2
2	Упражнения на выворотность	3
3	Упражнения на гибкость и растяжку	8
4	Силовые упражнения для мышц живота	6
5	Упражнения на укрепление мышц спины	4
6	Упражнения на развитие шага	5
7	Прыжки	4
8	Просмотр	2
		34

1. Упражнения на укрепление и развитие ступней ног:

- Шаги на всей стопе и на полупальцах;
- Сидя на полу согнуть и вытянуть стопы по VI позиции;
- Лежа на спине, круговые движения стопами;

2. Упражнения на выворотность:

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию;
- «Лягушка» сидя, лежа на спине, лежа на животе, с наклоном вперед;
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по VI позиции с одновременным вытягиванием и сокращением стоп;

3. Упражнения на гибкость и растяжку:

- «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- «Складочка» по I позиции, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги на полу с одновременным наклоном

вперед, руки и стопы вытягиваются;

- Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются в пол около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах);

- Лежа на животе, port de bras назад опираясь на предплечья, ладони внизу и на вытянутых руках;

- Лежа на животе, port de bras назад на вытянутых руках;

- «Колечко» на вытянутых руках с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, коснуться носками головы;

- Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо-назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в неё подать бёдра сильно вперёд;

- «Мостик» из положения лежа;

- «Кошечка»;

4. Силовые упражнения для мышц живота:

- Лежа на спине. Ноги поднять на 90° (в поток), и опустить, руки в сторону ладонями вниз;

- «Уголок». Из положения сидя, колени подтянуть к груди;

- «Березка» (стойка на лопатках с поддержкой под спину);

- «Подъемный кран» лежа на спине ноги поднять на 90° и затем увести за голову;

5. Упражнения на укрепление мышц спины:

- Лежа на спине, подъем и опускание туловища;

- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища;

- «Самолет». Из положения, лежа на животе, одновременно подъем и опускание ног и туловища;

- «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно;

- «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лёжа на животе. Затем движение проделать в обратном порядке до исходного положения.;

6. Упражнения на развитие шага:

- Лежа на полу, battement releve lent на 90° по I позиции вперед;

- лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед;

- Лежа на спине, ноги подняты на 90° (в потолок) и разведены в стороны до шпагата, затем собрать ноги в I позицию вверх;

- «Шпагаты»: прямой, на правую и левую ноги;

- Сидя на прямом «полу-шпагате», повернуть туловище боком вправо и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;

7. Прыжки:

- Temps saute по VI позиции;

- Подскоки на месте и с продвижением;

- Подскоки на месте с ноги на ногу;

- «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращёнными стопами.

8. Просмотр (в конце каждого полугодия)

II год обучения:

№ п/п	Название темы	Объём времени в часах
	I – II полугодие	
1	Упражнения на укрепление и развитие ступней ног	2

2	Упражнения на выворотность	2
3	Упражнения на гибкость вперед	4
4	Упражнения на гибкость назад	5
5	Силовые упражнения для мышц живота	5
6	Силовые упражнения для мышц спины	5
7	Упражнения для развития шага	5
8	Прыжки	4
9	Просмотр	2
		34

1. Упражнения на укрепление и развитие ступней ног:

- Releve на полу-пальцах в VI позиции на середине, лицом к станку;
- Из положения- сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение- сидя на подъём, руки опираются около стоп;
- Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на полу-пальцы (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность:

- «Лягушка» с наклоном вперед;
- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед;
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед:

- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной;
- Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение;
- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища;
- Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад:

- "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение;
- "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик");

- "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик");
- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5.Силовые упражнения для мышц живота:

- "Уголок" из положения лежа;
- Стойка на лопатках без поддержки под спину;
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6.Силовые упражнения для мышц спины:

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени;
- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении);
- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);
- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7.Упражнения на развитие шага.

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях;
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях;
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед;
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу;
- Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке;
- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой;
- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

8. Прыжки:

- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног;
- Прыжок в "лягушку" со сменой ног;
- "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок;
- Прыжок в шпагат.

9.Просмотр (в конце каждого полугодия).

III. Требования к уровню подготовки учащегося

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

Программа учебного предмета " Гимнастика» предусматривает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Система оценок:

- 5 («отлично») ставится за технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
- 4 («хорошо») отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле);
- 3 («удовлетворительно») ставится за исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.;

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Занятия гимнастикой рекомендуется начинать проводить в подготовительном классе, согласно учебному плану 1 час в неделю с продолжительностью учебного часа, равного 30- 40 минутам. Первые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

Структура всех занятий имеет единую форму. Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, *что* делают, зачем надо делать *так*, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала. В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа. На занятиях гимнастики, осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на

личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

Качество знаний, умений и практических навыков, учащихся выявляются на контрольных занятиях и зачете.

VI. Список методической литературы:

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1962.
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004