

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВВЕДЕНИЕ

Период детства наиболее благоприятен для эстетического развития ребенка. Впечатления детства ребенок пронесет через всю жизнь. Мир танца тесно связан с миром музыки, эти миры очень близки детям. Танцевальная деятельность развивает умение слушать музыку, чувство ритма, память. Воображение, координацию движений, эстетический вкус, формирует нравственно-эмоциональную сферу. В «век гиподинамии» у детей отмечается недостаточность движения, поэтому занятия танцами являются дополнительным резервом двигательной активности, способствуют разрядке умственного и психического напряжения. Выполнение танцевальных упражнений способствует выработке правильной постановке корпуса ребенка, укрепляет различные группы мышц в период интенсивного роста и формирования фигуры.

Возможность танца велика, и необходимо как можно полнее использовать воспитательные, познавательные и развивающие функции танцевального искусства в формировании творческой личности.

Программа обучения строится на следующих основных принципах:

1. Заинтересованность обучающихся.
2. Дифференцированный подход к обучающимся.
3. Совмещение элементов игры и учения
4. Систематичность занятий, доступность изучаемого материала
5. Последовательность обучения постепенность усложнения материала

В результате соблюдения этих принципов создаются условия, способствующие художественно-эстетическому, гармоничному развитию детей разных степеней одаренности и состояния здоровья.

Цель: укрепление здоровья и художественно-эстетического развитие детей посредством занятий хореографией.

Задачи:

Познавательные – знакомить детей с историей танца, танцевальной культурой народов мира, танцевальными жанрами;

Образовательные – учить правильно и четко выполнять экзерсис у станка и на середине зала; исполнять элементы классического, народного и эстрадного танца; осмыслению и выразительности исполнения танца;

Развивающие – развивать музыкальность, ритм, память, воображение, выносливость, чувство пространственной ориентации, пластику движений;

Воспитательные – формировать чувство прекрасного, стремление к сотрудничеству в коллективе сверстников.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задача: дать детям необходимые двигательные навыки.

Всё внимание должно быть направлено на развитие мышечного чувства, сознательного отношения к своим движениям, необходимую координацию движения. Идёт начальная работа по постановке корпуса, головы, рук, ног, подготовка к основным танцевальным движениям. Воспитывать у детей умение слушать музыку, развивать творческую активность и воображение, чувство ритма и музыкальный слух. Добиться исполнения основных движений (подскоков, прыжков в правильной стойке), осознанного выполнения позиций рук (подготовительной, 1-й, 2-й, 3-й)

Развитие мышечного чувства

Научить детей напрягать и расслаблять, регулировать и изменять степень напряжения мышц, осознать тяжесть тела и конечностей. Постановка корпуса – основная стойка по свободной I позиции ног.

1. Напряжение и расслабление ягодичным мышц – подхватывание «хвоста» вовнутрь и опускание вниз.
2. Выпячивание и расслабление мышц живота, не поднимая плечевого пояса.
3. Расслабление мышц плечевого пояса:
 - ронять руки;
 - трясти кистями рук;
 - «стряхивать воду» с пальцев рук;
 - сжимание кистей в кулаки и разжимание.
4. Поднимать и опускать плечи.
5. «Твёрдые» и «мягкие» руки.
6. «Твёрдые» и «мягкие» ноги.
7. «Маятник» (перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно).
8. Расслабление и напряжение корпуса:
 - ронять корпус;
 - «деревянные» и «тряпичные» ноги;
 - «живые» и «увядшие» цветы;
 - цветы тянутся к солнцу;
 - цветы стали выше ростом.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Задача: помочь исправить различные физические недостатки детей, тренировать мышцы, помочь осознать направление и форму движений.

1. Упражнения для головы:

- наклоны вниз и назад;
- повороты головы вправо и влево;
- наклоны головы к правому и левому плечу;
- вращение головой;
- «паровозики» (круговое вращение плечами).

2. Упражнения для рук:

- «резинки» (разведение рук в стороны с силой);
- сгибание кистей рук вверх и вниз;
- отведение кистей вправо и влево;
- круговые движения кистей наружу и вовнутрь;
- «кошка царапается» (постепенное выпрямление и сгибание пальцев рук и кистей);
- «крылья», «волны» (пластические упражнения для рук;

Положения рук: на поясе, вперед, в сторону, вверх.

3. Упражнения для корпуса:

- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- круговые движения корпусом;
- перелезть через сцепленные руки;
- «старички – молодцы»;
- «кошка выгибает спину»;
- «пантера»;
- сидя на полу: на 1-2 - обхватить колени, на 3-4 - исходное положение;
- «уголок» (сидя на полу, поднять одновременно ноги на 45 градусов вверх, корпус прямой, руки в стороны);
- «лодочка» (лежа на животе, качаться вперед и назад, руки и ноги приподняты и вытянуты);
- «рыбка» (лежа на животе, прогнуться, достать носками ног до головы, руками опереться в пол).

4. Упражнения для ног:

- сидя, ноги вытянуты. Вращательные движения стопами ног;
- сокращение, вытягивание стоп;

- отведение стопы наружу и вовнутрь;
- позиции ног: YI, свободные I, II, III;
- поочерёдное поднятие ноги, согнутой в колене, вперёд и опускание (без фиксации, с задержкой, обхватив руками колено, стопа вытянута);
- «пружинки» (приседание по I позиции);
- «тягучая резинка» (приседание по свободной позиции ног I и II);
- «лифт» (подъём на п/п с последующим приседанием);
- вывод ноги на носок вперёд и вправо, вперёд и влево;
- подъём ноги вперёд и в сторону на 45 градусов.

5. Ходьбы и бег (исполняется со сменой размеров и темпа музыки):

- шаг с носка на п/п с высоко поднятыми коленями вперёд, с хлопками, с паузами в музыкальном сопровождении;
- бег на п/п вперёд и спиной;
- «лошадки» (бег с высоким подъёмом колен вперёд);
- «бегунок»;
- «самолёт» (бег с вытянутыми ногами вперёд и назад);
- подскоки;
- «галоп» вперёд и в сторону.

6. Прыжки:

- «мячики» на 2-х ногах;
- «мячики» на 1 ноге;
- «мячики» с продвижением вперёд, в сторону, назад;
- «мячики» (ноги врозь-вместе).

7. Элементы партерной гимнастики:

- «утюжки» (лёжа на спине, вытягивать и сокращать стопы);
- «лягушка» (лёжа на спине или животе, пятки соединить, колени положить на пол);
- «рыбка»;
- «мостик»;
- «ёжики» (катание на спине с обхватом коленей руками);
- «неваляшка»;
- «шпагаты»;
- «берёзка» (стойка на лопатках).

8. Танцевальные элементы:

- простой ход русского танца;
- вынос ноги на каблук;
- переступание на $1/4$ - $1/8$ такта;
- «гармошка»;
- «ёлочка»;
- притопы простые, двойные, тройные;
- выставление ноги на пятку с приседанием.

8. Музыкально-ритмические игры:

- ходьба с остановкой при прекращении звучания музыки, хлопок, поворот;
- ходьба с перешагиванием через предметы под музыку, не замедляя темпа (не дотрагиваться до предметов);
- «два поезда» («грузовой» едет медленно, «скорый» - быстро, скорость движения меняется со сменой музыки);
- «Ритмуша» (с закрытыми глазами прохлопать заданный ритм – долгие и короткие звуки);
- прохлопать мотив, дополнить новым;
- игры-потешки без музыкального сопровождения с речёвкой («солнышко-солнце», «из-за леса, из-за гор», «скок-поскок», «радуга-дуга», «ваша-то Наташа-то», «трактора», «трубач» и др.)

9. Этюды на образ и импровизацию:

Эти задания необходимы для развития выразительности, актёрского мастерства, чувства позы.

- «море волнуется – раз!»;
- «день и ночь».

III. 3-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задача: знакомство и освоение некоторых движений классического станка на середине, что должно привести к развитию выворотности, грамотности исполнения, культуры движения; изучения более сложных элементов классического и народного танцев.

Начать год следует с повторения материала 2-го года обучения: мышечные ощущения, сила мышц, основные стойки, повторение позиций ног, рук, упражнения для головы, корпуса, простые танцевальные комбинации на пройденном материале.

1. Упражнения на середине:

- «Demi plie» (полуприседание) – по I, II, III позиции по 1-му этапу изучения;
- «Battement tendu» (отведение и приведение вытянутой ноги) – по I позиции вперед, в сторону, назад;
- «Battement tendu» с «demi plie» по I позиции;
- «Releve» на п/п (подняться на полу-пальцы) – по I, II, VI позиции;
- «Demi rond de jamb parterre endehors» и «andedans», позже – «rond de jamb parterre» (круг ногой по полу);
- «Battement releve/ljant» на 45 градусов вперед. В сторону, назад (поднимание прямой ноги);
- «Passe parterre»;
- форма «port de bras».

2. Прыжки:

- «Temps soute» по I, II позиции;
- прыжки по VI позиции с ритмическим рисунком, с поворотами, с продвижением вперёд, в сторону, назад.
- шене (повороты) на всей стопе, впоследствии на п/п.
- туры (поворот в воздухе) с прямыми и поджатыми ногами.

3. Этюды на развитие музыкальности.

4. Партерная гимнастика.

5. Элементы классического танца:

- подготовка к шагу «польки», шаг «польки»;
- вальсовая дорожка;
- шаг «полонеза»;
- прыжки с выносом ноги на носок с «prise»;
- прыжки в выпадах, перескоки, подскоки в поворотах;
- «pas de burree» без перемены ног.

6. Элементы русского танца:

- переменный шаг;
- переменный шаг с ударом;
- «молоточки»;
- «ковырялочка»;
- тройной притоп;
- комбинации на выученном материале.

7. Построение и перестроение группы:

- в колонну;
- в шеренгу;
- «цепочка»;
- в круг;
- свободное размещение на площадке.

8. Положение рук в паре:

- л.р.девочки и п.р.мальчика соединены и вытянуты вперёд;
- мальчик и девочка стоят лицом друг к другу, л.р.девочки и п.р.мальчика, л.р.мальчика и п.р.девочки соединены, вытянуты вперёд и в стороны, образуя угол 90 градусов;
- положение партнёров идентично, но руки образуют круг;
- положение партнёров идентично, но руки мальчика на талии девочки, руки девочки на плечах мальчика, выпрямлены в локтях.

9. Танцы:

- «Вальс»
- «Полонез»
- «Полька»

Декабрь	<p>«Любимые зверюшки»</p> <p>Научить детей двигаться в соответствии образам зверей</p>	<p>1)Разучивание шага «лисичка»</p> <p>2)Разучивание шага «медведь»</p> <p>3)Разучивание шага «пингвин»</p> <p>4)Разучивание прыжков «зайцы»</p> <p>5)Разучивание движения «ёжик»</p> <p>6)Разучивание упражнения «лягушка»</p> <p>7)Разучивание марша и бега «лошадка»</p> <p>8)Разучивание игры «Жучки»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
Январь	<p>«Повторяем»</p> <p>Повторить пройденный материал</p>	<p>Повторение пройденного материала</p>	<p>8</p>
Февраль	<p>«Любимые игрушки»</p> <p>Научить детей двигаться в соответствии заданным игрушкам</p>	<p>1)Разучивание упражнения «неваляшка»</p> <p>2)Разучивание прыжков «мячики»</p> <p>3)Разучивание комбинации «мячики и зайчики»</p> <p>4)Разучивание движения «кукла»</p> <p>5)Разучивание движения «книжка»</p> <p>6)Разучивание «табуреточка»</p> <p>7)Разучивание движения«часики»</p> <p>8)Разучивание упражнения «клоун»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
Март	<p>«Учимся дышать»</p> <p>Научить детей выполнять элементарные движения на дыхание</p>	<p>1)Разучивание упражнения «ветерок»</p> <p>2)Разучивание упражнения «смешные щёчки»</p> <p>3)Разучивание упражнения «насос»</p> <p>4)Разучивание упражнения «воздушный шарик»</p> <p>5)Разучивание упражнения «животик бегемотика»</p> <p>6)Разучивание упражнения «под водой»</p> <p>7)Разучивание упражнения «запахи»</p> <p>8)Разучивание упражнения «толкачки»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

Апрель	«Повторяем» Повторить пройденный материал	Повторение пройденного материала	8
Май	«Какими мы стали» Подготовить детей к открытому занятию.	Повторение пройденного материала, который будет использован на открытом занятии	8

Всего: 64

Учебный план 2 года обучения

Месяц	Тема	Цель	Кол-во Часов
Сентябрь	«Первые шаги» Восстановить хореографическую форму детей, приобретённую на 1-м году обучения	1)Разучивание 1-й позиции ног, поклона по 1-й позиции	1
		2)Разучивание приставных шагов	1
		3)Разучивание шагов на полупальцах	1
		4)Разучивание упражнения «танцующие носочки»	1
		5)Разучивание упражнения «верёвочки», 2-й позиции ног	1
		6)Разучивание упражнения «цапелька»	1
		7)Разучивание упражнения «лодочка»	1
		8)Разучивание постановки ноги на носок	1
Ноябрь	«Рисуем танец» Научить детей выполнять различные перестроения и рисунки, движение в различных направлениях	1)Разучивание боковой марш	1
		2)Разучивание перестроению из одного круга в два, на полукруг	1
		3)Разучивание галопа	1
		4)Разучивание упражнения «велосипед»	1
		5)Разучивание упражнения «наказание»	1
		6)Разучивание подскоков	1
		7)Разучивание прыжков по 6 позиции	1
		8)Разучивание упражнения «книга»	1

Декабрь	«Мир предметов и игрушек» Научить детей двигаться в соответствии с заданным игрушкам	1)Разучивание прыжков «мячи и мячики»	1
		2)Разучивание движения «качели»	1
		3)Разучивание движения «роботы»	1
		4)Разучивание движения «солдатики»	1
		5)Разучивание движения «маленькая книжка»	1
		6)Разучивание движения для рук «ножницы»	1
		7)Разучивание упражнения «часики»	1
		8)Разучивание упражнения «качалка»	1
Январь	«Повторяем» Повторить пройденный материал	Повторение пройденного материала	8
Февраль	«Животные» Научить детей двигаться в соответствии с образам зверей	1)Разучивание прыжков «белка»	1
		2)Разучивание движения «лось»	1
		3)Разучивание движения «утка»	1
		4)Разучивание движения «корова»	1
		5)Разучивание упражнения «рыбка»	1
		6)Разучивание прыжков «воробышки»	1
		7)Разучивание упражнения «лягушка»	1
		8)Разучивание упражнения «кошечка»	1

Март	«Учимся дышать» Научить детей правильно дышать во время исполнения статичных движений	1)Разучивание упражнения «бокс»	1
		2)Разучивание упражнения «слон»	1
		3)Разучивание упражнения «гиря»	1
		4)Разучивание упражнения «лебедь»	1
		5)Разучивание упражнения «бутерброд»	1
		6)Разучивание упражнения «двери»	1
		7)Разучивание упражнения «стена»	1
		8)Разучивание упражнения «плавание»	1
Апрель	«Повторяем» Повторить пройденный материал	Повторение пройденного материала	8
Май	«Какими мы стали» Подготовить детей к открытому занятию.	Повторение пройденного материала, который будет использован на открытом занятии	8

Всего: 64

Учебный план 3-4 года обучения

Месяц	Тема	Цель	Кол-во Часов
Октябрь	«Первые шаги» Восстановить хореографическую форму детей приобретённую на 2-м и 3-м году обучения	1)Разучивание 3-й позиции ног, поклона по 3-й позиции	1
		2)Разучивание упражнения «ножницы»	1
		3)Разучивание упражнения «полушпагат»	1
		4)Разучивание упражнения «каракатица»	1
		5)Разучивание упражнения «каракатица»	1
		6)Разучивание упражнения «мостик»	1
		7)Разучивание упражнения «кит»	1
		8)Разучивание упражнения «брёвнышки»	1
Ноябрь	«Учимся дышать» Научить детей правильно дышать во время движения»	1)Разучивание упражнения «фыркающая лошадка»	1
		2)Разучивание упражнения «штанга»	1
		3)Разучивание упражнения «пружина»	1
		4)Разучивание упражнения «перетягивание каната»	1
		5)Разучивание движения «подъём на полупальцы»	1
		6)Разучивание движения «разворот»	1
		7)Разучивание упражнения «жираф»	1
		8)Разучивания упражнения «бокс»	1

Декабрь	<p>«Классический танец»</p> <p>Научить детей исполнять классические движения</p>	<p>1)Разучивание плие по 1-й ,2-й и 3-й позициям 2)Разучивание подготовительной и 1-й позиции рук 3)Разучивание балетного шага 4)Разучивание 4-й и 5-й позиции ног 5)Разучивание прыжков по 1-й позиции 6)Разучивание растяжек и шпагатов 7)Разучивание 3-й и 2-й позиций рук 8)Разучивание пор де бра</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>
Январь	<p>«Повторяем»</p> <p>Повторить пройденный материал</p>	<p>Повторение пройденного материала</p>	<p>8</p>
Февраль	<p>«Народный танец»</p> <p>Научить детей исполнять народные движения</p>	<p>1)Разучивание характерного поклона 2)Разучивание положение рук в народном танце 3)Разучивание невыворотных позиций ног 4)Разучивание дроби 5)Разучивание движения «припадание» 6)Разучивание движения «ковырялочка» 7)Разучивание движения «моталочка» 8)Разучивание различных видов хороводного шага</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1</p>

Март	«Эстрадный танец» Научить детей исполнять эстрадные движения	1)Разучивание поклон в эстрадном характере	1
		2)Разучивание наклоны и повороты головы	1
		3)Разучивание движение бёдрами , ноги во 2-ю и 6-ю позиции	1
		4)Разучивание упражнение «волна»	1
		5)Разучивание движения бёдрами с продвижением	1
		6)Разучивание упражнения для корпуса	1
		7)Разучивание движений плечами	1
		8)Разучивание прыжков в эстрадном характере	1
Апрель	«Повторяем» Повторить пройденный материал	Повторение пройденного материала	8
Май	«Какими мы стали» Подготовить детей к открытому занятию.	Повторение пройденного материала, который будет использован на открытом занятии	8

Всего: 64