

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
пгт Санчурск Кировской области

РАСМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ ДО
«Центр детского творчества»
пгт Санчурск Кировской области
З. М. Немихина
Приказ № 20 от 30.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Вечное движение»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель:
Шургина Светлана Сергеевна
педагог дополнительного образования

пгт Санчурск
2024 год

Пояснительная записка

Творчество детей – это глубоко своеобразная сфера их духовной жизни, самовыражение и самоутверждение, в которой ярко раскрывается индивидуальная самобытность каждого ребенка.

В.А. Сухомлинский

Искусство – важнейшее средство приобщения молодого поколения к общечеловеческим ценностям через собственный внутренний опыт, через личное эмоциональное переживание. Оно выражает и формирует отношение человека ко всем явлениям бытия и к самому себе, ненавязчиво вводит ребенка в контекст культуры человеческих отношений, стимулирует развитие творческого начала в самом широком смысле.

Программа **«Вечное движение»** составлена на основе программы дополнительного образования детей О.В. Пряхиной «Пластика движений» Москва, ГОУЦРСДОД, 2003 г., и с учетом следующих документов:

- Закона об образовании в РФ от 21.12.2012г;
- Устава образовательного учреждения;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Тип программы – модифицированная

Направленность-художественная

Новизнаданной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы даёт возможность выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Актуальность:

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на изучение предмета «Хореография». Минимальные материально-технические условия для реализации программы на базе МКОУДО «ЦДТ» имеются.

Педагогическая целесообразность:

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия хореографией не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластичное развитие, формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотную манеру поведения в обществе. Танец является средством удовлетворения детских потребностей в двигательной активности, духовных потребностей, средством катарсического высвобождения сдерживаемых, социально нежелательных чувств и эмоций, средством самовыражения внутреннего мира человека. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, танец раскрывает и растит духовные силы, развивает эмоциональный интеллект.

Цель и задачи ДОП:

Цель программы: приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов.

Задачи программы:

Обучающие

- Формировать танцевальные знания, умения и навыки через освоения программного материала;
- Научить различать характер, стиль, манеру исполнения танцев;
- Научить танцевать выразительно, передавая образ и эмоционально выражая свои чувства;
- Научить взаимосогласовывать части тела в позах и упражнениях.

Развивающие

- Развивать художественное воображение, музыкальный вкус, ассоциативную память, творческие способности;
- Развивать координацию движений;
- Развивать коммуникативные качества личности, умение работать в коллективе, сотрудничать со всеми членами объединения.

Воспитательные

- Воспитывать исполнительскую выразительность;
- Воспитывать внутреннюю культуру личности;
- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

Цель первого года программы - адаптация детей к новым условиям, к учреждению и группе; знакомство с предметом «Хореография».

Задачи:

- Познакомить с хореографической терминологией;
- Заложить основы пластики тела через формирования правильной и красивой осанки;
- Учить слушать и понимать музыку;
- Познакомить с танцевальными шагами;

- Развитие творческих способностей;
- Развитие темпо - ритмической памяти учащихся;
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- Воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- Раскрывать индивидуальные способности ребенка посредством творческих заданий.

Целью второго и третьего года обучения является - развитие танцевальных способностей членов объединения, сознательное приобретение знаний и умений.

Задачи:

- Познакомить с движениями классического и народного танцев;
- Научить передавать ритм и характер музыки;
- Научить элементам русского, испанского, молдавского танцев;
- Развивать индивидуальные возможности воспитанников;
- Знакомить с классическим наследием и лучшими современными постановками;
- Воспитывать требовательность и терпеливость в достижении цели.

4-год год обучения - завершение прохождения программы. Перед детьми ставится цель - способность самостоятельно создавать хореографические этюды, приобретение социального опыта.

Из этого складываются следующие **задачи:**

- Учить исполнять все пройденные элементы в более быстром темпе и несколько развернутых комбинациях.
- Учить овладевать правилами исполнения пройденных упражнений и учить самостоятельно их показать и объяснять.
- Познакомить с опытом работы ведущих мастеров хореографического искусства.
- Уметь применять полученные знания, опыт в своем творчестве, в быту.

Отличительные особенности программы:

Отличительными особенностями программы являются предметы обучения: движения плюс фантазия, танцевальная импровизация, партерный экзерсис, актёрское мастерство, которые не встречаются в других хореографических программах. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний,

актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает и самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

Возраст детей по программе «Вечное движение» 14-17. В объединение принимаются дети в начале учебного года (сентябрь) на добровольных началах, без предварительного отбора и конкурса, согласно заявлениям родителей.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Оптимальное количество детей - 16 человек в группе.

Занятия проходят:

- первый год обучения – 4 часа в неделю, 144 часа в год;
- второй год обучения - 4 часа в неделю, 144 часа в год;
- третий год обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год;
- четвёртый год обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год;

Формы организации деятельности:

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная.

Приёмы обучения:

- Словесные – рассказ, беседа;
- Наглядные – схемы, рисунки, показ педагога, видеофильмы;
- Практические – тренировочные упражнения, самостоятельная работа, творческие задания.

Методы обучения

- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Творческий
- Проблемный
- Исследовательский

Формы проведения занятий:

- Учебное занятие
- Беседа
- Игра - путешествие
- Концерт
- Творческий отчёт
- Праздник

Режим занятий:

Занятия проходят:

первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.
второй год обучения -2 раза в неделю по 2 часа.
третий год обучения –3 раза в неделю по 2 часа
четвёртый год обучения –3 раза в неделю по 2 часа

После окончания курса обучения воспитанники должны:

- ✓ Получить общие сведения об искусстве хореографии, его специфике и особенностях;
- ✓ Знать основные хореографические термины;
- ✓ Уметь исполнить постановку корпуса, знать позиции ног и рук классического, народного танца;
- ✓ Вовремя начать и закончить движение с музыкой;
- ✓ Правильно пройти в такт музыке;
- ✓ Уметь передавать ритм и характер музыки;
- ✓ Иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- ✓ Различать музыкальные размеры;
- ✓ Знать выразительные средства сценического действия и их разновидности;
- ✓ Уметь выполнять движения под музыку самостоятельно, без педагога.
- ✓ Названия движений классического и народного танцев;
- ✓ Знать правила исполнения движений: классического, народного, танцев;
- ✓ Уметь исполнить классический, народный экзерсис;
- ✓ Уметь исполнять элементы русского танца;
- ✓ Иметь представление о танцах народов мира, о творчестве Игоря Моисеева;
- ✓ Уметь использовать выразительные средства для создания художественного образа.
- ✓ Различать классические прыжки: с двух ног на две ноги, с двух ног на одну ногу, с одной ноги на две ноги, с одной ноги на другую, на одной ноге;
- ✓ Знать правила и уметь исполнять классические, народные туры, повороты, вращения;
- ✓ Знать правила растяжки;
- ✓ Уметь применять навыки актёрского мастерства при исполнении танцев;
- ✓ Уметь определять ошибки в исполнении движений, танцев;
- ✓ Самостоятельно сочинять небольшие танцевальные этюды;
- ✓ Овладеть навыками общения, быстро адаптироваться в новых условиях, чувствовать себя комфортно в любой обстановке;
- ✓ Повысить свой исполнительский уровень.

Формы подведения итогов реализации программы:

Входной контроль осуществляется при приеме детей в объединение. Педагог оценивает обучающегося по следующим критериям: внешние

данные, физические возможности, чувство ритма, музыкальность, внимание, такт. К мальчикам предъявляются минимальные требования, так как они менее охотно, чем девочки, идут в танцевальный коллектив.

Текущий контроль действует на протяжении всего учебного года. Контроль осуществляется по результатам выполнения учебных заданий и по степени участия в концертной деятельности. В конце каждой темы-раздела проводится контрольное занятие.

В конце 1-го полугодия проводится **промежуточный контроль** в форме класс-концерта или участия в творческом конкурсе

Итоговый контроль выполняется в конце каждого года обучения в форме отчётного концерта или участия в мероприятиях различного уровня

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Музыка и движение	8	1	7
3.	Элементы классического танца	20	-	20
4.	Элементы народно-сценического танца	20	-	20
5.	Партерный экзерсис	14	-	14
6.	Актёрское мастерство	10	2	8
7.	Постановочная работа	36	-	36
8.	Репетиционная работа	34	-	34
	Итого:	144 часа	4	140

2 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Элементы классического танца	20	-	20
3.	Элементы народно – сценического танца	20	-	20
4.	Партерный экзерсис	14	-	14
5.	Актёрское мастерство	10	2	8
6.	Беседы	12	12	-
7.	Постановочная работа	36	-	36
8.	Репетиционная работа	30	-	30
	Итого:	144 часа	15	129

3 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Элементы классического танца	32	-	32
3.	Элементы народно – сценического танца	32	-	32
4.	Партерный экзерсис	22	-	22
5.	Актёрское мастерство	20	-	20
6.	Беседы	12	12	-
7.	Постановочная работа	50	-	50
8.	Репетиционная работа	46	-	46
	Итого:	216 часов	13	203

4 год обучения

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Элементы классического танца	32	-	32
3.	Элементы народно – сценического танца	32	-	32
4.	Партерный экзерсис	22	-	22
5.	Танцевальная импровизация	20	-	20
6.	Беседы	12	12	-
7.	Постановочная работа	50	-	50
8.	Репетиционная работа	46	-	46
	Итого:	216 часов	13	203

Содержание изучаемого курса

Каждый учебный год неразрывно связан с последующим.

Первый год обучения предлагает освоение азов хореографии, планируется вводное и итоговое занятие. Процесс обучения направлен на постановку корпуса, гибкость тела, выработку верхней и нижней выворотности ног, подъема стопы, танцевального шага, прыжка, координации движений, устойчивости.

На **втором году обучения** продолжается работа над индивидуальными данными обучающихся. Исполняются упражнения с усложненным заданием. Изучаются более сложные комбинации движений, идет постановка танцевальных номеров.

Третий год обучения увеличивает мышечную нагрузку, усложняется танцевальная лексика, вводятся новые технические приемы (вращения в продвижении, сложные дроби и т.д.).

На **четвёртом году обучения** вводится новый раздел – танцевальная импровизация, где дети могут сами придумать несложные комбинации движений. Также обучающиеся могут пробовать себя в постановке небольших танцевальных этюдов. Идет постановка номеров с усложненными рисунками. Подбирается более сложная музыка для постановок. Разучиваются разножанровые номера, движения которых должны исполняться с сохранением характера и манеры, грамотно и выразительно. Совершенствуется танцевальная техника.

1 год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие «Мои возможности».	Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности.	Тестирование физических возможностей.
2. Музыка и движение	Понятия: «темп», «ритм», «музыкальный размер», «контраст». Правила исполнения движений, упражнений.	А) Музыка и движение: Темп (быстро, медленно, умеренно) Музыкальный размер 2\4, 4\4, 3\4 Контрастная музыка Б) Музыкально-пространственные упражнения: марш в темпе и ритме музыки повороты на месте продвижения на углах, с прыжком В) Танцевальные шаги в образах:(оленья, лисы, зайца, птицы и т.д.) Г) Вальсовый шаг на месте,с продвижением.
3.Элементы классического танца	Термины: <i>aplomb, балетный шаг, экзерсис, epaulement, croise, effase, plie, grand plie, battement, jete, frappe, battu., relevelents, soutenu, fondu, developpe, en dehors, en dedans, . rond de</i>	Выполнение элементов классического экзерсиса: А) позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3, перевод из одной позиции в другую) Б) позиции ног (1, 2, 3, 4, 5) В) позы: <i>croise, effase</i> Г) <i>Plie</i> <i>demi plie</i> <i>.grand plie</i> Д) <i>.Battement</i>

	<p><i>jambe par terre, .passe, .port de bras, allegro.</i> Правила исполнения движений, поз, положений классического танца</p>	<p><i>.Battement tendu</i> <i>.Battement tendu jete</i> <i>Grand battement jete</i> <i>Battement frappe</i> <i>Battement battu</i> <i>Battement releves lents на 90 градусов</i> <i>Battement fondu</i> <i>Battement soutenu</i> <i>Battement developpe</i> Е) Rond de jambe <i>Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans)</i> <i>Passe</i> Ж) Port de bras <i>1 Port de bras</i> <i>2 Port de bras</i> З) прыжки <i>С двух ног на две ноги:</i> <i>Changement de pied</i> <i>Pas echappe</i> <i>На одной ноге:</i> <i>Temps leve I, II, III.</i> Итоговое занятие: «Движение прекрасно».</p>
<p>4. Народно-сценический танец</p>	<p>Особенности и правила исполнения элементов русского народного танца. Понятия: «притоп», «ребро каблука»,</p>	<p>Выполнение элементов русского народного танца: основные положения ног (1,2,3,4) основные положения рук: -подготовительное положение 1-ое, 2-ое, 3-е, 4-е, -комбинированное положение рук Комбинированные положения рук</p>

	<p>«приставка», «переступание», «подбивка», «елочка», «гармошка», «припадание», «ковырялочка», «веревочка», «моталочка», «маятник», «молоточки», «дробь», «выстукивание», «дробная дорожка», «подскок». Русский народный костюм.</p>	<p>обращение с платочком -за конец -за середину положения рук в парах, движения рук положение корпуса, плеч, головы подготовка к началу движения поклоны -простой поклон друг другу -простой поясной -поклон на месте -простой поклон с продвижением шаги -простые шаги -с притопом -с проскальзывающим притопом и продвижением вперед -на ребро каблука и с продвижением вперед -шаг-притоп -с приставкой и продвижением вперед -с переступанием и продвижением вперед -мелкий шаг с продвижением -с подбивкой и продвижением вперед переменные шаги -с «точками» -продвижением вперед и назад -один длинный - два коротких -с притопом -на ребро каблука с подбивкой (один длинный – два коротких) танцевальный бег -шаг-бег (беговой шаг) -с отбрасыванием согнутых ног назад</p>
--	--	---

		-с подъемом согнутых ног вперед
5. Партерный экзерсис.	<p>Что такое партерный экзерсис?</p> <p>Правила выполнения упражнений партерного экзерсиса.</p> <p>Значение партерного экзерсиса в целом и отдельных упражнений.</p>	<p>Выполнение упражнений партерного экзерсиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения на напряжение и расслабление мышц тела -упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава -упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов -упражнения на укрепление мышц брюшного пресса -упражнения на улучшение гибкости позвоночника -упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра -упражнения на улучшение гибкости коленных суставов -упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы -упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага -упражнения на исправление осанки <p>Итоговое занятие: «Кубик Рубика»</p>
6.Актёрское мастерство.	<p>Основы актерской технологии в танце.Особенности создания сценического образа в танце. Компоненты и этапы работы над хореографическим образом. Актерская техника как условие и способ реализации</p>	<p>Тренировка мимических мышц.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Тренировка лобных мышц</i> • <i>Тренировка глазных мышц</i> • <i>Тренировка мышцы верхней губы</i> • <i>Тренировка круговой мышцы рта.</i> <p>Мышечная свобода.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Работа с дыханием.</i> Добиваться ровного и глубокого дыхания. Умение задерживать и отпускать дыхание. Глубокий, медленный вдох – быстрый выдох, и наоборот. • <i>Снятие телесных зажимов.</i> Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица.

	<p>хореографических задач. Артистическая индивидуальность и ансамблевость в исполнении танца.</p> <p>Понятия: «мимика», «мышечная свобода», «сценическое внимание», «предлагаемые обстоятельства», «темпо-ритм» и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Напряжение - расслабление.</i> • <i>Игры «Спагетти», «Кукольный магазин», «Море волнуется раз...»</i> <p>Внимание (сценическое внимание).</p> <p><i>Упражнения на развитие и тренировку внимания, переключение внимания: «Что изменилось?», «Ладони», «Верёвочка».</i></p> <p>Воображение и фантазия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Имитация и сочинение различных необычных движений.</i> • <i>упражнения на развитие воображения и фантазии:</i> • <i>«Сочиняем сказку вместе»</i> • <i>«Все герои в гости к нам»</i> • <i>«Как будто это...»</i> <p>Действие как основа сценического искусства.</p> <p><i>Этюды и упражнения на физическое действие – (с предметами):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>логичный подбор предметов</i> • <i>хаотичный подбор предметов</i> <p>Этюды и упражнения на память физических действий</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Физическое действие с воображаемым предметом</i> <p>Народные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>«Каравай», «Яблонька», «Галка», «Заинька», Игры народного календаря. Весенние игры. Святочные игры. Колядки. Виды весенних хороводов «змейка», «улитка».</i> • <i>Болгарская игра «Цыплята».</i> • <i>Эстонская игра «В речку - на берег»</i> • <i>Латвийская игра «Не спеши»</i> • <i>Игры для развития сценического общения(парные, мелкогрупповые и групповые игры и игровые упражнения.</i> • <i>«Зеркало»</i>
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>«Встреча с инопланетянином»</i> • <i>«Перемирие»</i> • <i>«Тень»</i> • <i>«Игры-загадки»</i> • <i>«Предмет по кругу»</i> • <i>«Приглядывание».</i>
7. Постановочная работа.	Знакомство с содержанием постановки, с ее сюжетом, с характерами образов.	Разучивание танцевальных движений и комбинаций, соединений их в танец.
8. Репетиционная работа.	Составление кратких рабочих схем. Культура поведения на сцене, в зрительном зале, в костюмерной комнате. Правила исполнения движений.	Работа над техникой, выразительностью, манерой исполнения движений, комбинаций танца. Отработка элементов, пройденных на занятиях по классике, народно-сценическому танцу.

2 год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие «Мои возможности»	Правила поведения в кабинете, на занятии Содержание работы Инструктаж по технике безопасности.	Тестирование физических возможностей.
2. Элементы классического танца.	Повторение хореографических терминов (на французском языке), изученных в 1 год обучения. Новые понятия.	Выполнение элементов классического экзерсиса- А) Plie <i>demi 19lié</i> <i>.grand 19lié</i> Б) Battement <i>.Battement tendu (en tournant)</i> <i>Battement frappe на 45 градусов</i> <i>Battement fondu (double)</i> <i>Battement soutenu</i> <i>Battement developpe</i> <i>Grand battement jete pointes</i> <i>Rond de jambe par terre</i> <i>Rond de jambe en l air</i> В) Port de bras <i>Port de bras б (grand)</i> Г) Allegro. С одной ноги на две ноги: <i>Pasassemble</i> С двух ног на две ноги: <i>Paseshappe</i> С одной ноги на другую:

		<p>Pasjete .Наоднойноге: Temps leve I, II, III. Д) <u>Adagio</u> Маленькое adagio Е) <u>Повороты и вращения</u> Итоговое занятие «На уроке классики».</p>
<p>3.Народно-сценический танец</p>	<p>Особенности и правила исполнения движений. Правила составления танцевальных комбинаций.</p>	<p>Подготовка к дробям -притопы -удары полупальцами -удары каблуком -тройные выстукивания (притопы) «Дроби» -дробная дорожка -дробная дорожка с переменной ног -«дробь» с подскоком и двойным ударом одной ногой (каблуком или всей стопой) -«дробь» с подскоком и переступанием левой - правой ногой «Ёлочка» «Гармошка» «Припадания» -в 4-ом положении (невыворотно) -в 3-ем положении (с подъемом на полупальцы) «Ковырялочка» -без подскока -с подскоком «Веревочка»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> -простая (одинарная) -с двойным ударом (двойная) -простая (одинарная) с переступанием «Моталочка» -«маятник» вперед-назад -с подскоком на полупальцах -с подскоком на всей стопе -в перекрещенном положении вправо-влево «Молоточки» «Верчения» -повороты -кружения Танцевальные комбинации
<p>4.Партерный экзерсис.</p>	<p>Правила исполнения упражнений. Характерные ошибки при исполнении движений.</p>	<p>Выполнение упражнений партерного экзерсиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения на напряжение и расслабление мышц тела -упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава -упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов -упражнения на укрепление мышц брюшного пресса -упражнения на улучшение гибкости позвоночника -упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра -упражнения на улучшение гибкости коленных суставов -упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы -упражнения для развития выворотности ног и

		танцевального шага -упражнения на исправление осанки Итоговое занятие: «Кубик Рубика»
5. Актёрское мастерство	<p>Сценическое действие в хореографическом произведении. Действенный характер сценического искусства. Действие как основной материал актерского искусства. Специфика и законы сценического действия:</p> <p>целенаправленность, логическая обоснованность, продуктивность, непрерывность. Действенная задача и ее компоненты в хореографии. Понятие «действенный танец».</p>	<p>Тренировка мимических мышц.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Тренировка лобных мышц</i> • <i>Тренировка глазных мышц</i> • <i>Тренировка мышцы верхней губы</i> • <i>Тренировка поперечных мышц носа.</i> • <i>Тренировка круговой мышцы рта.</i> <p>Мышечная свобода</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Снятие телесных зажимов.</i> <p>(«Огонь-лёд», «Зажимы по кругу», «Марионетки», «Пластилиновые куклы», «Пережатия», «Спортсмены»:</p> <p>Внимание (сценическое внимание)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Упражнения на развитие и тренировку внимания (« Вопрос – ответ», « Слушаем тишину», «Да» и «нет» не говорить).</i> <p>Зрительная и слуховая память</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игра «Телеграмма»</i> <p>Эмоциональная и двигательная память:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Музыкальная игра «Повторяй за мной»</i> • <i>Народные игры («Колечко», «Летает - не летает») и многие другие, по выбору педагога также тренируют внимание, а разучивание несложных поговорок и стихотворений при их исполнении - комбинирует речевые и подвижные</i>

игры с упражнениями на внимание и наблюдательность.

Воображение и фантазия.

- *Импровизация (импровизация со словами «Правда – неправда»),*
- *имитация и сочинение различных необычных движений («Гладим животное», «Скульптор и Глина», «Кого же выбрать?»)*

Действие как основа сценического искусства.

- *Этюды на внутренне действие (публичное одиночество)*

Темпо-ритм.

- *Упражнения на отработку темпо-ритма («Повторяй за мно», «Пять скоростей», «Ритм – ритм»),*

Атмосфера

- *Упражнения на ощущение атмосферы («Групповая скульптура»)*

Ощущение пространства.

- *Упражнения на коллективную согласованность («Встать по пальцам».*
- *Игры для развития сценического общения (Это парные, мелкогрупповые и групповые игры и игровые упражнения «Разговор через стекло»,*
- *Согласованные действия «Сиамские близнецы», «Фраза по кругу».*

Мизансцена (расположение на сценической площадке)

- *«Стоп-кадры»*

		<p>Сюжетно-ролевые игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Групповое упражнение «На острове сокровищ».</i> • <i>Сюжетно-ролевая музыкальная игра по игровой французской народной песенке «Братец Яков, спишь ли ты?».</i> • <i>Коллективная игра «Джунгли».</i> • <i>Коллективная игра «Цирк».</i>
6.Беседы.	<p>-«Танцевальное искусство России»</p> <p>-«Богатство русской хореографии»</p> <p>-Балет П.И.Чайковского «Щелкунчик».Идея добра и зла, персонажи - носители идеи спектакля.</p> <p>-«Образы русской народной хореографии»</p> <p>-Король танца - Игорь Моисеев.</p> <p>-Танцы народов Российской Федерации.</p>	
7.Постановочная работа	<p>Знакомство с содержанием постановки, с ее сюжетом, с характерами образов.</p>	<p>Разучивание танцевальных движений и комбинаций, соединений их в танец.</p>
8.Репетиционная работа	<p>Составление кратких рабочих схем.</p>	<p>Работа над техникой, выразительностью, манерой исполнения движений, комбинаций танца.</p>

	Культура поведения на сцене, в зрительном зале, в костюмерной комнате. Правила исполнения движений.	Отработка элементов, пройденных на занятиях по классике, народно-сценическому танцу.

3 год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие «Мои возможности».	Инструктаж по технике безопасности.	Тестирование физических возможностей.
2. Элементы классического танца.	<p>Повторение хореографических терминов, изучение новых: <i>Petit battement, surlecou – de – pied</i>, <i>attitude, arabesques, Pas de bourre, Temps lie par terre</i></p> <p>Викторина «Вопрос-ответ» (педагог-термин на французском языке, дети-перевод на русский и наоборот).</p> <p>Правила исполнения движений, поз, положений классического танца.</p>	<p>Выполнение элементов классического экзерсиса:</p> <p>А) Plie <i>demi plié</i> <i>grand plié</i></p> <p>Б) Battement <i>Battement tendu Battement soutenu 45 градусов</i> <i>Battement fondu (double, на 45 градусов, n/n) Battement frappe(на 45 градусов, double, n/n)</i> <i>Petit battement sur le cou – de – pied</i> <i>Battement developpe</i> <i>Grand battement jetenan/n</i></p> <p>В) Rond de jambe <i>Rond de jambe par terre</i> <i>Rond de jambe en l air</i> <i>(enturnant)</i></p> <p>Г) Позы <i>Attitude, Arabesques I</i> <i>Arabesques II</i> <i>Arabesques III</i></p> <p>Д) Танцевальные шаги <i>Pas de bourre (безперемыног)</i> <i>Pas balance</i></p>

		<p><i>Temps lie par terre</i> <i>Temps lie par terre с перегибом корпуса</i></p> <p>Е) Прыжки:</p> <p>1. С двух ног на две ноги: <i>Changement de pied</i> <i>Pas eshappe</i></p> <p>2. С двух ног на одну ногу: <i>Sissonnesimple</i></p> <p>3. С одной ноги на две ноги: <i>Pas assamble</i></p> <p>4. С одной ноги на другую: <i>Pas jete</i> <i>Pas de basque</i></p> <p>Ж) Adagio: <i>Маленькое adagio</i> <i>Большое adagio</i></p> <p>З) Повороты и вращения: <i>Preparation со II позиции для tours sur le cou-de – pied en dehorsu en dedans</i> <i>Preparation u tour sur le cou- de – pied с V позиции en dehors en dedans</i> <i>Tours sur le cou-de – pied со II позиции en dehorsu en dedans</i> <i>Preparation для tours с V en dehorsu en dedans</i></p> <p>И) Итоговое занятие: Класс – концерт</p>
<p>3. Народно-сценический танец</p>	<p>Особенности и правила исполнения движений.</p>	<p>«Переменные шаги» «Танцевальный бег» «Ходы»</p>

		<p>«Основные виды дробей»</p> <p>«Припадание»</p> <p>«Веревочка»</p> <p>«Моталочка»</p> <p>«Молоточки» (двойные)</p> <p>«Подбивки»</p> <p>«Хлопушки»</p> <p>«Присядки</p> <p>«Метелочка»</p> <p>«Закладки»</p> <p>«Прыжки</p> <p>«Крутки»</p> <p>«Вертушки»</p> <p>«Ключ»</p> <p>Танцевальные комбинации</p>
4.Партерный экзерсис.	<p>Правила исполнения упражнений.</p> <p>Характерные ошибки при исполнении движений.</p>	<p>Выполнение упражнений партерного экзерсиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения на напряжение и расслабление мышц тела -упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава -упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов -упражнения на укрепление мышц брюшного пресса -упражнения на улучшение гибкости позвоночника -упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра -упражнения на улучшение гибкости коленных суставов -упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы -упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага

		-упражнения на исправление осанки Итоговое занятие: «Кубик Рубика»
5.Актёрское мастерство	<p>Художественный образ в драматическом и хореографическом искусстве. Основные истоки творчества хореографа в создании образа: музыка, литература, живопись, скульптура, исторические знания, индивидуальные особенности исполнителя, его жизненный опыт и наблюдения, фантазия и воображение и др.</p> <p>Пути создания сценического образа в танце. Этапы работы над ролью (образом). Способы существования (манера актерской игры) в различных жанрах и направлениях хореографии. Тренинговый и этюдный методы работы над танцевальным образом. Элементы актерской выразительности и их отбор при создании</p>	<p>Тренировка мимических мышц.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Тренировка лобных мышц («Трагический излом бровей» (брови «домиком»).</i> <p>Тренировка четырехугольной мышцы нижней губы Десять масок.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Страх</i> 2. <i>Злость</i> 3. <i>Любовь (влюбленность)</i> 4. <i>Радость</i> 5. <i>Смирение</i> 6. <i>Раскаяние, угрызение совести</i> 7. <i>Плач</i> 8. <i>Стеснение, смущение</i> 9. <i>Раздумье, размышление</i> 10. <i>Презрение</i> 11. <i>Равнодушие</i> 12. <i>Боль</i> 13. <i>Сонливость</i> 14. <i>Прошение (вы кого-то о чем-то просите)</i> <p>Мышечная свобода</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Снятие телесных зажимов.</i> <p>(<i>Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица..</i> <i>«Потянулись – сломались», «Расслабление по счету», «Растем»,</i></p>

	<p>хореографического образа, взаимосвязь со всеми компонентами танца (музыка, свет, сценография, костюм и др.).</p>	<p>« Упор»).</p> <p>Упражнения на пластическую свободу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «В маске», «Только руки», «Только ноги» <p>Внимание (сценическое внимание)</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Десять секунд», « Осел», «Печатная машинка». <p>Воображение и фантазия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Импровизация:</i> • «Спортивный экспромт». • <i>Импровизация под музыку</i> <p>«Оркестр».</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Сочиняем сказку вместе». <p>Атмосфера</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Упражнения на столкновение атмосфер</i> <p>Ощущение пространства.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Упражнения на коллективную согласованность, « Волшебная палочка», « Бык и ковбой», « Оркестр», « Передача позы», «Ритмичный вход», «Руки-ноги», « Рулетка», «Стулья».</i> <p>Основы исполнительского мастерства.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Войдите в роль</i> • <i>Этюды-наблюдения.</i> • <i>Парные этюды на наблюдение</i> • <i>Парные этюды на зону молчания «Встреча», «Бег в резинке», «Машина», « Цепочка»</i> <p>Сюжетно-ролевые игры.</p>
6.Беседы.	-Создание балетного спектакля. Содружество	

	<p>либреттиста, композитора, балетмейстера, художника, исполнителей.</p> <p>-Танцы народов мира, их связь с природой и бытом.</p> <p>-О народном танце.</p> <p>Костюмы, инструменты.</p> <p>-Профессиональные ансамбли народного танца.</p> <p>- Современные направления в хореографии.</p>	
7.Постановочная работа.	<p>Содержание постановки: сюжет, тема, идея, образы.</p> <p>Правила исполнения движений.</p>	<p>Разучивание танцевальных движений, составление танцевальных комбинаций, постановка танцев.</p>
8.Репетиционная работа.	<p>Правила исполнения движений.</p>	<p>Работа над техникой, выразительностью, манерой исполнения движений, комбинаций танца.</p> <p>Отработка элементов, пройденных на занятиях по классике, народно-сценическому танцу.</p>

4 год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие «Мои возможности».	Инструктаж по технике безопасности.	Тестирование физических возможностей.
2. Элементы классического танца.	<p>Повторение хореографических терминов, изучение новых: <i>Petit battement, surlecou – de – pied, attitude, arabesques, Pas de bourre, Temps lie par terre</i></p> <p>Викторина «Вопрос-ответ» (педагог-термин на французском языке, дети-перевод на русский и наоборот).</p> <p>Правила исполнения движений, поз, положений классического танца.</p>	<p>Выполнение элементов классического экзерсиса в более быстром темпе:</p> <p>А) <i>Plie</i> <i>demi plié</i> <i>.grand plié</i></p> <p>Б) <i>Battement</i> <i>.Battement tendu Battement soutenu 45 градусов</i> <i>Battement fondu (double, на 45 градусов, n/n) Battement frappe(на 45 градусов, double, n/n)</i> <i>Petit battement sur le cou – de – pied</i> <i>Battement developpe</i> <i>Grand battement jetenap/n</i></p> <p>В) <i>Rond de jambe</i> <i>Rond de jambe par terre</i> <i>Rond de jambe en l air</i> <i>(enturnant)</i></p> <p>Г) <i>Позы</i> <i>Attitude, Arabesques I</i> <i>Arabesques II</i> <i>Arabesques III</i></p> <p>Д) <i>Танцевальные шаги</i> <i>Pas de bourre (безпеременног)</i></p>

Pas balance

Temps lie par terre

Temps lie par terre с перегибом корпуса

Е) Прыжки:

1. С двух ног на две ноги:

Changement de pied

Pas eshappe

2. С двух ног на одну ногу:

Sissonne simple

3. С одной ноги на две ноги:

Pas assemble

4. С одной ноги на другую:

Pas jete

Pas de basque

Ж) Adagio:

Маленькое adagio

Большое adagio

З) Повороты и вращения:

Preparation со II позиции для tours sur le cou-de – pied en dehors en dedans

Preparation и tour sur le cou- de – pied с V позиции en dehors en dedans

Tours sur le cou-de – pied со II позиции en dehors en dedans

Preparation для tours с V en dehors en dedans

И) Итоговое занятие:

Класс – концерт

<p>3.Народно-сценический танец</p>	<p>Особенности и правила исполнения движений</p>	<p>Комплекс танцевальных комбинаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с поклонами -из шагов с притопами -из шагов на ребро каблука - из переменного шага - из «верёвочки» - с «дробной дорожкой» - изприпаданий - из «молоточков» и «маятника» - из танцевального бега - с вращением на месте - «вертушка» по диагонали
<p>4.Партерный экзерсис.</p>	<p>Правила исполнения упражнений. Характерные ошибки при исполнении движений.</p>	<p>Выполнение упражнений партерного экзерсиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения на напряжение и расслабление мышц тела -упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава -упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов -упражнения на укрепление мышц брюшного пресса -упражнения на улучшение гибкости позвоночника -упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра -упражнения на улучшение гибкости коленных суставов -упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы -упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага -упражнения на исправление осанки

5. Танцевальная импровизация.	Понятие: « <i>импровизация</i> ».	Исполнение танцевальных движений в соответствии с характером музыки. Составление танцевальных этюдов самостоятельно.
6. Беседы.	<ul style="list-style-type: none"> - Классическое наследие на современной сцене. - Творческая деятельность современных балетмейстеров. - Выдающиеся современные исполнители. - Роль фестивалей и конкурсов в развитии хореографического искусства. 	
7. Постановочная работа.	Содержание постановки: сюжет, тема, идея, образы. Правила исполнения движений.	Разучивание танцевальных движений, составление танцевальных комбинаций, постановка танцев.
8. Репетиционная работа.	Правила исполнения движений.	Работа над техникой, выразительностью, манерой исполнения движений, комбинаций танца. Отработка элементов, пройденных на занятиях по классике, народно-сценическому танцу.

Материально - техническое обеспечение ОП:

- Наличие учебного кабинета;
- Оборудование кабинета: зеркала, хореографический станок;
- Техническое оснащение: ноутбук, музыкальные колонки;
- Специальная форма: балетная или спортивная форма без жестких или мешающих элементов, не имеющая широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения, чистая и опрятная. Обувь мягкая (балетки, «полупальцы», носки) без скользкой подошвы. Голова аккуратно причёсанная, без торчащих и болтающихся волос.

Список литературы

Для педагога:

1. Базарова Н., Мей Б. Азбука классического танца. - Л., 1983.
2. Балет: Энциклопедия. - М., 1980.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М. 2001.
4. Баско С., Освальд К. Стретчинг для всех. - М., 2001.
5. Бахрах И. И., Дрохов Р. Н. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма // Медицина, подросток и спорт. - Смоленск, 1975.
6. Бобер М. М., Тильма Ф. Психология индивида и группы. - М., 1991.
7. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. - М., 2003.
8. Ваганова А. Основы классического танца. - М., 2002.
9. Васильева О. - Рождественская М. Историко-бытовой танец. - М., 1963.
10. И.В.Выготский Л. С. Психология развития как феномен культуры. - М., 1996.
11. Гальперин С. Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). - М., 1974.
12. Дешикова И. Загадки Терпсихоры. - М., 1986.
13. Диллман Э. Йога. - Можайск, 2002.
14. Захаров Р. Сочинение танца. - М., 1986.
15. Карп П. Младшая муза. - М., 2000.
16. Коломинский Я. Л. Психология детского коллектива. - Минск, 1984.
17. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - М. - Л., 1981.
18. Кулагина И. Ю., Коллюцкий В. Н. Возрастная психология. - М., 2001.
19. Лекции педагогов училища культуры города Кирова, 1991 – 1996.
20. Лихачев Б. Т. Педагогика. - М., 1993.
21. Медведь Э. И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. — М., 2002.
22. Миллер Э. Б., Блэкман К. Упражнения на растяжку. - М., 2000.
23. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И, Ритмическая гимнастика. - М.. 1987.
24. Народные и бальные танцы. Программа для культурно-просветительных школ. - М.,

1963.

25. Народный танец / Сост. М. И. Шляпкинова. - М., 1987.
26. Плисецкая М. Я. Мая Плисецкая. - М., 1999.
27. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М., 1986.
28. Программа педагога дополнительного образования/Сост. Н. К. Беспятова. - М., 2002.
29. Ритмика. В 2-х ч. / Сост. Е. А. Пинаева. - Пермь, 1997.
30. Русский балет: Энциклопедия. - М., 1997.
31. Северн Д. Учите вашего ребенка искусству балета на основе новой системы Бориса Князева. - М., 1992.
32. Секрет танца / Составитель Т. К. Васильева. - СПб., 1997.
33. Современный балетный танец./ под ред. В. М. Стриганов, В. И. Уральская. - М., 1978.
34. Сухомлинский В. А. Методика воспитания коллектива. - М., 1981.
35. Танец. Программа для культурно - просветительных училищ (специализация «Хореография»). - М., 1977.
36. Тарасов Н. Классический танец. - М., 1981.
37. Ткаченко Т. Народный танец. - М., 1967.
38. Устинова Т. А. Русские танцы. - М., 1955.

Для детей:

1. Базарова Н., Мей Б. Азбука классического танца. - Л., 1983.
2. Балет: Энциклопедия. - М, 1980.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М. 2001.
4. Баско С., Освальд К. Стретчинг для всех. - М, 2001.
5. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. - М., 2002.
6. Ваганова А. Основы классического танца. — М., 2002.
7. Дешикова И. Загадки Терпсихоры. - М., 1986.
8. Диллман Э. Йога. - Можайск, 2002.
9. Карп П. Младшая муза. - М., 2000.
10. Ю.Миллер Э. Б., Блэкман К. Упражнения на растяжку. - М., 2000.
11. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. - М.. 1987.

12.Плисецкая М. Я. Мая Плисецкая. - М., 1999.

13.Русский балет: Энциклопедия. - М., 1997.

14.Современный балльный танец./под ред. В. М. Стриганов, В. И. Уральская. - М., 1978.