КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОМ ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРСКОГО РАЙОНА ГОРОДА УЛАН-УДЭ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании методического совета Протокол № 03 от  «29» августа 2023г. | Принята на  Педагогическом совете Протокол № 03 от «29» августа 2023г. | Утверждена:  приказом №144 от  «31» августа 2023 г.  Директор МБУ ДО «ДТОР»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. Ю. Антипова |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**Художественной направленности**

**«Звёздный путь»**

Возраст обучающихся: 5-14 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Попова Е.Н.

педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2023

**Пояснительная записка**

**Программа** ансамбля народного танца «Звездный путь» в системе дополнительного образования относится к программам **художественно-эстетической направленности.**

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность. Воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Ребенок познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Нормативно – правовые документы, используемые при разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.
* Приказ Министерства просвещения России от27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
* Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;
* Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (VI.Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
* Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ».

Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР» приказ № 198 от «27» 04 2023 г.

**Актуальность** программы.

Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе дополнительного образования детей интересах и ожиданиях в отношении хореографии. Народный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Общеразвивающая программа ансамбля народного танца «Звездный путь» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

**Новизной образовательной программы** является целостный, комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребёнка. Образовательная программа Ансамбля танца «Звездный путь» направлена на создание целостной культурно-эстетической среды для успешного развития ребенка. Под культурно-эстетической средой понимается совокупность следующих условий организации жизнедеятельности обучающихся:

* предложение различных видов деятельности: танца, игры, познания, общения для творческого самовыражения;
* создание дружного разновозрастного хореографического коллектива;
* приоритет духовно-нравственных ценностей в организации образовательного процесса и творческой жизни детского коллектива.

**Педагогическая целесообразность** состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, народно-сценический, современный танец. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих средств обучения:

* Обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
* Постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей физической и технической подготовкой.
* Одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
* Учет анатомо-функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;
* Правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки

**Цель программы** – создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

— познакомить учащихся с основами хореографии;

— формировать и совершенствовать исполнительские навыки;

— обучить выразительному и техничному исполнению движений;

— сформировать навык исполнения экзерсиса у станка и на середине;

— сформировать навыки ансамблевого исполнительства;

— сформировать навыки публичного выступления, умения держаться на сцене;

— научить анализировать свою работу на занятии и в концертном выступлении.

**Развивающие:**

— развивать музыкальные способности: музыкальный слух, музыкальную память, мышление, чувство ритма;

— развивать координацию;

— развивать навыки и умения анализировать содержание музыкальных фраз, предложений, применяя эти знания при разучивании и исполнении танцевальных.

**Воспитательные:**

—  воспитывать трудолюбие и дисциплинированность

— воспитывать культуру общения в творческом коллективе;

—  воспитывать чувство ответственности перед самим собой и коллективом

— воспитывать интерес к танцевальной культуре своего народа и народов других национальностей.

**Отличительной особенностью данной программы** является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения. Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

**Возраст детей** участвующих в реализации программы от 5 до 14 лет. Прием детей в коллектив ведется не на основе конкурсного отбора, а только учитывая желание детей, увлеченность и интерес.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы**. Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Режим занятий.  
•1 год обучения – дети в возрасте 5-6 лет – 2 раза в неделю по 2 ч. Общее количество в год (при 36 учебных неделях) - 144 ч.;  
• 2 годобучения – дети в возрасте 6 -7 лет - 3 раза в неделю по 2 ч. Общее количество в год -216ч;  
• 3 год обучения – дети в возрасте 8 -10 лет –216 ч. в год - 3раза в неделю по 2 ч. Общее количество в год -216ч;  
•4 год обучения – дети в возрасте 11-13 лет - 3 раза в неделю по 2 ч. Общее количество в год -216ч;  
•5 год обучения – дети в возрасте 14-18 лет – 3 раза в неделю по 2 ч. Общее Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов, учебных занятий. Практическая деятельность: тренировки, концертные выступления, соревнования.

**Ожидаемые результаты освоения образовательной программы.**

**По окончании 1-го года обучения обучающиеся**

**будут знать:**

* единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях Центра;
* требования к внешнему виду на занятиях;
* музыкальные размеры, темп и характер музыки;
* хореографические названия изученных элементов;
* музыкальную грамоту.

**будут уметь:**

* воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
* владеть корпусом во время исполнения движений;
* ориентироваться в пространстве;
* координировать свои движения;
* исполнять хореографический этюд в группе.

**По окончании 2-го года обучения обучающиеся**

**будут знать:**

* термины азбуки классического танца;
* единые требования о правилах охраны труда и личной гигиены во время занятий;
* основные элементы классического танца.

**будут уметь:**

* грамотно исполнять элементы классического танца;
* самостоятельно отрабатывать пальцевую технику движений в постановках;
* работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.

**По окончании 3-го года обучения обучающиеся**

**будут знать:**

* названия новых классических хореографических элементов и связок;
* обозначение темпа и уметь отличать их(адажио, виво, анданте, аллегро);
* разбираться в характере и разных ритмах музыки.

**будутуметь:**

* выполнять движения и комбинации у станка и на середине в ускоренном темпе;
* согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
* знать и выполнять правила сценической этики.

**По окончании 4-го года обучения обучающиеся**

**будут знать:**

* новые обозначения классических элементов;
* правила постановки рук и исполнения препрасьона;
* правила о выворотном положении ног;
* «присядочные» движения;

**будутуметь:**

* владеть корпусом во время поворотов;
* координировать положение рук во время больших прыжков;
* владеть пальцевой техникой;
* эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

**По окончании 5-го года обучения обучающиеся**

**будут знать:**

* свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического танца.

**будутуметь:**

* технически грамотно исполнять композиции на пальцах;
* выражать образ с помощью движений;
* уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей.

**Механизм выявления результатов реализации программы.**

**Личная аттестация обучающихся.** Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию по предметам. Применяемые формы контроля: собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачётные занятия (по полугодиям), контрольные задания с самостоятельным решением творческих задач.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень хореографической подготовленности детей.

**Формы подведения итогов:**  итоговые занятия раз в полугодие, отчетный концерт в конце учебного года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование дисциплин** | **Количество часов по группам** | | | | |
| **5-6 лет** | **6-7 лет** | **8-10 лет** | **11-13 лет** | **13-14 лет** |
| 1. Вводное занятие. | 2 ч. | 2 ч. | 2 ч. | 2 ч. | 2 ч. |
| 1. Ритмика | 34ч. | 32 ч. |  |  |  |
| 1. Партерная гимнастика | 34 ч. | 36 ч. | 36 ч. | 36 ч. | 36 ч. |
| 1. Основы классического танца |  | 23 ч. | 24 ч. | 24 ч. | 24 ч. |
| 1. Народно-сценический танец |  | 26 ч. | 24 ч. | 24 ч. | 24 ч. |
| 1. Бальный танец |  |  | 18 ч. | 18 ч. | 18 ч. |
| 1. Эстрадный танец |  | 25 ч. | 22 ч. | 22 ч. | 22ч . |
| 1. Репетиционная и постановочная работа | 68 ч. | 66 ч. | 64 ч. | 64ч. | 64 ч. |
| 1. Сценическая практика. Выступление. | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| **ИТОГО:** | 144 | 216 | 216 | 216 | 216 |

**Учебно-тематический план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование дисциплин** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие, знакомство с репертуаром и программой ансамбля, разучивание поклона | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Ритмика | 34 | 1 | 35 | Наблюдение |
| 3 | Партерная гимнастика | 34 | 1 | 23 | Наблюдение |
| 4 | Репетиционно-постановочная работа | 68 | 1 | 31 | Наблюдение.  Самоанализ |
| 5 | Сценическая практика. Выступление | 6 | 1 | 5 | Концертные выступления, открытые уроки |
|  | **Общее количество часов** | **144** | **7** | **137** |  |

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование дисциплин** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие, знакомство с репертуаром и программой ансамбля | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Ритмика | 34 | 1 | 33 | Наблюдение |
| 3 | Партерная гимнастика | 34 | 1 | 33 | Наблюдение |
| 4 | Основы классического танца | 34 | 1 | 33 | Наблюдение |
| 5 | Основы народного танца | 34 | 1 | 33 | Наблюдение |
| 6 | Эстрадный танец | 34 | 1 | 33 | Наблюдение |
| 7 | Репетиционно-постановочная работа | 38 | 1 | 37 | Наблюдение.  Самоанализ |
| 8 | Сценическая практика. Выступление. | 6 | 1 | 5 | Концертные выступления, открытые уроки |
|  | **Общее количество часов** | **216** | **8** | **208** |  |

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование дисциплин** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие, знакомство с репертуаром и программой ансамбля | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Партерная гимнастика | 36 | 1 | 35 | Текущий контроль |
| 3 | Классический танец | 24 | 1 | 23 | Текущий контроль |
| 4 | Народно-сценический танец | 34 | 1 | 33 | Текущий контроль |
| 5 | Эстрадный танец | 30 | 1 | 29 | Текущий контроль |
| 6 | Бальный танец | 18 | 1 | 17 | Текущий контроль |
| 7 | Репетиционно-постановочная работа | 64 | 1 | 63 | Наблюдение.  Самоанализ |
| 8 | Сценическая практика. Выступление. | 8 | 1 | 7 | Концертные выступления, открытые уроки |
|  | **Общее количество часов** | **216** | **8** | **208** |  |

**Учебно-тематический план четвёртого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование дисциплин** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие, знакомство с репертуаром и программой ансамбля | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Партерная гимнастика | 36 | 1 | 35 | Текущий контроль |
| 3 | Классический танец | 24 | 1 | 23 | Текущий контроль |
| 4 | Народно-сценический танец | 34 | 1 | 33 | Текущий контроль |
| 5 | Эстрадный танец | 22 | 1 | 21 | Текущий контроль |
| 6 | Бальный танец | 26 | 1 | 25 | Текущий контроль |
| 7 | Репетиционно-постановочная работа | 64 | 1 | 63 | Наблюдение.  Самоанализ |
| 8 | Сценическая практика. Выступление. | 8 | 1 | 7 | Концертные выступления, открытые уроки |
|  | **Общее количество часов** | **216** | **8** | **208** |  |

**Учебно-тематический план пятого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование дисциплин** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие, знакомство с репертуаром и программой ансамбля | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Партерная гимнастика | 36 | 1 | 35 | Текущий контроль |
| 3 | Классический танец | 30 | 1 | 29 | Текущий контроль |
| 4 | Народно-сценический танец | 30 | 1 | 29 | Текущий контроль |
| 5 | Эстрадный танец | 26 | 1 | 25 | Текущий контроль |
| 6 | Бальный танец | 20 | 1 | 19 | Текущий контроль |
| 7 | Репетиционно-постановочная работа | 72 | 1 | 71 | Концертные выступления, открытые уроки |
|  | **Общее количество часов** | **216** | **7** | **209** |  |

**Содержание программы первого года обучения**

1. **Вводное занятие:**

- Знакомство с репертуаром и программой ансамбля;

- Введение в предмет. Задачи первого года обучения;

- Правила поведения в коллективе;

- Права и обязанности воспитанников.

-Техника безопасности.

Хореографическое искусство поможет сформировать у воспитанников навыки танцевальной техники, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе.

Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Танец:

- развивает творческие способности воспитанников;

- развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость, умение ориентироваться в пространстве.

- развитие и совершенствование всех видов движений, которые предлагаются детям, умение выполнять их легко и выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой.

**2. Ритмика:**

Существуют несколько факторов, по которым можно определить, насколько необходима ритмика в образовательной системе:

- занятия ритмикой воспитывают у ребёнка музыкальный вкус, прививают любовь к музыке;

- ребёнок начинает разделять такие понятия, как темп, ритм и стиль музыки;

- ребёнок обучается элементарным танцевальным движениям, улучшается его физическая форма и координация движения;

- развивается творческая активность;

- ребёнок учится выражать свои эмоции, контролировать душевное состояние, адекватно реагировать на ситуацию;

- занятия ритмикой являются хорошей физической и эмоциональной разрядкой для активных детей;

- занятия помогают раскрепоститься застенчивым детям.

Основные правила занятий ритмикой:

- для каждого занятия необходимо правильно подобрать музыкальное сопровождение;

- проводить занятия следует в игровой форме, чтобы максимально привлечь внимание и желание ребёнка;

- занятия необходимо проводить в дружественной форме;

- делать замечания в понятной, доступной для ребёнка форме, чтобы он чётко понимал, что и почему делает не так и пытался это исправить, а не обижался;

- усложняйте задачу по мере прохождения предыдущих этапов.

Занятия ритмикой включают в себя: позиции рук и ног, позиции рук в парах, движения рук и ног с последующим усложнением, всевозможные шаги и хлопки и др.

**Исходные позиции ног**

**Основная стойка –** пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развёрнуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 45 град. «домиком».

**«Узкая дорожка»** - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии – 6-я позиция.

**«Широкая дорожка» -** ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

**Сесть на колени** – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

**Исходные позиции рук**

**Внизу –** руки опущены вдоль тела.

**Впереди** – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

**Вверху** – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

**В стороны** – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть закрытыми – ладони вниз (смотрят в пол).

**«Поясок»** - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

**Позиции рук в парах**

**Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):**

**«Стрелка»** - руки соединены в позиции «Вперёд». От величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

**«Воротики»** - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

**«Плетень»** - руки соединены крест-накрест.

**«Бантик»** - то же, но локти округлены и приподняты вперёд – вверх, руки не напряжены.

**«Саночки»** - мальчик стоит перед девочкой лицом к ней спиной и подаёт ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берёт его за руки.

**«Бараночка» -** одноимённые руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных ранее позиций.

**«Вертушка» -** одноимённые руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

**Движения рук**

**«Ветерок» -** плавные перекрёстные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

**«Ленточки» -** поочерёдные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

**«Крылья» -** плавные маховые движения руками, разведённые в стороны. Следует помнить, что при подъёме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

**Хлопки**

**«Ладушки» -** хлопки ладонями вперёд или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

**«Блинчики» -** на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

**«Тарелочки» -** младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

**«Бубен» -** левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

**Виды шага**

**Спокойная ходьба (прогулка) –** шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развёрнут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

**Шаг на всей ступне (топающий) –** исполняется с очень небольшим продвижением вперёд: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребёнок движется как бы «на колёсиках». Руки можно поставить кулачками на пояс.

**Хороводный шаг –** этот вид шага используется в хороводах, Отличается от простого шага большой плавностью и устремлённостью. Устремлённый характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

**Приставной хороводный шаг** ( без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной…

**Приставной хороводный шаг** (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз» - длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

**Высокий шаг –** нога не выносится вперёд, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90 град. Носок максимально оттянут вниз (ил ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперёд (в образе петушка, лошадки).

**Шаг на носках**

**Пружинящий шаг** – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

**Крадущийся шаг** – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т.д.) Движение выполняется только в подготовительной группе.

**Боковой шаг («крестик») –** на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

**Шаг окрестный вперед-назад («косичка») –** хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45 град. Вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

**Семенящий шаг («плавающий») –** плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках, При его выполнении сгибаютсятолько подъёмы ног. Исполняется в старшем возрасте.

**Прыжки**

**На одной ноге:**

**«Точка» -** исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

**«Часики» -** техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребёнок должен сделать полный оборот – 360 град.

На «раз, два» - левым плечом вперед,

на «три, четыре» - спиной,

на «пять, шесть» - правым плечом,

на «семь, восемь» - лицом.

**«Лесенка» -** техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперёд или назад на определё1нное количество прыжком (ступенек лесенки).

**На двух ногах:**

**Подскок –** поочерёдное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»)

**Прыжки с отбрасыванием ног назад –** на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

**«Весёлые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперёд) –** то правая, то левая нога поочерёдно часто выбрасываются вперёд, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперёд внутренней стороной.

**«Качалочка» -** исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперёд и кА бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперёд, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

**«Ножницы» -** на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

**Танцевальные движения**

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

**«Качель маленькая» -** дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

**«Качельбольшая» -** то же, только сильно раскачиваются руками из стороны в сторону.

**«Пружинка» -** стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны, Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног ( на «узкой дорожке». В этом случае колени ног не разводятся.

**Притоп –** стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.

**«Три притопа» (исходное положение –** «узкая дорожка») на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

**Притоп поочерёдно двумя ногами –** техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

**Притоп в сочетании с «точкой» -** пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

**Приседание –** техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в средней группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

**Полуприседание –** выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперёд.

**Полуприседание с поворотом корпуса –** сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90 град. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

**«Рычажок»** - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достаёт до правого плеча, рывком. Одновременно с рукой вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение. Всё на пружинке.

**Поворот вокруг себя (кружение)** – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

**«Расческа»** - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

**1-й вариант:** вначале вторая шеренга проходит вперёд сквозь первую. Останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперёд сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т.д.

**2-й вариант:** первая шеренга идёт назад, одновременно вторая – движется вперёд. Проходя друг через друга – шеренги меняются местами.

**«Играть платочком» -** держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочерёдно то один, то другой уголок платочка.

**«Козлик» -** исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притоптывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны – вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

**Поклон**

**«Русский поклон» -** исходное положение ног:4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить её вниз перед собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперёд.

**Построения**

**Колонна –** дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

**Шеренга –** дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

**Цепочка –** дети стоят вполоборота друг за другом, держась за руки.

**3. Партерная гимнастика:**

Особое внимание уделяется партерному экзерсису и системе растяжек (стретчинга). Упражнения этой методики возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры. Упражнения стрейчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направленную на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что занятия проходят в игровой форме. Упражнения охватывают все группы мышц, носят близкие и понятные для детей названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочно материале. Дети превращаются в животных, насекомых и т.д. делая упражнения в такой интересной форме. Упражнения повышают активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения.

Эти упражнения позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу **трёх целей:**

- повысить гибкость суставов;

- улучшить эластичность мышц и связок;

- нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых физических недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

**Задачи раздела:**

1. Развитие координации, памяти, внимания.
2. Умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.
3. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кистей, предплечья, рук, шеи, плеч, корпуса, бедра, коленей, стоп.

Количество каждого вида упражнений 4-16 раз на 4, 32, 46 счёта. Общая продолжительность занятий до 20 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от степени подготовленности детей и насыщенности занятий. К данному разделу прилагается наглядный материал партерной гимнастики и системы растяжек (стрейчинга). Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направленные на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как воздействие на позвоночник, органы, мышцы, нервную, дыхательную систему вырабатывает естественную сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само по себе достаточно универсально. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит безопасном ритме, дает наиболее эффективный результат. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Статичные упражнения партерной гимнастики вызывают не только воздействия на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д.Всеэто связано с изменением корковых процессов в связи с возникновением в коре головного мозга (в области двигательного анализатора) очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой — возбуждениями, приходящими от работающих мышц. Метод стретчинга не имеет возрастных ограничений

Упражнения, охватывающие все группы мышц, выполняются в определённой последовательности, в форме от простого к сложному. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психическое напряжение

Помимо общего оздоровительного эффекта, умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Выполняя предложенные упражнения необходимо соблюдать следующие правила:

- Главное – заниматься регулярно.

- Перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые приятные упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.

- Упражнения на гибкость выполняются плавно, без рывков.

**Варианты упражнений для проведения уроков по данному разделу.**

**Середина:**

**I Разминка (введение в работу всех групп мышц).**

1. Упражнения для улучшения гибкости шейного отдела позвоночника.

2. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и увеличения подвижности плечевых суставов.

3. Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава, развития эластичности мышц плеча и предплечья.

4. Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

5. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.

6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

7. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

8. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и развития эластичности мышц голени и стопы.

9. Прыжковые упражнения.

**III Партерная гимнастика**

1. Battementtendу (натяжение и расслабление стоп)
2. Складка (грудью лечь на колени)
3. Упражнение для гибкости позвоночника

а) наклоны в сторону с вытянутой рукой

б) наклоны грудью к правой и левой ноге.

4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и формирование

натянутости ног и их сил.

5. Упражнения для укрепления мышц спины в положении лежа на животе.

6. Упражнения для формирования паховой выворотности.

1. Подготовка к выполнению поперечного шпагата.
2. Формирование шага.
3. Упражнение для улучшения гибкости позвоночника.
4. Упражнения для укрепления мышц ног.
5. Упражнения восстановления дыхания.

**Вариант структуры урока.**

**Первая часть урока (подготовительная)**

**-** вход учащихся в танцевальный зал (марш);

- построение детей в несколько линий, в 4 или более колонн;

- поклон педагогу и концертмейстеру;

- разминка (для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног).

**Вторая часть урока (основная)**

**-** партерная гимнастика и стретчинг;

- изучение элементов хореографической азбуки;

**Третья часть урока (заключительная)**

**-** закрепление музыкально-ритмического материала;

- музыкально- танцевальные импровизации;

- построение и поклон педагогу и концертмейстеру;

**-** выход учащихся из танцевального зала (марш).

1. **Репетиционно-постановочная работа:**

Главная задача проведения занятий, это постановочная работа.

Постановка танцев производится изначально с разучивания будущих танцевальных движений и комбинаций, затем формируется и отрабатывается непосредственно сам танец.

В данной группе разучиваются такие танцы, как: «С платочком», «Подсолнух».

С регулярными репетициями отрабатываются и приходит к завершению готовая постановка. Отработка проходит как в танцевальном зале, так и на сцене, с последующим выходом в концертную программу

1. **Сценическая практика.** Неотъемлемая часть учебного процесса в подготовке юного артиста, развивающая его смелость, выразительность и артистичность. Первые выступления для родителей. Выступление на отчетном концерте.

**Содержание программы второго года обучения:**

1. **Вводное занятие:**

Задачи второго года обучения. Ученики повторяют и закрепляют материал прошлого года обучения. К дисциплинам применяются усложнения, в зависимости от возрастных особенностей учащихся. Темп и ритм музыкального материала может усложняться. Увеличивается уровень подъёма ног, усложняются упражнения на координацию. Увеличивается нагрузка в упражнениях.

**2. Ритмика:**

Повторяется материал прошлого года обучения, а так же разучиваются новые развивающие упражнения.

**Исходные позиции ног**

**Основная стойка –** пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развёрнуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 45 град. «домиком».

**«Узкая дорожка»** - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии – 6-я позиция.

**«Широкая дорожка» -** ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

**Сесть на колени** – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

**2-я позиция** – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развёрнуты в стороны.

**3-я позиция** – опорная нога ставится под углом 45 град., пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 45 град.

**4-я позиция** – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45 град.

Находясь в любой из вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развёрнуты под прямым углом.

**Исходные позиции рук**

**Внизу –** руки опущены вдоль тела.

**Впереди** – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

**Вверху** – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

**В стороны** – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть закрытыми – ладони вниз (смотрят в пол).

**«Поясок»** - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

**«Кулачки на бочок»** - 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).

**«Матрёшка»** - руки «полочкой», указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноимённой щеке. Левая (правая)ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперёд (на весу).

**«Юбочка»** - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

**«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.

**Позиции рук в парах**

**Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):**

**«Стрелка»** - руки соединены в позиции «Вперёд». От величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

**«Воротики»** - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

**«Плетень»** - руки соединены крест-накрест.

**«Бантик»** - то же, но локти округлены и приподняты вперёд – вверх, руки не напряжены.

**«Саночки»** - мальчик стоит перед девочкой лицом к ней спиной и подаёт ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берёт его за руки.

**«Бараночка» -** одноимённые руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных ранее позиций.

**«Вертушка» -** одноимённые руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

**«Звёздочка»** (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноимённые руки в позиции «Вверх».

Кружиться звёздочкой – соединив руки в позиции «Звёздочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

**«Двойной поясок» -** если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнёра за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

**Дети стоят лицом друг к другу:**

**«Лодочка» -** руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

**«Воротики»** (узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны-верх.

**«Крестик» -** руки соединены накрест.

**Движения рук**

**«Ветерок» -** плавные перекрёстные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

**«Ленточки» -** поочерёдные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

**«Крылья» -** плавные маховые движения руками, разведённые в стороны. Следует помнить, что при подъёме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

**«Поющие руки» -** из положения«В стороны» мягкими движениями кистинаправляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперёд и затем чуть прогибаясь назад.

**«Моторчик» -** руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

**Хлопки**

**«Ладушки» -** хлопки ладонями вперёд или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

**«Блинчики» -** на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

**«Тарелочки» -** младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

**«Бубен» -** левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

**«Колокола» -** активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

**«Колокольчики» -** мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары лёгкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.

**«Ловим комариков» -** легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

**Хлопки в парах**

**«Стенка» -** ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнёра. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

**«Большой бубен» -** поочерёдно один из партнёров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

**«Крестики» -** техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

**Виды шага**

**Спокойная ходьба (прогулка) –** шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развёрнут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

**Шаг на всей ступне (топающий) –** исполняется с очень небольшим продвижением вперёд: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребёнок движется как бы «на колёсиках». Руки можно поставить кулачками на пояс.

**Хороводный шаг –** этот вид шага используется в хороводах, Отличается от простого шага большой плавностью и устремлённостью. Устремлённый характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

**Приставной хороводный шаг** ( без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной…

**Приставной хороводный шаг** (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз» - длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

**Шаг кадрили –** на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблучком другой ноги рядом с опорной.Неопорная нога после удара каблучком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с лёгким полуприседанием на счёт «два».

**Высокий шаг –** нога не выносится вперёд, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90 град. Носок максимально оттянут вниз (ил ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперёд (в образе петушка, лошадки).

**Шаг с притопом на месте –** на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на неё тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя её рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; всё повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

**Переменный шаг –** выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такта в четырёхдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочерёдные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочерёдных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

**Боковой приставной шаг –** на «раз» - вправо(влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

**Боковое припадание –** на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

**Шаг на носках**

**Пружинящий шаг** – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

**Крадущийся шаг** – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т.д.) Движение выполняется только в подготовительной группе.

**Боковой шаг («крестик») –** на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

**Шаг окрестный вперед-назад («косичка») –** хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45 град. Вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

**Семенящий шаг («плавающий») –** плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках, При его выполнении сгибаютсятолько подъёмы ног. Исполняется в старшем возрасте.

**Прыжки**

**На одной ноге:**

**«Точка» -** исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

**«Часики» -** техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребёнок должен сделать полный оборот – 360 град.

На «раз, два» - левым плечом вперед,

на «три, четыре» - спиной,

на «пять, шесть» - правым плечом,

на «семь, восемь» - лицом.

**«Лесенка» -** техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперёд или назад на определё1нное количество прыжком (ступенек лесенки).

**«Заборчик» -** боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

**«Солнышко» -** техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

**На двух ногах:**

**Подскок –** поочерёдное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»)

**Прыжки с отбрасыванием ног назад –** на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

**«Весёлые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперёд) –** то правая, то левая нога поочерёдно часто выбрасываются вперёд, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперёд внутренней стороной.

**«Качалочка» -** исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперёд и кА бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперёд, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

**«Ножницы» -** на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

**«Крестик» -** на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

**«Метёлочка» -** то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

**«Боковой галоп» -** то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

**Галоп вперёд –** техника та же, только продвижение не в сторону, а вперёд. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперёд, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - всё повторяется.

**«Верёвочка» -** на «раз» - прыжок-«точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперёд. На «два» - всё повторяется как на месте, так и с продвижением вперёд.

**Танцевальные движения**

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

**«Качель маленькая» -** дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

**«Качельбольшая» -** то же, только сильно раскачиваются руками из стороны в сторону.

**«Пружинка» -** стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны, Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног ( на «узкой дорожке». В этом случае колени ног не разводятся.

**Притоп –** стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.

**«Три притопа» (исходное положение –** «узкая дорожка») на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

**Притоп поочерёдно двумя ногами –** техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

**Притоп в сочетании с «точкой» -** пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

**Приседание –** техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в средней группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

**Полуприседание –** выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперёд.

**Полуприседание с поворотом корпуса –** сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90 град. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

**«Ковырялочка»:**

**1-й вариант:** правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперёд на пятку и на месте – три притопа.

**2-й вариант:** правую (левую) ногу согнуть в колене и подставить в сторону на носок невыворотно (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить её на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

**«Распашонка» -** на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками вперёд - вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди - справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону - вниз, левая – в сторону-верх. На 2-й такт то же с другой ноги.

**«Самоварчик» -** на «раз» - полуприседание и хлопок - «ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90 град.

**«Ёлочка» -** исходное положение: ноги –«узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 456 град. На «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

**«Большая гармошка» -** ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

**«Топотушки»** - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочерёдно топать ногами на месте.

**«Рычажок»** - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достаёт до правого плеча, рывком. Одновременно с рукой вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение. Всё на пружинке.

**Поворот вокруг себя (кружение)** – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

**«Расческа»** - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

**1-й вариант:** вначале вторая шеренга проходит вперёд сквозь первую. Останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперёд сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т.д.

**2-й вариант:** первая шеренга идёт назад, одновременно вторая – движется вперёд. Проходя друг через друга – шеренги меняются местами.

**«Играть платочком» -** держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочерёдно то один, то другой уголок платочка.

**«Козлик» -** исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притоптывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны – вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

**«Весёлые ножки» -** положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочерёдно вперёд. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

**«Гусиный шаг» -** исходное положение – в полуприсядке, ноги на «узкой дорожке». Широко шагать в полуприсядке на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махать вперёд - назад. Следить за осанкой. Продолжительность движения не более 8-ми тактов.

**«Волчок» -** опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг.) Левая рука – произвольно.

**Встать на колено –** опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

**Поклон**

**«Русский поклон» -** исходное положение ног:4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить её вниз перед собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперёд.

**Построения**

**Колонна –** дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

**Шеренга –** дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

**Цепочка –** дети стоят вполоборота друг за другом, держась за руки.

**3. Партерная гимнастика:**

Повторение материала прошлого года обучения с последующим усложнением.

Особое внимание уделяется партерному экзерсису и системе растяжек (стрейчинга). Упражнения этой методики возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры. Упражнения стрейчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направленную на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Методика стрейчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что занятия проходят в игровой форме. Упражнения охватывают все группы мышц, носят близкие и понятные для детей названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочно материале. Дети превращаются в животных, насекомых и т.д. делая упражнения в такой интересной форме. Упражнения повышают активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения.

Эти упражнения позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу **трёх целей:**

- повысить гибкость суставов;

- улучшить эластичность мышц и связок;

- нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых физических недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

**Задачи раздела:**

1. Развитие координации, памяти, внимания.
2. Умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.
3. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кистей, предплечья, рук, шеи, плеч, корпуса, бедра, коленей, стоп.

Количество каждого вида упражнений 4-16 раз на 4, 32, 46 счёта. Общая продолжительность занятий до 20 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от степени подготовленности детей и насыщенности занятий. К данному разделу прилагается наглядный материал партерной гимнастики и системы растяжек (стретчинга). Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направленные на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как воздействие на позвоночник, органы, мышцы, нервную, дыхательную систему вырабатывает естественную сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само по себе достаточно универсально. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит безопасном ритме, дает наиболее эффективный результат. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Статичные упражнения стрейчинга вызывают не только воздействия на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д.Все это связано с изменением корковых процессов в связи с возникновением в коре головного мозга (в области двигательного анализатора) очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой — возбуждениями, приходящими от работающих мышц. Метод стрейчинга не имеет возрастных ограничений

Упражнения, охватывающие все группы мышц, выполняются в определённой последовательности, в форме от простого к сложному. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психическое напряжение

Помимо общего оздоровительного эффекта, умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Выполняя предложенные упражнения необходимо соблюдать следующие правила:

- Главное – заниматься регулярно.

- Перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые приятные упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.

- Упражнения на гибкость выполняются плавно, без рывков.

**Варианты упражнений для проведения уроков по данному разделу.**

**Середина:**

**I Разминка (введение в работу всех групп мышц).**

1. Упражнения для улучшения гибкости шейного отдела позвоночника.

2. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и увеличения подвижности плечевых суставов.

3. Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава, развития эластичности мышц плеча и предплечья.

4. Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

5. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.

6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

7. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

8. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и развития эластичности мышц голени и стопы.

9. Прыжковые упражнения.

**II Партерная гимнастика и стретчинг.**

1. Battementtendу (натяжение и расслабление стоп)
2. Складка (грудью лечь на колени)
3. Упражнение для гибкости позвоночника

а) наклоны в сторону с вытянутой рукой

б) наклоны грудью к правой и левой ноге.

4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и формирование

натянутости ног и их сил.

5. Упражнения для укрепления мышц спины в положении лежа на животе.

6. Упражнения для формирования паховой выворотности.

1. Подготовка к выполнению поперечного шпагата.
2. Формирование шага.
3. Упражнение для улучшения гибкости позвоночника.
4. Упражнения для укрепления мышц ног.
5. Упражнения восстановления дыхания.

**Вариант структуры урока.**

**Первая часть урока (подготовительная)**

**-** вход учащихся в танцевальный зал (марш);

- построение детей в несколько линий, в 4 или более колонн;

- поклон педагогу и концертмейстеру;

- разминка (для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног).

**Вторая часть урока (основная)**

**-** партерная гимнастика и стретчинг;

- изучение элементов хореографической азбуки;

**Третья часть урока (заключительная)**

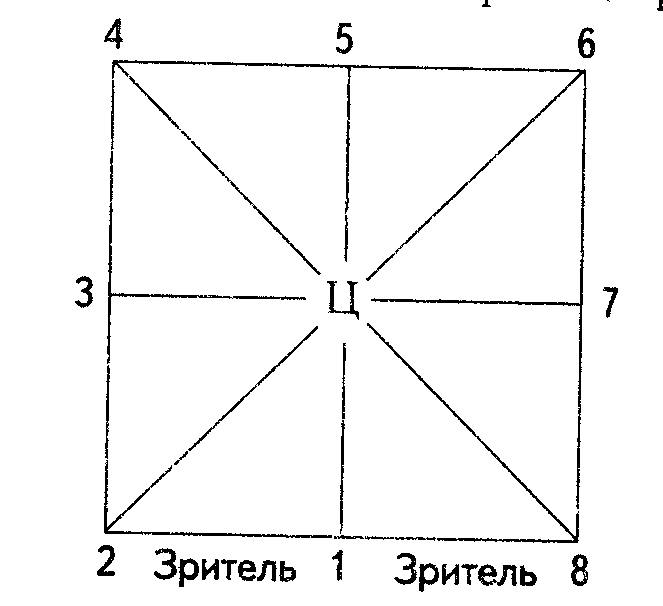
**-** закрепление музыкально-ритмического материала;

- музыкально- танцевальные импровизации;

- построение и поклон педагогу и концертмейстеру;

**-** выход учащихся из танцевального зала (марш).

**4. Основы классического танца:**

Постановка корпуса, а также позиции ног и рук изучаются на середине зала. Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я. Вагановой. Это — квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц — положение ученика, точки 1—8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, — это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познако­мить детей еще с одной схемой — круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрел­ке — «против линии танца».

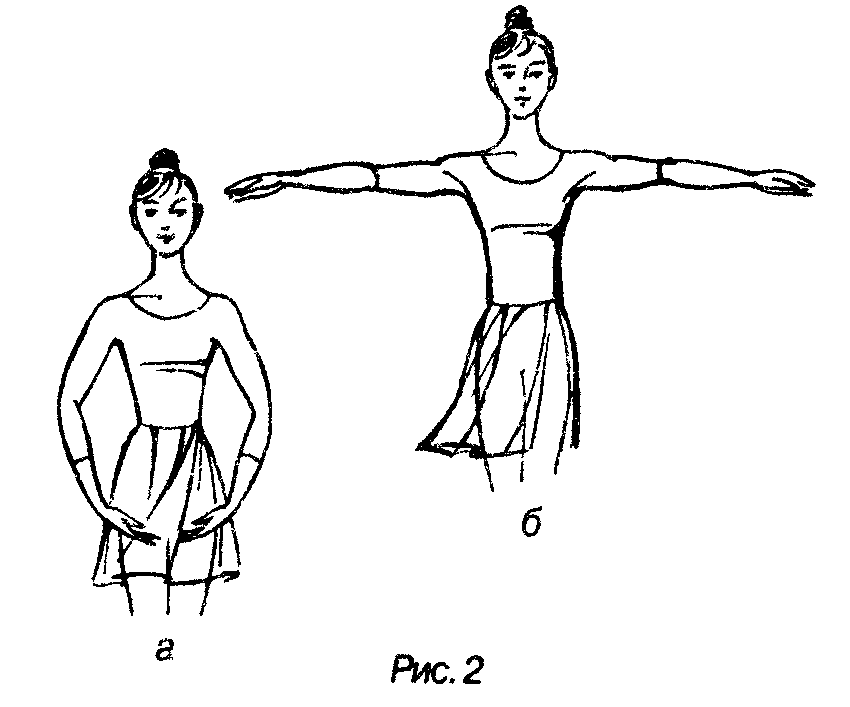
**Поклон**

**Музыкальный размер 3/4**

*Исходное положение* — 3-я позиция, правая нога впереди. Руки свободно опу­щены или держат край юбочки.

*Такт 1:* сделать шаг правой ногой в сторону, перенеся на нее тяжесть корпу­са; взгляд обращен на педагога, носок ле­вой ноги вытянут.

*Такт* 2: присесть на правой ноге, под­ведя левую сзади на cou-de-pied, голову чуть наклонить вниз.

*Такт 3:* обе ноги вытянуть, подставив левую к правой сзади в III позицию, голову поднять.

*Такт 4:* пауза.

Повторить поклон в другую сторону, начиная с левой ноги.

По мере освоения музыкальный темп ускоряется. Поклон может исполняться на один такт музыкального размера 4/4 либо на два такта музыкального размера 3/4 (подряд без пауз).

**Классический экзерсиз**

**Позиции ног**

/*позиция:* пятки соприкасаются, носки разведены в стороны. Стопы плотно при­мыкают к полу. Вес тела равномерно рас­пределяется на обе ноги.

// *позиция;* сохраняется принцип I по­зиции, но расстояние между пятками рав­но длине одной стопы.

/// *позиция:* носки разведены в сторо­ны, пятки,соприкасаясь, заходят одна за другую на половину стопы (до того места, где находился выемка).

Учитывая способности детей, не следу­ет сразу требовать от них полной выворотности в позициях — это может привести к потере устойчивости и травмам.

**Позиции рук**

Подготовительная позиция: руки опу­щены вниз перед собой, как бы образуя овал. Кисти закруглены, пальцы сгруппи­рованы (большой и средний пальцы на­правлены друг к другу), ладони смотрят на подбородок, локти слегка отведены в стороны (рис. 2, а).

***I позиция:*** сохраняется принцип подго­товительной позиции, но руки находятся перед корпусом на высоте диафрагмы. Ла­дони смотрят на исполнителя. Локти не должны провисать.

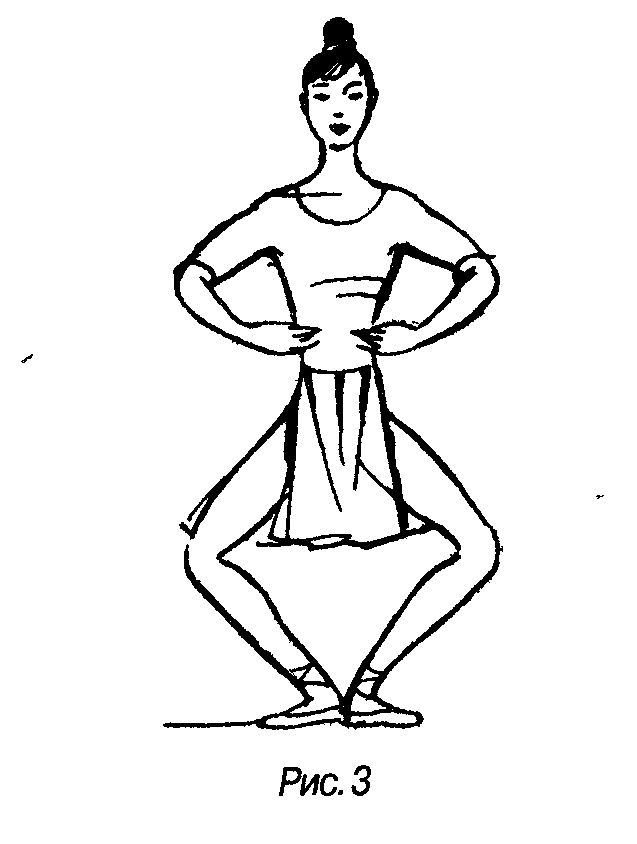
***3 позиция:*** тот же принцип, но руки подня­ты вверх чуть впереди корпуса, так, чтобы, не поднимая головы, можно было увидеть мизин­цы рук. Ладони смотрят вниз, округлые локти отведены в стороны.

**2 *позиция:*** руки, округлые в локтях, разведены в стороны чуть впереди корпу­са и немного ниже уровня плеч. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы, ла­дони смотрят вперед. Предплечья нахо­дятся на одном уровне с локтями. Локти не должны провисать (рис. 2, б).

**DEMi-PLIE Музыкальный размер** 3/4

*Исходное положение:* 1, 2 или 3 пози­ция.

***Такты 1***—***2:*** плавно присесть, не отде­ляя пяток от пола (рис. 3).



***Такты 3***—***4:*** плавно подняться из при­седания, сильно вытягивая колени.

Следить, чтобы вес тела был равномер­но распределен на обе ноги, копчик — над пятками, плечи расправлены.

**BATTEMENTTENDU**

**Музыкальный размер 2/4**

*Исходное положение: 1* позиция.

***Такт 1:*** скользящим движением выве­сти правую ногу в сторону, сильно вытянув носок. Вес тела — на опорной ноге.

***Такт 2:*** скользящим движением подтя­нуть правую ногу в исходную позицию.

Стопы должны полностью примыкать к полу и при движении как бы «проглажи­вать» его.

По такому же принципу движение ис­полняется в направлении вперед и назад. При движении вперед пятка должна быть направлена вверх, а при движении назад — стремиться к опусканию вниз (выворотно). Колено при этом соответственно направля­ется в сторону.

По мере изучения темп может ускоряться.

Аналогичное движение исполняется по III позиции.

Разучив battementtendu, можно соеди­нить его с demi-plie.

**DOUBLEBATTEMENTTENDU**

**Музыкальныйразмер 2/4**

*Исходное положение:*илиIII позиция.

***Такт 1:*** *раз-и*— скользящим движе­нием вывести правую ногу в сторону, силь­но вытянув носок;

*два-и —* плавно и упруго опустить пятку на пол, оставив вес тела на опорной ноге;

***Такт 2:*** *раз-и*— энергично поднять пятку от пола, сильно вытянув носок;

*два-и*— скользящим движением под­тянуть правую ногу в исходную позицию.

По мере изучения можно добавить demi-plie при опускании пятки на пол. В этом случае вес тела должен распреде­ляться на обе ноги и при подъеме возвра­щаться на опорную ногу.

**BATTEMENTTENDUJETE**

**Музыкальный размер** 2/4

*Исходное положение:* I позиция.

***Такт*** *1: раз-и*— скользящим движе­нием вывести правую ногу в сторону и броском оторвать от пола на высоту 25°, сильно вытянув носок;

*два-и*— пауза;

***Такт 2:*** *раз-и*— скользящим движе­нием вернуть правую ногу в исходную позицию, обязательно зацепив носком пол при опускании;

*два-и—* пауза.

По такому же принципу движение ис­полняется в направлении вперед и назад, (соблюдая все правила battementtendu).По мере изучения музыкальный темп ус­коряется, движение исполняется без пауз.

Аналогичное движение исполняется по III позиции.

Battementtendujete может исполнять­ся в сочетании с battementpique: после вынесения ноги на воздух энергично ударить носком правой ноги об пол и резко оторвать (как бы уколовшись). Работающая нога при исполнении должна быть предельно вытянут

**PASSEPARTERRE**

**Музыкальный размер 3/4 или 2/4**

*Исходное положение: \* позиция.

***Такт 1:*** скользящим движением выве­сти правую ногу вперед на носок.

***Такт 2:*** скользящим движением вер­нуть правую ногу в I позицию, не фиксируя ее, а переходя к следующему движению.

*Такт 3:*скользящим движением отвес­ти правую ногу назад на носок.

***Такт 4:*** вернуть правую ногу в исход­ную позицию.

Движение может исполняться несколь­ко раз подряд. По мере изучения темп ус­коряется, а впоследствии при возвращении ноги в I позицию можно добавить demi-plie, что послужит подготовкой к исполне­нию полонеза.

**ROND DE JAMBE PAR TERREEN DEHORS**

**Музыкальный размер 3/4**

*Исходное положение: \* позиция.

***Такт*** //скользящим движением выве­сти правую ногу вперед на носок.

***Такт 2:*** не отрывая носка от пола, от­вести правую ногу в сторону.

*Такт 3:* не отрывая носка от пола, отвести правую ногу назад.

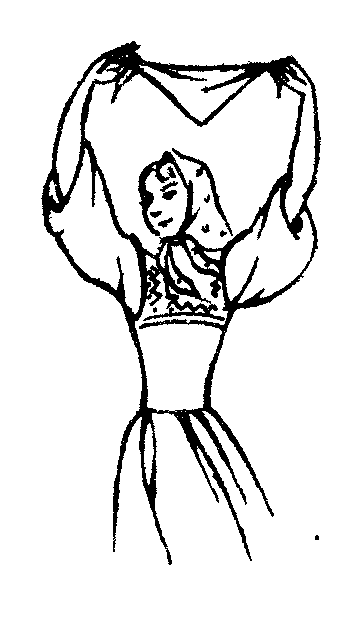
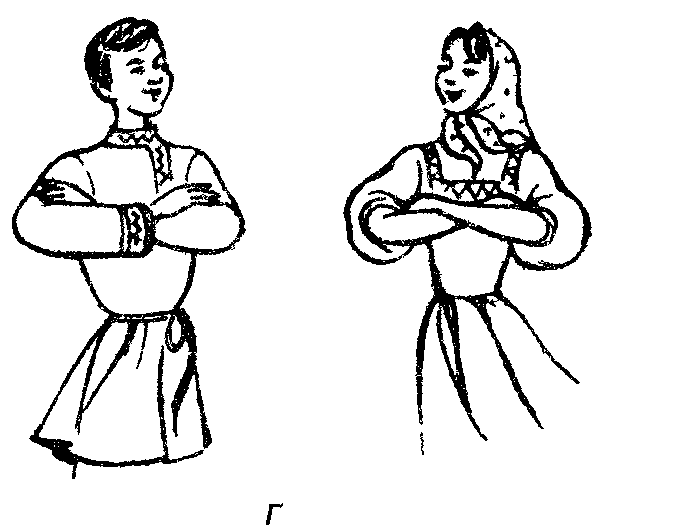
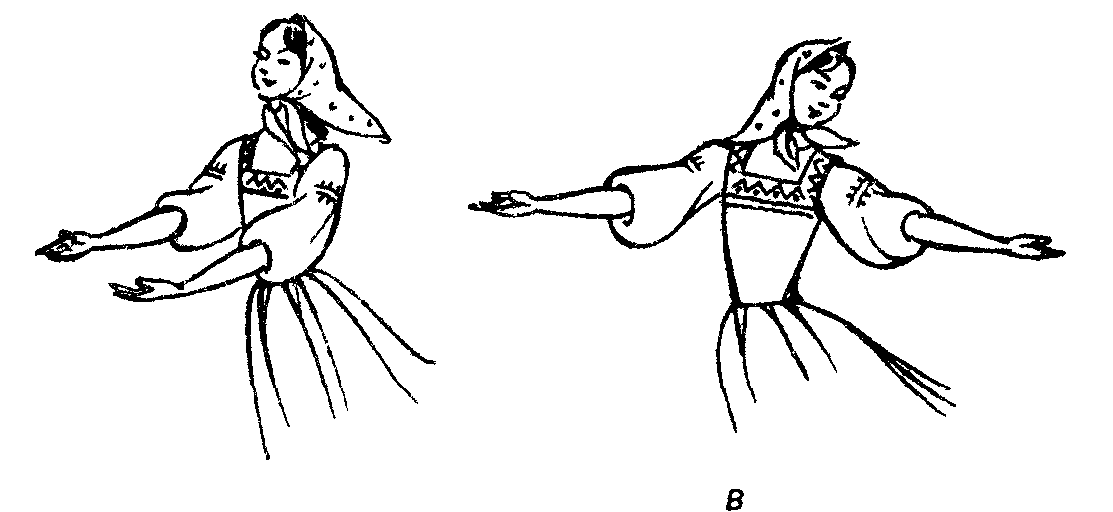
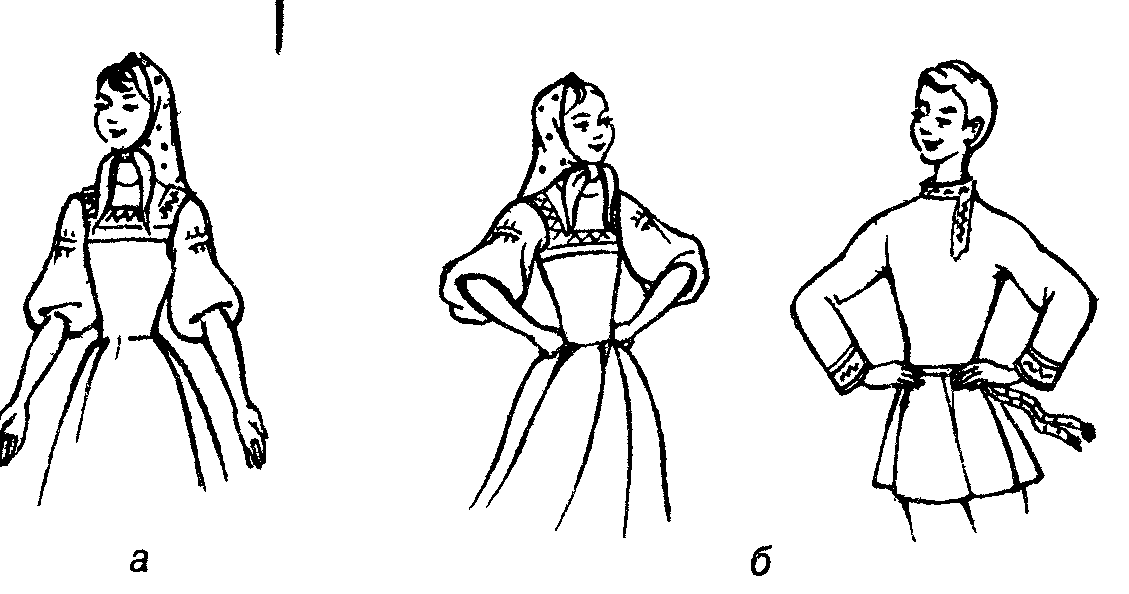
*Такт 4:* скользящим движением вер­нуть правую ногу в исходную позицию.

*RonddejambeparTerreendedans -*исполняется в обратном направлении, на­чиная с движения ноги назад. По мере освоения движений темп ускоряется, само движение исполняется слитно, без пауз.

Следить, чтобы при проведении ноги через I позицию (passéparterre) паль­цы ноги не подгибались, а полностью прилегали к полу.

**5. Народный танец:**

1. **Основы народного танца:**

Рис. 5

**Русский танец**

**Положения ног:**

При изучении элементов русского на­родного танца используются, как правило, I, II, III и VI позиции ног, аналогичные позициям классического танца, но в более свободной форме.

**Положения рук:**

Руки в русском народном танце играют важную роль, их многообразные переходыодного положения в другое дополняют и украшают движения корпуса. Для изучения русского танца на первом уровне достаточно использовать наиболее простые 1ложения рук: руки свободно опущены вдоль корпуса

(рис. 5а)

согнуты в локтях, ладони или кулачки лежат на талии (рис. 5б); раскрыты в стороны чуть ниже 2 пози­ции или подняты вверх (рис. 5в); скрещены на уровне груди, но не при­касаются к корпусу (рис. 5г).

**Основные движения**

**Музыкальный размер 2/4**

**ПЕРЕМЕННЫЙ ХОД ВПЕРЕД**

*Исходное положение:* III позиция; правая нога впереди, кисти рук лежат на талии кулачками или ладонями.

*Раз* — шаг вперед правой ногой;

*и* — шаг вперед левой ногой;

*два* — шаг вперед правой ногой, головa слегка повернута налево;

*и* — пауза.

Повторить движения с левой ноги с поворотом головы направо.

**ПЕРЕМЕННЫЙ ХОД НАЗАД**

*Исходное положение:* 3позиция; пра­вая нога впереди.

*Раз-и, два —* начиная с правой ноги, сделать три шага назад на низких полу­пальцах;

*и* — левую ногу приподнять вперед, подъем вытянуть, голову слегка повернуть влево.

Повторить движения с левой ноги с поворотом головы направо.

При использовании переменного хода вперед или назад положения рук могут быть различны: раскрыты в стороны, скрещены на груди или одна рука — на талии, другая раскрыта в сторону. Если движения дела­ются с правой ноги, то руки раскрывают в стороны, а если с левой — кладут их на талию и т. д. Переменный ход может ис­полняться в различных темпах — от мед­ленного до умеренно-быстрого.

**Гармошка:**

*Исходное положение: 1* позиция. *Раз* — скользящим движением соеди­нить носки, пятки развести в стороны; *и* — пауза; *два* — соединить пятки, носки развести

в стороны; *и* — пауза.

Гармошку можно исполнять на прямых ногах или с приседанием на счет «раз», продвигаясь в разные стороны.

**Припадание:**

*Исходное положение: 3* позиция, пра­вая нога впереди.

*Затакт (и)* — немного поднимаясь на полупальцах левой ноги, вытянуть правую ногу, слегка отделив носок от пола;

*раз* — сделать шаг вправо, опустив ступ­ню правой ноги на пол и слегка приседая. Одновременно левую ногу отделить от пола, согнув и отведя в сторону колено, подвести стопой к щиколотке правой ноги назад. Корпус наклонить к правой ноге, голову повернуть к правому плечу;

*и* — переступая на полупальцах левой ноги, приподнять правую ногу, слегка от­делив носок от пола;

*два-и*— движения повторяются. Припадание может исполняться с про­движением в сторону или с поворотом на месте как вправо, так и влево.

При медленном или умеренном темпе - движения плавные, при быстром — более порывистые. Положения и движения рук различны: они могут быть скрещены на груди или раскрыты в стороны (обе или одна рука), можно одной рукой помахи­вать платочком.

**Моталочка:**

*Исходное положение:* VI позиция.

*Раз —* слегка приседая, сделать маленький подскок на левой ноге, одновременно правую ногу, согнутую в колене, которое направлено вперед,

отбросить назад;

*и* — скользя подушечкой ступни по полу, провести правую ногу возле левой ноги вперед, слегка приподняв над полом;

*два* — сделать небольшой подскок на левой ноге, оставляя правую ногу, вытяну­тую в колене, впереди;

*и* — скользя подушечкой ступни по полу, протянуть правую ногу, слегка согну­тую в колене, вперед к левой ноге, не опуская при этом стопы.

На счет «раз» 2-го такта сделать ма­ленький прыжок на правую ногу, поставить ее на место левой, одновременно отбро­сить назад левую ногу, продолжая моталочку с левой ноги.

Движения можно исполнить на месте, а также с продвижением вперед.

**Ход с подскоком и ударом носка:**

*Исходное положение:* 4позиция.

*Раз* — исполнить небольшой скачок на правую ногу, слегка приседая при этом. Одновременно левую ногу, согнутую в ко­лене, резко отбросить назад. Левое плечо повернуть немного вперед, а голову — к левому плечу;

*и* — короткий резкий удар в пол нос­ком левой ноги позади правой;

*два* — сделать второй скачок на пра­вую ногу, слегка приседая. Одновременно левую ногу резко отбросить назад; *и* — пауза.

На 2-й такт повторить движения с левой ноги, соответственно меняя направление плеча и головы.

Этот ход делают на месте, в повороте вокруг себя, с продвижением в любом на­правлении. Руки при этом могут быть рас­крыты в стороны.

**Верёвочка:**

*Исходное положение:* III позиция; правая нога впереди.

*Затакт (и) —* легко подскакивая на левой ноге, проскользнуть вперед. Одно­временно правую ногу с вытянутым подъе­мом и согнутую в колене выворотно при­поднять впереди левой так, чтобы правая ступня находилась возле колена левой ноги, и тут же перевести ступню назад за левую ногу;

*раз* — опустить правую ногу на низкиеполупальцы в 3 позицию назад. Колено правой ноги слегка согнуто;

*и* — легко подскакивая на правой ноге, проскользнуть вперед. Одновременно ле­вую ногу, согнутую в колене, выворотно приподнять впереди правой так, чтобы ле­вая ступня находилась возле колена пра­вой ноги, и тут же перевести ступню назад за правую ногу;

*два* — опустить левую ногу в 3 пози­цию назад (как на счет «раз»);

*и* — повторить движения затакта.

Веревочка исполняется на месте, в по­вороте, с продвижением назад, в сочета­нии с притопами, с выносом ноги на каб­лук, с ковырялочкой и т. д. Руки могут находиться в любом положении, характер­ном для русского танца.

**Верёвочка с шагом на каблук:**

*Исходное положение:* III позиция; пра­вая нога впереди.

*Затакт (и)* — исполнить движение затакта простой веревочки;

*раз* — опустить правую ногу на всю ступню в III позицию назад;

*и* — сделать левой ногой широкий шаг вперед, немного влево, на каблук, отделив при этом ступню правой ноги от пола. Корпус повернуть правым плечом немного вперед, а голову — к правому плечу;

*два* — с легким ударом поставить пра­вую ногу рядом с левой ногой в III позицию назад.

На следующий такт повторить движе­ние, начиная с левой ноги.При исполнении веревочки с шагом на каблук можно на счет «два» сделать шаг левой ногой вперед, немного вправо, а руки раскрыть вперед и чуть стороны.

**Ковырялочка:**

*Исходное положение: 6* позиция.

*Раз* — сделать небольшой подскок на левой ноге. Одновременно правую ногу, согнутую в колене, которое направлено вле­во, отделить невысоко от пола;

*и* — правую ногу, не меняя ее положе­ния, поставить на подушечку ступни, пятку приподнять;

*два* — сделать небольшой подскок на левой ноге. Одновременно правую ногу отделить от пола и провести немного впе­ред вправо;

*и* — правую ногу, вытянутую в колене, поставить на каблук, носок приподнять.

При исполнении ковырялочки с пра­вой ноги на счет «раз-и» корпус слегка повернуть правым плечом вперед, голо­ву — к правому плечу. На счет «два-и» корпус наклонить к правой ноге, глядя при этом на носок, или, наоборот, откло­нить от правой ноги, слегка поворачивая вперед левое плечо. Голову повернуть к левому плечу.

Аналогично исполнить движение на ле­вой ноге с соответственной сменой поло­жения корпуса, плеч и головы.

Ковырялочка может исполняться в со­четании с веревочкой и притопами: четыре раза — веревочка, один раз — ковырялочка и тройной притоп. Все движения начи­наются с правой ноги.

**Ключ:**

*Исходное положение :4* позиция.

*Такт 1: раз* — исполнить притоп пра­вой ногой;

*и* — слегка подскакивая на левой ноге, приподнять правую ногу, присогнутую в ко­лене;

*два* — ударить ступней правой ноги об пол и тут же оторвать от пола;

на вторую шестнадцатую ударить вто­рой раз чуть вправо от левой ноги;

*и* — подтянуть стопу левой ноги к пра­вой в VI позицию.

***Такт 2:*** *раз* — сделать небольшой подскок на правой ноге, приподняв ле­вую стопу;

*и* — с ударом опустить левую стопу на пол, приподняв правую;

*два* — с ударом опустить правую стопу на пол;

*и* — пауза.

**Дробный ход:**

*Раз* — задевая пол каблуком, сделать небольшой шаг вперед правой ногой;

*И*—небольшой шаг вперед левой ногой;

*два* — небольшой шаг вперед правой ногой;

*и* — четко и отрывисто ударить два раза ступней левой ноги об пол возле правой ноги.

На следующий такт повторить дробный ход с левой ноги.

На основе изученных движений педагог составляет небольшие композиции. Наиболее доступным будет хоровод, который можно строить на движениях рус­ского хода с носка, переменного хода, используя различные рисунки: круг, диаго­наль, колонну, шеренгу, цепочку и т. д.

Возможно, использовать и форму перепляса. Простейший вариант перепляса ученики могут составить самостоятельно. Для этого педагог дает задания на дом по сочинению танцевальных комбинаций на 16 или 32 такта.

1. **Эстрадный танец:**

Обучение эстрадному танцу помогает ребёнку выразить себя в музыке и танце посредствам жестов и пластики.

Цели:

- эстетическое и физическое развитие ребенка при помощи хореографических образов и самовыражения в танце;

- формирование творческих навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшем самореализации и адаптации в обществе;

- способность создавать музыкально-двигательный образ, развивать путем соответствующей целенаправленности организации, как восприятия музыки, так и самих движений.

Задачи:

- развивать у ребенка способность придавать движениям характер, связанный с музыкальным образом, делая его выразительным;

- развивать у ребенка способность проникать в эмоциональное содержание танца, создание эмоционального настроя, необходимого для исполнения той или иной композиции;

- формирование навыков передачи с помощью движения соответствующих эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, грустно, плавно или резко);

- развитие умения ритмично двигаться: воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы;

- выработка навыков исполнения движений в различных темпах;

- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;

- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;

- формирование навыков исполнения танца под фонограмму;

- развитие стремления ребенка к качественному и эмоциональному исполнению танца;

- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности;

- достичь синхронности движений, сформировать у ребят навык владения ритмическим рисункомтанца (совмещение музыкального счета с танцевальными движениями).

Эстрадный танец – это направление в хореографии, которое сочетает в себе различные танцевальные стили, начиная с классики, заканчивая хип-хопом.

Среди других танцевальных направлений эстрадный танец выделяется тем, что танцор должен овладеть не только хореографическими данными и индивидуальностью, но и высоким уровнем актёрского мастерства. Это связано с тем, что такой танец – это непросто отточенные движения, а целое театральное представление.

1. **Репетиционно-постановочная работа:**

Постановка танцев производится изначально с разучивания будущих танцевальных движений и комбинаций, затем формируется и отрабатывается непосредственно сам танец.

На этом году обучения планируются такие постановочные работы: «Расписные ложки», «Весёлые стульчики», «Маленькие дети».

С регулярными репетициями отрабатываются и приходит к завершению готовая постановка. Отработка проходит как в танцевальном зале, так и на сцене, с последующим выходом в концертную программу.

1. **Сценическая практика.** Выступления на различных сценических площадках города, применение умений и навыков, полученных в коллективе, на практике.Отчетный концерт коллектива. Вручение наград, дипломов, сертификатов.

**Содержание программы третьего года обучения**

1. **Вводное занятие:**

Вэтому году повторяется материал первого и второго года обучения.

Закрепляется база знаний хореографического искусства. Усложняются движения, ускоряется темп исполнения. Упражнения на развитие выворотности, гибкости и пластичности корпуса, упражнения на развитие выносливости.

1. **Партерная гимнастика:**

Повторение материала прошлого года обучения, усложнение движений в соответствии с возрастной категорией учащихся. Усложняются упражнения, охватывающие все группы мышц, выполняются в определённой последовательности, в форме от простого к сложному. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

Разучивание упражнений, которые развивают выворотность, выносливость, подвижность корпуса, координирование корпуса с ногами и руками.

1. **Классический танец:**

Повторение материала прошлого года обучения, а так же изучение новых упражнений классического танца: releve, surlecou-de-pied, sauté, прыжки по первой, второй и пятой позиции. Разучивание танцевальных комбинаций.

**RELEVE**

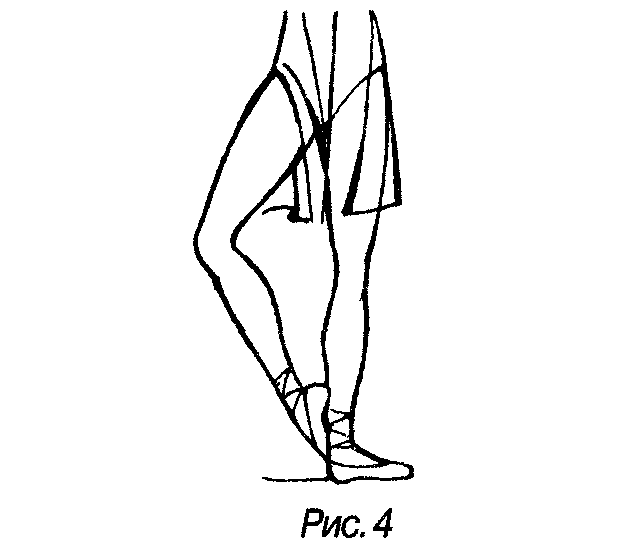
**Музыкальный размер 2/4 или ¾**

*Исходное положение: 1* позиция.

***Такт 1:*** сильно вытянув колени, подняться на полупальцы обеих ног.

***Такт 2:*** опускаясь с полупальцев, по­ставить пятки на пол. Колени остаются силь­но вытянутыми.Аналогичное движение исполняется по IIпозиции.По мере освоения движения темп ускоряется; releve можно сочетать с demi-plie.

**SURLECOU-DE-PIED**

*Положение surlecou-de-pied услов­ное* впереди: вытянутый носок работаю­щей ноги примыкает большим пальцем к щиколотке опорной ноги спереди как можно выворотней. Колено направлено в сторону.

*Положение surlecou-de-pied услов­ное* сзади: пятка находится сзади на щи­колотке опорной ноги, носок сильно вы­тянут, опущен вниз и слегка отделен от пола. Колено направлено в сторону, бед­ро развернуто.

*Положение surlecou-de-piedобхватное, или основное:* пятка работающей ноги примыкает к щиколотке опорной, подъем вытянут, носок направлен вниз и как бы охватывает щиколотку. Колено и бедро ра­ботающей ноги сильно отведены в сторону (рис.4).

**SAUTE**

**Музыкальный размер 2/4**

*Исходное положение:* I позиция. Руки в подготовительной позиции.

***Такт*** *1: раз-и*— энергичное demi-plie и затем прыжок вверх с сильно вытянуты­ми коленями и подъемом;

*два-и*— плавно опуститься в demi-plie, ставя ноги через носки на всю стопу;

***Такт*** *2:раз-и —* вытянуть колени;

*два-и*— пауза.

Аналогично движение исполняется по II позиции.

По мере изучения темп ускоряется, дви­жение исполняется без пауз, прыжок начи­нается из затакта. В этом случае все прави­ла исполнения demi-plie сохраняются, при прыжке и приседании корпус должен нахо­диться точно над пятками, не отклоняться вперед или назад. Следить, чтобы пятки перед прыжком и при приземлении не от­делялись от пола. Опускаться после прыж­ка нужно плавно и легко, упруго приземля­ясь, а не падая.

Прыжки, исполняемые без пауз и без фиксации приземления, называются трам­плинными. Они исполняются, как правило, *в* конце урока, служа своеобразной раз­рядкой, Такие прыжки тренируют дыха­ние, развивают силу толчка.

1. **Народный танец:**

Повторение материала первого и второго года обучения. Закреплений знаний по русскому народному танцу, а так же знакомство детей с танцами и культурой других народов: бурятский, татарский, грузинский, якутский и др.

Появляется такое понятие, как стилизация народного танца.

1. **Эстрадный танец:**

Повторение материала прошлого года обучения, а так же знакомство детей с такими танцами, как: джаз, бурлеск, свинг, чечётка и др.

1. **Бальный танец:**

В этом году у детей появляется такая новая дисциплина, как: бальный танец.

**Танцевальный шаг:**

Танцевальный шаг отличается от обыч­ного шага, бытового. В танцевальном шаге нога ставится сначала на носок, а затем плавно

и легко опускается на всю ступню. Носки вытянуты и слегка разведены в стороны. Тяжесть корпуса плавно переносится на ногу, делающую шаг. При исполнении шага назад нога, оставшаяся впереди, должна быть вытянута в носке, который не отрывается от пола. Сначала разучивается шаг вперед, затем — назад.

Танцевальный шаг может исполняться в музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4, 1 различных темпах, под соответствующую музыку (вальс, марш, полька).

**PASBALANCE Музыкальный размер 3/4**

Pasbalance рекомендуется вначале освоить у станка, стоя лицом к нему, а затем уже исполнять на середине зала.

*Исходное положение:* III позиция; правая нога впереди.

*Затакт* — подняться на полупальцах и вытянуть правую ногу в сторону;

*раз* — плавно опустить правую ногу всей ступней на пол и слегка присесть на правой ноге, перенеся тяжесть корпуса. Колено левой ноги отвести вправо. Подтянуть левую ногу стопой назад к щиколотке правой ноги. При этом колено левой ноги слегка согнуто и отведено в сторону, носок левой ноги сильно вытянут и немного отделен от пола, спина подтянута, корпус плавно наклонен немного вправо, олова слегка повернута и наклонена к правому плечу;

*два* — плавно подставить левую ногу на полупальцы, на место правой ноги, вытягивая колено и перенося на нее вес тела. Носок правой ноги немного отделяется от пола. Корпус и голова при этом выпрямляются;

*три* — плавно опустить правую ногу сей стопой на пол в demi-plie, перенеся на ее вес тела. Левая нога слегка отделяется от пола. Корпус и голова остаются выпрямленными.

На следующий такт pasbalance исполняется с левой ноги в левую сторону. При этом на счет «раз» корпус наклоняют влево, голову поворачивают и наклоняют к левому плечу.

При разучивании pasbalance необходи­мо следить за выворотностью стоп и колен, плавностью движения ног, корпу­са и рук, а также за правильностью чередо­ваний поворотов корпуса и головы.

**PASDEBOURREE**

**Музыкальный размер 3/4**

*Исходное положение:* ноги в I пози­ции.

*Затакт* — слегка присесть на левой ноге, вытянутую правую ногу отвести впра­во, скользя носком по полу, корпус слегка наклонить влево, голову повернуть вправо;

раз — скользя носком по полу, подста­вить правую ногу к левой ноге, как бы подбивая правой ногой левую, одновременно отвес­ти левую ногу влево, корпус выпрямить, лицо повернуть к центру;

*два* — переступить на левую ногу, по­ставив ее влево на небольшом расстоянии от правой;

*три* — подставить правую ногу к левой ноге (в I позицию), как бы подбивая правой ногой левую и слегка приседая на ней, одновременно отвести левую ногу влево, скользя носком по полу, корпус слегка на­клонить вправо, а голову повернуть к левому плечу.

Движение повторяется, начиная с левой ноги, со счета «раз».

**ВАЛЬСОВАЯ ДОРОЖКА**

**(ПРОМЕНАД) Музыкальный размер ¾**

*Исходное положение:* III позиция; пра­вая нога впереди.

*Раз —* небольшой скользящий шаг пра­вой ногой вперед с переносом веса 1ела на

правую ногу. Левая нога, слегка согнутая в колене, остается сзади, пятка отделена от пола;

*два*— скользящим движением провес­ти левую ногу вперед через I позицию, поднимаясь на полупальцы обеих ног;

*три* — опускаясь с полупальцев, сколь­зящим движением подтянуть правую ногу к левой ноге в III позицию назад и слегка при­сесть на обеих ногах.

На 2-й такт повторить все движения с левой ноги. Аналогично исполняется до­рожка назад. Вальсовая дорожка обычно сочетается с вальсовым поворотом.

**PASGLISSE Музыкальный размер 2/4**

*Исходное положение:* III позиция; пра­вая нога впереди.

*Затакт* — подняться на полупальцы;

*раз-и*— скользнуть правой ногой впе­ред и перенести на нее вес тела на demi-plie, одновременно вытянуть левую ногу сзади, корпус слегка наклонить вперед;

*два-и —* подтянуть левую ногу к пра­вой сзади и, одновременно поднявшись на полупальцы в III позиции, выпрямить корпус.

Аналогично исполняется pasglisse с другой ноги, а также pasglisse назад, соот­ветственно меняется положение корпуса.

По мере освоения темп можно уско­рить и движение исполнять на одну чет­верть такта. При разучивании следует до­биваться, чтобы движения были скользящими, ноги выворотными, корпус и голова слегка наклонены в сторону ноги, которую проводят вперед.

**PASCHASSE**

Музыкальный размер и исходное поло­жение — те же.

Paschasse состоит из двух pasglisse, но во второй раз работающую ногу подтя­гивают не в III, а в I позицию и, не фикси­руя позиции, переходят к исполнению дви­жения с левой ноги. По тому же принципу разучивается и исполняется paschasse на­зад. Освоив paschasse, его соединяют с paseleve.

**PASELEVE Музыкальный размер 2/4**

*Исходное положение:* III позиция; пра­вая нога впереди.*Затакт—*приподнимаясь на полупальцы пра­вой ноги, левую ногу провести, скользнув носком по полу, впереди правой;

*раз* — опуститься в demi-pilenoIII пози­ции, левая нога впереди;

*и, два —* повторить движения, начи­ная с левой ноги.

При исполнении движения следует до­биваться слитности и мягкости.

Аналогично исполняется paseleve назад.

**ПА ГАЛОПА Музыкальный размер 2/4**

*Исходное положение:* III позиция; пра­вая нога впереди.

Pasglisse, исполняемое с продвижени­ем в сторону вправо или влево, а также по кругу, называется галопом.

При исполнении галопа корпус немного наклоняется в сторону движения. Если га­лоп исполняется в парах по кругу, то девоч­ки, как правило, двигаются по линии танца с правой ноги, а мальчики — против ли­нии, елевой.

На основе разученных движений стро­ятся формы chasse, а также фигуры французской кадрили, которые будут включены в репертуар на втором этапе обучения.

**ПА ПОЛЬКИ**

**Музыкальный размер** 2/4

*Исходное положение:* III позиция; пра­вая нога впереди.

**Па польки вперед**

*Затакт* — небольшой подскок на ле­вой ноге с одновременным выведением пра­вой ноги вперед. Голову повернуть к пра­вому плечу;

*раз* — правую ногу поставить на полу­пальцы;

*и* — левую ногу подставить к правой ноге на полупальцы в III позицию назад;

*два* — небольшой шаг вперед правой ногой на полупальцах с подтягиванием ле­вой ноги к правой в I позицию;

*и* — небольшой подскок на правой ноге с одновременным вытягиванием левой ноги вперед.

На следующий такт танцующие повто­ряют движения с другой ноги.

**Па польки назад:**

Исполняется так же, как па польки впе­ред, но на счет «и» 1-го такта левая нога, слегка согнутая в колене, отводится назад, и все шаги делаются назад. Голова немно­го наклонена и повернута к левому плечу или же слегка приподнята и направлена к правому плечу. На счет «и» 2-го такта пра­вая нога, слегка согнутая в колене, прово­дится через I позицию назад, соответствен­но меняется поворот головы.

1. **Репетиционно-постановочная работа:**

Пополнение репертуара ансамбля такими постановками, как: «Бурятский приветственный», «Ярмарка», «По водицу», «Коробка с карандашами».

1. **Сценическая практика.** Применение полученных знаний умений и навыков на практике. Привитие сценической культуры. Развитие «сценической» смелости. Отчетный концерт коллектива. Вручение наград, дипломов, сертификатов.

**Содержание программы четвёртого года обучения**

1. **Вводное занятие:**

Закрепление знаний по пройденному материалу, усложнение материала прошлого года обучения. Закрепляются упражнения по координации и выносливости. На данном этапе ребёнок уже должен точно знать и держать рисунок танца, знать наизусть движения танца, а так же синхронно выполнять эти движения с другими исполнителями.

1. **Партерная гимнастика:**

Закрепление и повторение материала с первого по третий год обучения, введение новых упражнений, более сложных, но в тоже время соответствующие возрастным особенностям. Изучение таких элементов, как: «кобра», «кошечка», «свеча», растяжка на продольные и поперечные шпагаты, упражнения на силу ног.

1. **Классический танец:**

Повторение материала со второго по третий год обучения, упражнения выполняемые у станка переносятся так же и на середину зала. Добавляются следующие упражнения для изучения, как: гранд-батман по кресту и станка и на середине зала, прыжки соте, эшапе, глиссат, асамбле и др. Эти упражнения в последующем координируются с руками.

1. **Народный танец:**

Повторение материала с первого по третий год обучения. Изучаются массовые танцы и хороводы, а так же знакомство с таким исполнительством, как: соло, дуэт, трио и др. Проба детей, как исполнителей солистов. Знакомство с такими народными танцами, как: венгерский, украинский, цыганский и др.

1. **Эстрадный танец:**

Повторение материала прошлого года обучения, а так же знакомство детей с такими танцами, как: джаз, бурлеск, свинг, чечётка, бродвей, самба, сальса, кизомбо и др.

1. **Бальные танцы:**

Повторение материала прошлого года обучения и последующее усложнение.

Изучение таких танцевальных элементов бального танца, как:

**ПА ПОЛЬКИ**

**Музыкальный размер** 2/4

*Исходное положение:* III позиция; пра­вая нога впереди.

**Па польки вперед**

*Затакт* — небольшой подскок на ле­вой ноге с одновременным выведением пра­вой ноги вперед. Голову повернуть к пра­вому плечу;

*раз* — правую ногу поставить на полу­пальцы;

*и* — левую ногу подставить к правой ноге на полупальцы в III позицию назад;

*два* — небольшой шаг вперед правой ногой на полупальцах с подтягиванием ле­вой ноги к правой в I позицию;

*и* — небольшой подскок на правой ноге с одновременным вытягиванием левой ноги вперед.

На следующий такт танцующие повто­ряют движения с другой ноги.

**Па польки назад:**

Исполняется так же, как па польки впе­ред, но на счет «и» 1-го такта левая нога, слегка согнутая в колене, отводится назад, и все шаги делаются назад. Голова немно­го наклонена и повернута к левому плечу или же слегка приподнята и направлена к правому плечу. На счет «и» 2-го такта пра­вая нога, слегка согнутая в колене, прово­дится через I позицию назад, соответствен­но меняется поворот головы.

1. **Репетиционно-постановочная работа:**

Пополнение репертуара ансамбля такими танцами, как: «Плясовуха», «Семёра», «Афро», «Круче всех», «Море».

Работа над техникой исполнения, подачей, характером и манерой.

**Содержание программы пятого года обучения**

1. **Вводное занятие:**

Закрепление пройденного материала. На этом году дети должны иметь безупречную технику исполнения и знать азы хореографического искусства. А так же, должны с лёгкостью передавать манеру танца и его характер.

1. **Партерная гимнастика:**

Закрепление и повторение материала с первого по четвёртый год обучения, введение новых упражнений, более сложных, но в тоже время соответствующие возрастным особенностям. Изучение таких элементов, как: «кобра», «кошечка», «свеча», растяжка на продольные и поперечные шпагаты, упражнения на силу ног. Ускоряется темп выполнения упражнений, работа над техникой исполнения.

1. **Классический танец:**

Повторение материала со второго по третий год обучения, упражнения выполняемые у станка переносятся так же и на середину зала. Добавляются следующие упражнения для изучения, как: гранд-батман по кресту и станка и на середине зала, прыжки соте, эшапе, глиссат, асамбле и др. Эти упражнения в последующем координируются с руками.

Так же включаются следующие упражнения: шене по диагонали, подготовка к верчениям, подготовка к пируэтам, батман сутеню на 90, батман фондю, подготовка к турам.

1. **Народный танец:**

Повторение материала с первого по четвёртый год обучения.

В образование включаются такие народные танцы, как испанский, бразильский, японский, китайский, африканский.

1. **Эстрадный танец:**

Повторение материала прошлого года обучения: джаз, бурлеск, свинг, чечётка, бродвей, самба, сальса, кизомбо.

1. **Бальные танцы:**

Повторение материала прошлого года обучения и последующее усложнение.Появляется такое понятие, как спортивно-бальные танцы, на основе которых выделяются следующие танцевальные направления для изучения: ча-ча-ча, джайв, румба, танго, и др. Планируется постановка номеров.

.

1. **Репетиционно-постановочная работа:**

Пополнение репертуара ансамбля следующими танцами: «Русский хоровод», «Ковбойский», «Роли-поли», «Лебеди», «Самба», «Мадам кокетка», «Диско 80-х», «Эвенкийский».

1. **Сценическая практика**

Применение на практике полученных знаний, умений и навыков, их закрепление. Выступление на площадках. Отчетный концерт коллектива. Вручение наград, дипломов, сертификатов.

**Методические указания к программе обучения**

(Концентрический способ обучения, допускающий повторение одних и тех же разделов программы, но с усложнением, расширением, обогащением новыми компонентами)

|  |
| --- |
| Беседы, примеры из истории становления выдающихся исполнителей хореографического искусства, вводящие в атмосферу изучаемого хореографического направления.  Создание атмосферы возвышенности занятий хореографией, просмотр фильмов о современном танцевальном искусстве, театральных постановок, встречи с воспитанниками других танцевальных коллективов. |
| Азбука хореографии, музыкального движения, дающая основные понятия о структуре произведения на основе визуально – практического занятия.  Коллективный и индивидуальный подход к основам ритмического развития и координации. |
| Партерная гимнастика и стрейчинг с учетом коррекционной методики физических данных воспитанника. |
| В преподавании основ классического, народного танца используется метод демонстрация – повтор, демонстрация личных достижений в индивидуальном показе перед группой воспитанников. |
| В основах современного и модерн танца используется метод тренировок отдельных центров движений и их комбинаций. |
| Постановочная работа ведётся, как в течение тренировочных занятий (разучиваются комбинации к композициям), так и на специально отведенных для этого занятиях. Используется метод демонстрации и повтора. |
| Танцевальная выразительность и образ воспитывается посредством объяснения смысла и направленности жеста, сюжета, психологии переживаний исполняемого персонажа. |

Занятия в старшей и средней группе проводятся по 2 академических часа 3 раза в неделю.

Занятия в младшей и подготовительной группе по 1-му академическому часу 2 раза в неделю. Структура занятий может иметь один из предоставленных вариантов:

**Вариант 1:**

Поклон – приветствие.

Беседа, вводящая в атмосферу изучаемого хореографического направления и тему занятия.

Разогрев с использованием комбинаций на ритм и координацию, а также азбуки хореографии и музыкального движения.

Основы классического экзерсиса.

Постановочная работа.

Поклон – прощание.

**Вариант 2**

Поклон – приветствие.

Беседа, вводящая в атмосферу изучаемого хореографического направления и тему занятия.

Разогрев с использованием комбинаций на ритм и координацию, а также азбуки хореографии и музыкального движения.

Основы народно-сценического танца, середина.

Постановочная работа.

Поклон – прощание.

**Вариант 3**

Поклон – приветствие.

Партерная гимнастика и стрейчинг.

Репетиционная работа над постановочными композициями.

Поклон – прощание.

Знания, умения и навыки, получаемые детьми на занятиях, закрепляются:

* Разъяснением правил и техники исполнения;
* Путём их использования в комбинациях (с переменой направления, в разном ритме, в сочетании с другими движениями);
* Путём использования их как средства выражения в различных танцевально-музыкальных ситуациях;
* Путём повторения одних и тех же элементов движений в одном направлении;

Занятия проводятся в теоретической и практической формах, для занятий экзерсисом вводится репетиционная форма обучения. Для развития актёрских и сценических навыков применяются концертные и экскурсионные формы. Вся программа построена с применением концентрического способа построения учебного процесса.

**Принципы формирования репертуара**

Для одной возрастной группы необходимо создавать танцы разного профиля:

* Игрового, сюжетного, танцевального.
* Использовать разные виды танцевальной образности: танец-действие, танец-переживание.
* При выборе музыкального материала исходить из возможностей его воплощения в танцевальных образах, соответствующих возрастным особенностям детей.
* Учитывать необходимость приобщения учащихся к разнообразной музыке, воспитывающей хороший вкус.
* При решении номера его содержание и образность должны исходить из темы, диктуемой музыкальной драматургией.
* Учитывать учебно-тренировочные цели.

- Формирование умений и навыков посредством экзерсисов современной и классической хореографии.

- Добиться воплощения танцевальных образов в соответствии с музыкальным материалом.

- Необходимость специального подбора разнообразной музыки, воспитывающей хороший вкус.

- Связь с учебно-тематическим планом.

- Создание танцевального произведения в расчете на весь коллектив, отдельных солистов, что предполагает несколько составов, так как важно занимать всех детей.

**Диагностика развития личных и творческих качеств**

Для успеха художественно-педагогического труда, грамотного понимания внутреннего мира своего воспитанника, состояния и свойства его личности, успешности самореализации и саморазвития, оценки уровня коллектива, руководителю необходимо использовать психолого-педагогические диагностики.

При получении диагностики используются следующие методы:

* Методы наблюдения, беседы, опроса, позволяющие плодотворно влиять на развитие личности;
* Методы тестирования, программы изучения самооценки и экспертные оценки, позволяющие изучать признаки развивающихся качеств - воли, трудолюбия, честности:
* Методы, позволяющие проследить развитие специальных хореографических способностей и навыков (Т. Барышникова; «Определите свои возможности»).

***Методика отслеживания уровня развития способности к танцу***

1. ***Метод фиксирования индивидуальных возможностей.***

Наблюдения показывают наличие четырёх категорий детей, начинающих заниматься:

* Отсутствие каких-либо специальных данных и способностей к танцу, но страстно любящиехореографическое искусство;
* Частично развитые специальные данные (шаг, подъём, прыжок, гибкость). Но плохая моторно-мышечная память;
* Хорошая моторно-мышечная память и отсутствие специальных данных;
* Имеющие данные, способности и любовь к танцу.

Чтобы выровнять исполнительские данные воспитанников, иметь возможность вовлечения их в концертно-творческую деятельность, необходимо постоянное диагностическое наблюдение с целью выбора средств коррекционно-педагогической работы. На основе метода наблюдения составляются характеристики на каждого воспитанника во всех группах. Данный метод применим к определению прочности и скорости усвоения воспитанниками изучаемого материала, степени сложности восприятия различных комбинаций движений, возможности преодоления физических нагрузок и понимания задач, поставленных балетмейстером.

1. ***Метод создания проблемной ситуации***

Метод заключается в создании проблемной ситуации в процессе постановочно-репетиционной работы, помогающей проявить воспитанниками природную фантазию, способность к художественным ассоциациям, умение переносить полученные знания и навыки на решение новых задач, поставленных балетмейстером.

Данные, полученные в процессе исследования индивидуальных характеристик воспитанников, фиксируются в индивидуальных картах. Оценка данных проводится с использованием относительных единиц.

**Пример индивидуальной карты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Срок обучения (годы)** | | |
|  | **Первый** | **Второй** | **Третий** |
| **Специальные данные:**  - шаг  - подъём  - прыжок  - гибкость  **Танцевальность:**  - координация движений  - музыкальность  -актёрская выразительность |  |  |  |

**Методическое обеспечение программы**

Для реализации данной программы имеются следующие методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы: аудиозаписи к занятиям, описание упражнений партерной гимнастики, иллюстрации «Позиций рук, ног, корпуса в классическом танце» аудиозаписи к экзерсисам,репертуар коллектива, видео- и аудиозаписи танцевальных номеров.

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В разделы «Танцевальные этюды», «Танцевальные композиции» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

Для создания атмосферы увлеченности в первый и второй годы обучения в основном применяются объяснительно-наглядные и репродуктивные методы обучения, иногда поисковые (в форме игры или конкурса).

Третий и последующие годы обучения имеют поисковый или творческий более самостоятельный характер.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Авво Б.В. Социальное партнерство в условиях обучения: уч. - метод, пособ. для администр. и учителей общеобр. учр./ под ред.А.П.Тряпицыной, - СПб.: КАРО, 2005.,-96с.

2. Азбука хореографии / под ред.Т.Барышниковой. – СПб., 1996.,- 256с., ил.

3.Аникеева Н.П. Воспитание игрой - М.: Просвещение, 1991. - с. 120-159

4. .Бибарцева Т.С. Формирование игровой культуры педагога: Автореферат, М., 1996.

5. Базарова Н., МэйВ.Азбука классического танца. Изд.2-е – Л., 1983.

6. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога: учеб, пособ. для студ. высш. пед. заведений - М., Издательский центр "Академия", 2006 - 160с.

7. Ваганова А. Основы классического танца. Изд. 5-е.- Л., 1980.

8. Климов А. Основы русской народной хореографии.- М., 1981.

9. Матвеев В.Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца: Учеб. Пособие, СПб., 1999.- 272 с.

10. Непрерывное дополнительное художественное образование в области хореографии: Сборник Примерных учебных программ.-Улан-Удэ: Издательско-полиграфический комплекс ВСГАКИ, 2007.- 277 с.

11. Хореографическое образование в Восточно-Сибирском регионе: тенденции развития. История. Концепции. Перспективы.- Улан-Удэ: Издательско-полиграфический комплекс ВСГАКИ, 2003.- 423 с.

**Список литературы для родителей**

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007

2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003 3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы  
воспитания детей. – М., 1987

4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997

5. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997

6. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992

7. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985

8. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005

9. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004

10. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976 11. Школа танцев для юных. – СПб., 2003.  
**Список литературы для детей.**

1. Вихрева И. А. «Классический танец для начинающих» Москва, Театралис, 1985 г.

2. Вихрева И. А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем» Москва, Театралис, 2004 г 3.