ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБУ ДО ДШИ им. А.В. Варламова
от « 29 » 10 2021г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО ДШИ им. А.В. Варламова
_____ П.В. Гришин
Приказ № 182
от « 1 » 12 2021г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области хореографического искусства
«ПАЛИТРА»

Срок реализации: 3 года
Возраст учащихся: от 3 до 6 лет (дошкольная группа)
от 7 до 11 лет (школьная группа)

Автор и составитель:
Данилова В.Д. преподаватель
МБУ ДО ДШИ им. А.В. Варламова

Подписано цифровой подписью: Гришин Павел Владимирович

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета
Протокол № 4 от « 25 » 03 2022г.

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета
Протокол № от « » 202 г.

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета
Протокол № от « » 202 г.

Программа пересмотрена (актуализирована) на заседании Педагогического совета
Протокол № от « » 202 г.

г.Ульяновск 2021г.

Ульяновск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства**
1.1 Пояснительная записка
1.2 Цели и задачи
2. **Содержание программы**
3. **Список литературы**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДОП) «Хореографическое искусство» определяет содержание и организацию образовательного процесса в МБУ ДО «ГДШИ им. Варламова (далее – Учреждение). Учреждение вправе реализовывать общеобразовательную общеразвивающую программу «Хореографическое искусство» при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности. Настоящая ДООП составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», утвержденными приказом Министерства культуры Российской Федерации от 12 марта 2012 года №163, с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусства», являющимися приложением к письму Министерства культуры Российской Федерации от 19.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ. Программа устанавливают обязательные требования к минимуму содержания, структуре и условиям реализации программы и сроку обучения по этой программе.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и **направлена на:**

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение детьми знаний, умений и навыков; - приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Программа разработана с учетом сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере культуры и искусства.

Программа ориентирована на:

- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;

- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;

- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;

- формирование комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать дополнительные общеразвивающие программы «Хореографическое искусство»;

- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации, осуществлению самостоятельного контроля за своей учебной деятельностью, умению давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и обучающимися в образовательном процессе, уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

Срок освоения программы «Хореографическое искусство» для детей, поступивших в ДШИ им. А.В. Варламова составляет 3 года, возраст учащихся ансамбля «Палитра»:
от 3 до 6 лет (дошкольная группа)
от 7до 11 лет (школьная группа)

Количество учебных недель 34-35 в год.

При приеме на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хореографическое искусство» зачисляются желающие без предварительного отбора. Оценка качества образования по программе «Палитра» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися программы завершается итоговой аттестацией обучающихся. К итоговой аттестации допускаются выпускники, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с «Положением об итоговой аттестации учащихся по дополнительным общеразвивающим программам» МБУ ДО «им. А.В. Варламова». Далее ученики могут продолжить обучение по следующей Дополнительной общеразвивающей программе в области хорерграфического искусства".

Обучение ведется на русском языке.

По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была

основана на пройденном материале, и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

В основе данной дополнительной программы положены методические рекомендации по обучению детей основам современному, классическому и народному танцам, а также обобщён опыт проведения занятий.

Актуальность программы заключается в том, что систематические занятия хореографией очень полезно для физического развития обучающихся: улучшается осанка, устраняется ряд физических недостатков, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы. Также ее актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. Учащиеся ансамбля «Палитра» уже после первого года обучения успевают поправить осанку и укрепить общую физическую подготовку. На последующих годах обучения физическая подготовка – основополагающее слагаемое репетиционного процесса. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, знакомя с различными направлениями и видами танцев (в том числе и народных), расширяет кругозор, тем самым углубляя школьный курс мировой и художественной культуры. Интерес к занятиям танцами традиционно высок. Поэтому данная программа актуальна.

Особенность программы состоит в том, что большая часть занятия на первом году обучения опирается на ритмику, партерный экзерсис, а также предусмотрен отдельный блок сценического движения. Уроки с дошкольной возрастной категорией проходят в игровой форме. Уроки со школьным возрастом проходят в более усложненной форме.

Новизна программы характеризуется в ориентации учащихся на процесс воспитания и развития личности по средствам хореографии. Для этого используется многожанровость видов хореографии. В программу включены разделы: ритмика, детский танец, народный танец, классический танец, многообразие современной хореографии (джаз-модерн, современный танец).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: создание условий для формирования танцевальной культуры, посредством изучения современных направлений в хореографии.

-развитие физического потенциала учащихся для выполнения танцевальных композиций в различных жанрах хореографии.

-формирование условий для разностороннего развития индивидуальных особенностей личности обучающихся посредством изучения различных направлений в хореографии.

Задачи программы:

Образовательные:

– обучить основным танцевальным направлениям данной программы (

– обучить технике выполнения классического и современного экзерсиса

– обучить практическому применению теоретических знаний.

Развивающие:

– способствовать развитию умственной и физической работоспособности

– сформировать приемы сценической выразительности и актёрского мастерства

– способствовать развитию интереса к миру танца.

Воспитательные:

– воспитать культуру личности обучающегося средствами хореографического искусства

– сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения; социально ориентировать учащихся, помочь их становлению в обществе; эстетическое воспитание посредством хореографии; формирование творческой личности

– воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма;

– воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.

Задачи для 1-го класса обучения:

Образовательные:

- обучать выполнению экзерсиса классического танца у танцевального станка

- обучать выполнению экзерсиса танца джаз-модерн на середине зала

- научить переключаться эмоционально с одного характера музыки на другой

- обучать основным позам классического танца (6 поз), арабескам (4), пор де бра

- обучить выполнению экзерсиса танца джаз-модерн у танцевального станка

- обучить выполнению хореографической композиции

- формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;

- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях).

Развивающие:

- развивать мышление, воображение, активность, импровизацию посредством выполнения упражнений по актерскому мастерству
- развивать навыки выразительности, пластичности, грации и изящества движений
- развивать мышечную силу, гибкость, ловкость и выносливость.
- развить представление об организации постановочной и концертной деятельности
- развивать навыки танцевальных данных: гибкость, пластичность, музыкальность.
- развивать навыки артистичности, эмоциональности и выразительности.
- развивать навыки выполнения движений в соответствии с динамическими оттенками в музыке.
- сформировать навыки креативного мышления в работе над хореографическими образами.

Воспитательные:
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитывать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе.
- воспитывать чуткое отношение друг к другу, желание заниматься вместе.
- воспитывать личность ребенка посредством хореографического искусства.
- сформировать знания о правилах поведения в танцевальном зале
- сформировать представления об организации постановочной и концертной деятельности.
- способствовать привлечению родителей к участию в работе творческого объединения.

Аттестация учащихся 1 класса проводится по полугодиям. В первое полугодие аттестация проводится по результатам текущего контроля. Во втором полугодии по результатам зачета в виде контрольного открытого урока.

Задачи для 2-го класса обучения:

Образовательные:
- обучать навыкам технического выполнения основных упражнений на середине танцевального зала.
- обучать технически сложным тренировочным комбинациям в продвижении
- обучать выполнению хореографической композиции (различные жанры хореографии)

- обучить практическим приемам артистического мастерства и сценической выразительности.
- обучить выполнению хореографической композиции (сольный танец).

Развивающие:
- развивать физическую подготовку: силу, выносливость, ловкость.
- развивать навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе
- развить навыки работы с литературой.
- продолжать развивать навыки постановочной и концертной деятельности.
- развивать интерес и фантазию в создании образов в хореографических композициях.

Воспитательные:
- воспитывать бережное отношение к концертным костюмам и атрибутике.
- сформировать потребность в здоровом образе жизни.
- обучить правилам культуры поведения на сценической площадке
- воспитать любовь к хореографическому искусству.
- воспитать чувство выдержки, активности и лидерства в коллективе.
- воспитать чуткое и доброе отношение друг к другу, желание заниматься вместе.
- воспитать профессиональный уровень культуры через концертную деятельность.

Аттестация учащихся во 2 классе проводится по полугодиям, по результатам зачета в виде контрольного открытого урока.

Задачи для 3-го класса обучения:

Образовательные:
- обучать навыкам технического выполнения основных упражнений на середине танцевального зала.
- обучать технически сложным тренировочным комбинациям в продвижении
- обучать выполнению хореографической композиции (различные жанры хореографии)
- обучить практическим приемам артистического мастерства и сценической выразительности.
- обучить выполнению хореографической композиции (сольный танец).

Развивающие:
- развивать физическую подготовку: силу, выносливость, ловкость.
- развивать навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе

- развить навыки работы с литературой.
- продолжать развивать навыки постановочной и концертной деятельности.
- развивать интерес и фантазию в создании образов в хореографических композициях.

Воспитательные:
- воспитывать бережное отношение к концертным костюмам и атрибутике.
- сформировать потребность в здоровом образе жизни.
- обучить правилам культуры поведения на сценической площадке
- воспитать любовь к хореографическому искусству.
- воспитать чувство выдержки, активности и лидерства в коллективе.
- воспитать чуткое и доброе отношение друг к другу, желание заниматься вместе.
- воспитать профессиональный уровень культуры через концертную деятельность.

Новизна программы заключается в объединении как практических и теоретических основ изучения хореографии, так и различных направлений хореографии, а так же занятий по актерскому мастерству и акробатике, что позволяет формировать физические данные детей, артистизм как взаимосвязанную целостность.

Аттестация учащихся во 2 классе проводится по полугодиям, по результатам зачета в виде контрольного открытого урока (показательного выступления).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МБУ ДО ДШИ им А.В. Варламова
Проведение группового занятия по программе
«Палитра»

Наименование предмета	Количество часов			Вид занятия
	I класс	II класс	III класс	
Ритмика	1	1	1	групповое
Партерная гимнастика	1	1	1	групповое
Постановка номеров	2	2	2	групповое
Итого	4	4	4	

Количество учебных недель в год 34-35
Срок обучения 3 года

Количественный состав групп : от 9 учащихся
Возраст учащихся: от 3 до 6 лет (дошкольная группа)
от 7 до 11 лет (школьная группа)

Содержание программы 1-го класса обучения

Учебно-тематический план 1-го класса обучения
Ритмика

Темы	Общее количество часов
1. Вводное занятие	2
2. Упражнения для головы, шеи, плечевого пояса	10
3. Упражнения для рук и по диагонали	10
4. Упражнения для кистей рук и корпуса. Упражнения по кругу	10
5. Итоговое занятие	2

Всего: 34 часа

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений способствует разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнения должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:
- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты вправо и влево;
- круговые движения головы по полукругу и по целому;
- вытягивания шеи вперед, назад и в стороны;
- подъем плеч вверх и вниз, поочередно и вместе;
- вращение плечами вперед и назад.

Упражнения для рук:
- подъем и опускание вверх и вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях и их вращение;
- круговые движения» «мельница»
- круговые махи одной и двумя руками;

Упражнения для кистей:
- сгибание кистей вверх и вниз;
- сгибание кистей наружу, внутрь;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнение для корпуса:

- наклоны вперед, назад и в стороны;
- повороты корпуса вправо и влево;
- круговые движения в поясе;
- упражнение «мельница»

Различные построения рисунков и фигур с использованием танцевальных упражнений. В 1 классе используются такие виды рисунков как: круг, колонна и диагональ. С их помощью можно развить ориентировку в пространстве. С помощью упражнений по диагонали каждый ребенок может выразить свою индивидуальность.

Упражнения по кругу:

- танцевальный шаг;
- шаг на полупальцах;
- шаг на пятках;
- шаг с подниманием ноги до колена работающей, с вытягиванием носка к полу «цапля»;
- подскоки;
- танцевальный бег;
- бег «лошадки»;
- галоп лицом в круг и из круга;
- маршевый шаг.

Упражнения по диагонали:

- танцевальный шаг по не выворотной позиции;
- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями;
- подскоки;
- подскоки в парах;
- галоп правым и левым боком;
- галоп «лодочка»;

Со второго полугодия упражнения по диагонали усложняются, путем их сочетания друг с другом и добавлением новых упражнений.

- полька;
- полька в парах;
- полька и подскоки;
- поскоки и галоп;
- «колесо» на правую ногу и на левую;
- прыжки с поднятой вверх прямой ногой «пистолетик»;
- прыжки «ножницы».

Учебно-тематический план 1-го класса обучения
Партерная гимнастика

Темы	Общее количество часов
1.Вводное занятие	2

2.Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава	8
3. Упражнения для растяжения ахилового сухожилия	6
4. Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела	8
5. Упражнения для растяжения паховой выворотности	8
6. Итоговое занятие	2

Всего: 34 часа

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

- сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

2) Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

- «Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

3) Упражнения для развития паховой выворотности:

- «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- «Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

- «Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

4) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

- «Берёзка»

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

Учебно-тематический план 1-го класса обучения
Постановка номеров

Темы	Общее количество часов
1.Вводное занятие	2
2.Изучаем первые движения танца «Гномки»	5
3. Репетиция и отработка танца «Гномки»	14
4.Изучаем «Танец с конфетами»	5
5. Репетиция и отработка «Танец с конфетами»	14
6. Изучаем танец «Цыплята»	6
7. Репетиция и отработка танца «Цыплята»	14
8. Генеральные репетиции и отработка	6
9. Итоговое занятие	2

Всего: 68 часа

Детские танцы «Гномики», «Танец с конфетами», «Цыплята»

Содержание программы 2-го класса обучения

Учебно-тематический план 2-го класса обучения
Ритмика

Темы	Общее количество часов
1. Вводное занятие	2
2. Разминка	6
3. Упражнения на растяжку	8
4. Упражнения для рук и по диагонали	8

5. Упражнения для кистей рук и корпуса. Упражнения по кругу	8
6. Итоговое занятие	2

Всего: 34 часа

Разминка

- подъемы на полупальцы. Повторить 12 раз в медленном, 12 раз в быстром темпе.

- и. п. руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 10 раз.

- и. п. руки к плечам, предплечья вниз полуприсед на обеих ногах. Повторить 10 — 14 раз.

- и. п. руки к плечам, предплечья вниз поворот туловища и отведением рук назад - книзу. Повторить 10 — 14 раз.

- небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 10 — 30 раз.

Основная часть

1. И. п. — стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 6 раза.

2. И. п. — стойка ноги врозь. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 10 раз.

3. Так же, как в упражнении 1, но с подъемом на полупальцы. Повторить 64 раза.

4. Так же, как в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах. Повторить 6 раз.

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 10 — 30 раз.

6. Так же, как в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 4 — 8 раза.

7. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 10 — 30 раз.

8. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые вращения в плечевых суставах. Руки прямые, пальцы вытянуты, напряжены. Повторить — 10 — 30 раза.

9. И. п. — стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулак. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 8 — 16 раз.

10. И. п. — стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движения грудной клетки вправо-влево. Повторить 10 — 16 раз.

11. И. п. — стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо-влево. Повторить 6 — 12 раз.

12. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 10 — 24 раз.

13. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 6 — 10 раз.

14. И. п. — стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 10 — 18 раз.

15. И. п. — ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 10 — 20 раз.

16. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 6 — 10 раз.

17. И. п. — стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 6 раз в каждую (повторить 2 раза) по 4 раза (повторить 2 раза), по одному разу (выполнить 10 раз).

Учебно-тематический план 2-го класса обучения
Партерная гимнастика

Темы	Общее количество часов
1.Вводное занятие	2
2.Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава	6
3.Упражнения для развития гибкости	8
4.Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела	8
5.Упражнения для растяжения паховой выворотности	8
6.Итоговое занятие	2

Всего: 34 часа

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

- сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

2) Упражнения для развития гибкости

- «Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

- «Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- «Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- «Самолётик»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

- «Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

Учебно-тематический план 2-го класса обучения
Постановка номеров

Темы	Общее количество часов
1.Вводное занятие	2
2.Изучаем первые движения танца «Чунга-чанга»	10
3.Репетиция и отработка танца «Чунга-чанга»	14
4.Изучаемдвижения танца «Пусть всегда будет солнце»	6
5.Репетиция и отработка танца «Пусть всегда будет солнце»	14
6.Отработка акробатических движений танца «Чунга-чанга»	14
7.Генеральные репетиции и отработка	6
8.Итоговое занятие	2

Всего: 68 часа

Танцы «Чунга-чанга», «Пусть всегда будет солнце»

Содержание программы 3-го класса обучения

Учебно-тематический план 3-го класса обучения
Ритмика

Темы	Общее количество часов
1. Вводное занятие	2
2.Упражнения для укрепления ног, прыжки	9
3.Упражнения для из положения лежа, махи ногами	10
4.Упражнения для укрепления спины. Упражнения на растяжку	9
5.Итоговое занятие	2

Всего: 34 часа

Занятие 1 (продолжительность от 30 с до 5 мин)

1. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
2. Бег, сгибая ноги назад.
3. Прыжки на двух ногах с поворотами таза направо, налево.
4. Прыжки на двух ногах с поворотами таза направо, налево и одновременным приседанием («твист»).
5. Прыжки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед, в сторону.
6. Ходьба на месте пружинящим шагом.

Занятие 2

1. И. п. — сед. Сгибание-разгибание стоп (колени прямые). Повторить 18 раз.
2. И. п. — сед. Сгибание-разгибание стоп с одновременным подъёмом ног. Повторить 4 — 8 раза.
3. И. п. — сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 10 — 20 раз.
4. И. п. — упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 12 раз каждой ногой.
5. И. п. — лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 12 раз.
6. И. п. — лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание-разгибание стопы. Повторить 12 раз.

7. И. п. — лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъем ноги в сторону. Повторить 10 — 20 раз.

8. И. п. — лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене). Повторить 10 раз.

9. И. п. — лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание ног в сторону. Повторить 6 — 10 раз.

10 — 14. Так же, как в 5 — 9-м упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.

15. И. п. — сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 6 — 12 раз.

16. И. п. — сед по-восточному. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища. Повторить 10 раз

17. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» — приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.

18. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты и разведены, руки вверх. Перейти в сед, руки вперед. Повторять до явного утомления.

19. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, носки касаются пола. Повороты таза до касания коленями пола справа, слева. Повторить 12 раз.

20. Так же, как в упражнение 19, но слегка разогнув ноги, носки не касаются пола. Повторять до явного утомления.

21. И. п. — лежа на спине. «Велосипед» — сгибать и разгибать ноги над полом. Повторить 10 — 30 раза.

22. И. п. — упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 6 — 12 раз.

23. Сесть по-восточному, пружинящие наклоны вперед. Повторить 10 — 20 раз.

Учебно-тематический план 3-го класса обучения
Партерная гимнастика

Темы	Общее количество часов
а. Вводное занятие	2
1.Упражнения для растягивания мышц ног	6
2.Упражнения для развития гибкости	8
3.Упражнения шпагат и полушпагат	8
4.Упражнения для растяжения паховой выворотности	8

5.Итоговое занятие	2

Всего: 34 часа

1) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

- **«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- **ноги по сторонам**

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

- **«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- **«Полушпагат» -**
- **Шпагат»**

2) Упражнения для развития гибкости

- **«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

- «Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- «Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- «Самолётик»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

- «Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

Значение упражнений партерной гимнастики:

- Упражнения важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.
- Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.
- В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря

системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Учебно-тематический план 3-го класса обучения
Постановка номеров

Темы	Общее количество часов
1.Вводное занятие	2
2.Изучаем первые движения танца «Танец со шляпами»	8
3.Репетиция и отработка танца «Танец со шляпами»	14
4.Изучаем основы джаза	10
5.Изучаем танец «Граница на замке». Отработка акробатических движений	14
6.Репетиция и отработка танца «Граница на замке»	12
7.Генеральные репетиции и отработка	6
8.Итоговое занятие	2

Всего: 68 часа

Методическое обеспечение учебного процесса:

На уроках «хореографического искусства» применяются и используются различные педагогические и воспитательные методы, приемы и методические материалы, которые помогают в работе с детьми в овладении и закреплении пройденного материала и в решение других проблем.

Методы и приемы

1. Методы мотивации и эмоционального стимулирования: доброжелательность, поощрение, игра, сказка, обращение к жизненному опыту детей, поддержка, установка на успех;

2. Методы организации познавательной деятельности: беседа, проблемные вопросы, связь с жизнью;

3. Методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и

укреплению; формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

4. Методы организации практической деятельности: показ преподавателя, упражнения для укрепления и растяжки различных групп мышц, дыхательные упражнения, перевоплощение в различные образы, элементы танцевальной импровизации, метод соревнования, исполнение и создание хореографических этюдов (изображение средствами хореографии явлений природы, животных, предметов и т. д.), игровой метод;

5. Методы контроля и коррекции: наблюдение, контроль преподавателя, самоконтроль, рефлексия, беседа, анализ, подведение итогов.

Формы работы: коллективная, групповая (большими и малыми группами).

Наглядно-дидактические пособия: видеоматериалы с Интернета, диски и видеоматериалы участия учеников с конкурсов, смотров, концертных выступлений; учебно-методическая литература по хореографическому искусству.

Музыкальное сопровождение:

Подборка музыкальных отрывков, аккомпанемент на фортепиано.

Условия проведения занятия, оборудование:

- танцевальный класс со станками и зеркалами, гимнастические коврики на 9 человек;

- форма одежды детей: купальник гимнастический, футболки, лосины, носочки, балетки или чешки;

- обязательное отсутствие колющих предметов, булавок, волосы у девочек собраны на резинку или зашпилены в шишку.

Техническое обеспечение:

- магнитофон, (желательно ноутбук с пультом управления и колонками), радиомикрофон «петличка»;

- флешка с музыкальными композициями, фонограммами и видеозаписями.

Ход занятия

Перед кабинетом в коридоре педагог здоровается и вводит их в кабинет. Звучит музыка. В кабинете дети выстраиваются в две линии.

- Ребята, давайте поприветствуем друг друга и всех гостей! (Поклон). Я рада вас видеть в этом красивом танцевальном зале.

Сегодня мы с вами (примерно) вспомним домашнее задание, совершим…, придумаем и отработаем новые движения к танцу, будем укреплять и растягивать мышцы, и, конечно же, танцевать

Список литературы

1.Валькова Р.А. Методическая рекомендация по современному танцу. - Курган, 1997г.

2. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. - Челябинск, 1996г

3. Никитин Н. Композиция урока и методика преподавания эстрадного танца. – М., 2006г.

4.Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.

5.Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.

6.Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.

7.Шереметьевская, Н. Прогулка в ритмах танца / Н. Шереметьевская – Москва., 1996

8.Шереметьевская, Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская – Москва.: Искусство, 1985

9.Гиршон, А. С. Импровизация и хореография // Танцевальная импровизация. – Москва., 1999

10.Бурцева, Г. В. Принципы композиции современного танцевального жанра // Культурная традиция в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона. – Москва., 2006