

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор  М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
детского хореографического ансамбля «Ритм» - ансамблевая работа

Направленность программы – художественная

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: 14-18 лет

Авторы-составители:
Ведерникова Екатерина Михайловна,
Гилязутдинова Дарья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Оглавление

- I. Пояснительная записка
- II. Учебно-тематические планы
- III. Содержание
- IV. Методическое обеспечение
- V. Список литературы
- VI. Календарный учебный график
- VII. Приложения
 - 1. Организация работы ансамбля
 - 2. Функции участников ансамбля
 - 3. План воспитательной работы в ансамбле

I. Пояснительная записка

В системе эстетического воспитания подрастающего поколения большая роль принадлежит танцу. Проблему обучения детей решают детские хореографические коллективы учреждений дополнительного образования. Особенность дополнительного художественного образования состоит в том, что необходимые для творческой деятельности технические навыки и приемы оказывают сильнейшее и непосредственное воздействие на эмоционально – волевую сферу учащихся. Процесс овладения определенными исполнительскими навыками не только раскрепощает собственно художественное мышление, но и в большей мере накладывает отпечаток на мировосприятие и систему жизненных ориентировок, целей и ценностей.

Хореография, наряду с пантомимой, музыкальным и драматическим театром, являясь ведущим пластическим искусством, использует в качестве материала человеческое тело, организовывая его движения по законам музыкальной гармонии. Эта гармония является основой трех нераздельно связанных между собой частей хореографии: педагогической, исполнительской, хореографической деятельности.

Принципы и приемы хореографической педагогики направлены, прежде всего, на формирование творческой личности, способной к самостоятельному и неординарному мышлению, самовыражению.

Ансамблевая деятельность предусматривает последовательную работу по формированию личностных качеств ребенка, развитию его танцевальных и музыкальных способностей. Поэтому она, несомненно, имеет большую *практическую значимость, а значит, и педагогическую целесообразность.*

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической и современной хореографии, разучивание основ гимнастики, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно - постановочной работе.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней учтены индивидуально возрастные особенности обучающихся, использованы методы для самореализации и самосовершенствование личности. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

В основу её положены методические пособия и примерные программы специалистов в области хореографии : Белебехина Н.А., Смирнова М.В., Громов Ю. А..

Цель программы:

Сформировать целостную и гармоничную творчески развитую личность, обладающую эстетическим вкусом, стремлением к самосовершенствованию.

Задачи обучения:

Обучающие:

- обучение детей основам танца и импровизации;
- изучение танцевальных движений и схем, индивидуальных и массовых танцевальных композиций;
- знакомство детей с хореографическими терминами и понятиями;
- обучить практическому применению теоретических знаний

Развивающие:

- развитие чувства ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве;
- пробуждение фантазии, способности к импровизации;
- развитие артистизма, умения исполнять ролевые танцы.

Воспитательные:

- воспитание в детях морально-волевых качеств : терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважению к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности, воспитание коммуникативных качеств ребенка;
- воспитание художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству разных народов.

Задачи социальной адаптации:

- подготовить детей к адаптации в современных жизненных условиях;
- создавать условия для самореализации и социализации личности детей.

Диагностические задачи:

- проводить диагностику запросов и потребностей детей и их родителей;
- проводить диагностику индивидуальных и групповых особенностей, обучающихся;
- проводить диагностику творческих способностей детей.

Этапы реализации программы

Данная образовательная программа рассчитана на 3 года.

На *первом году* обучения главная цель – закрепляются азбука классического танца, точность и чистота исполнения движений; вырабатывается устойчивость на полу пальцах. Продолжение изучения новых элементов классического и современного танца на середине зала. Происходит дальнейшее освоение технических принципов джаз-модерн танца.

Основными задачами *второго года* обучения является знания по основным упражнениям классического танца – названия движений, правила исполнения; понятия «стиль музыки», «образность». Умение работать группой и самостоятельно настраиваться эмоционально на выступление.

На *третьем году* обучения закрепляется азбука классического и современного танца. Учащиеся должны уметь самостоятельно работать с музыкой, манерой исполнения. Воспроизведение собственных хореографических постановок с использованием базы классического, современного танца и основ гимнастики.

По окончании обучения в хореографическом ансамбле «Ритм» обучающимся выдается свидетельство.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей 14 - 18 лет имеющих хореографическую подготовку (освоившие 8-летнюю программу обучения)

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов, в соответствии с Уставом учреждения и Санпинами.

Наполняемость групп:

- 1 год обучения 14 – 16 лет (8,9 класс школы) – 10 - 20 человек
- 2 год обучения 16 – 17 лет (10 класс школы) – 10 - 20 человек
- 3 год обучения 17 – 18 лет (11 класс школы) – 10 - 20 человек

Режим организации занятий

Первый год обучения – занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

Второй год обучения – занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Третий год обучения – занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма на занятия покупается родителями самостоятельно.

Форма одежды на занятиях для девочек: гимнастический купальник (черный);

юбочка шифоновая (в тон цвету купальника); балетки белого или черного цвета, белые носки и черные лосины; волосы собраны в пучок. Форма одежды на занятиях для мальчиков: футболка белого цвета; шорты темного цвета; балетки белого или черного цвета, носки.

Формы проведения занятий

- *Занятие-практикум*, на нём происходит отработка практических навыков (*репетиции*)
- *Занятие-игра* имеет определённые правила и служит для познания, отдыха и удовольствия; характеризуется моделированием жизненных процессов в условиях развивающейся ситуации. Проиграв определённую ситуацию, человек чувствует свои силы и возможности
- *Мастер-класс* – для проведения приглашаются педагоги других танцевальных коллективов
- *Занятие-исследование* – здесь учащийся узнаёт о себе, своих возможностях, способностях, психологических особенностях и создаёт свой индивидуальный образовательный маршрут в изучаемом направлении (проводит педагог-психолог) и другие

В ансамбле «Ритм» применяются и *нетрадиционные* формы учебных занятий:

- *Занятия-соревнования*: конкурсы, викторины, турниры
- *Чаепитие* – обладает большой силой, создаёт особую психологическую атмосферу, смягчает взаимные отношения, раскрепощает
- *“Огонёк* – праздник, посвящённый определённой теме: дню рождения, Новому году, Рождеству и так далее.

Виды здоровьесберегающих технологий, применяемые на занятиях

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, релаксация, подвижные игры и т.д.)
- Коррекционные технологии (воздействие цветом, воздействие музыкой, игротерапия).

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании *первого года* обучения должны

Знать:

- Понятия и термины программных движений.
- Правила исполнения изучаемых движений и техники в классическом и современном танце.
- Импровизация.

Уметь:

- Точно и правильно исполнять движения классического и современного танца в комбинациях, импровизациях, содержащих различные элементы и приемы
- Грамотно распределять усилия при исполнении танцевальных комбинаций,

требующих перемещения в пространстве.

- Работать в ансамбле. Анализировать свое исполнение.
- Самостоятельно и творчески работать над исполнением изучаемого материала.

Иметь:

- высокий исполнительский уровень;
- навыки концертной деятельности;

По окончании **второго года** обучения должны

Знать:

- Понятия и термины программных движений.
- Правила исполнения изучаемых движений и техники в классическом и современном танце.
- Импровизация.

Уметь:

- исполнять прыжковые комбинации в продвижении
- применять наработанные данные: гибкость, пластичность, музыкальность.
- применять навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе
- Работать в ансамбле. Анализировать свое исполнение.
- Самостоятельно и творчески работать над исполнением изучаемого материала.

Иметь:

- коммуникативного общения и ведения здорового образа жизни.
- высокий исполнительский уровень;
- навыки концертной деятельности;

По окончании *третьего года* обучения должны

Знать:

- Понятия и термины программных движений.
- Правила исполнения изучаемых движений и техники в классическом и современном танце.
- Импровизация.

Уметь:

- Точно и правильно исполнять движения классического и современного танца в комбинациях, импровизациях, содержащих различные элементы и приемы
- Грамотно распределять усилия при исполнении танцевальных комбинаций,

требующих перемещения в пространстве.

- исполнять прыжковые комбинации в продвижении
- применять наработанные данные: гибкость, пластичность, музыкальность.
- применять навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе
- Работать в ансамбле. Анализировать свое исполнение.
- Самостоятельно и творчески работать над исполнением изучаемого материала.

Иметь:

- коммуникативного общения и ведения здорового образа жизни.
- высокий исполнительский уровень;
- навыки концертной деятельности;

Общественно-значимые результаты:

- в процессе обучения создано творческое содружество детей с преемственностью его участников;
- высокий престиж ансамбля у родителей, общественности, специалистов;
- достигнуты презентабельные результаты деятельности учащихся ансамбля: призовые места на российских, международных фестивалях и конкурсах (минимум по одному в учебный год на каждом уровне).

Личностные результаты:

- в результате обучения по программе учащиеся имеют представление о хореографическом искусстве;
- владеют практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме данной программы;
- умеют чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
- приобрели общую эстетическую и танцевальную культуру;
- умеют самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями (эти результаты будут отслеживаться в процессе концертных выступлений и зачетных формах подведения итогов обучения).
- сформирована определенная нравственная культура учащихся;
- выработана социальная адаптация, помогающая им преодолевать сложные жизненные ситуации;
- сформировано выраженное желание и умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;
- сформирована готовность к обучению в вузах и техникумах (не только творческой

направленности) благодаря сформированной высокой работоспособности и конкурентоспособности;

- сформировано умение терпимо относиться к любым видам искусства, правильно их оценивать в собственном сознании;
- заложены основы крепкого здоровья и физической выносливости.

Способы отслеживания результатов

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия в ноябре, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы за год, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. Форма контроля – дифференцированный зачет, анализ, самоанализ которые осуществляются в ходе открытого контрольного урока.

Итоговой годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля является просмотр и анализ, тестирование, отчет фиксируется в ходе участия в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

Формы подведения итогов

- Итоговые открытые занятия;
- участие в конкурсах, концертах, фестивалях;
- беседы с родителями и детьми;
- отчетные концерты в конце учебного года.

II. Учебно-тематические и календарные планы I – III годов обучения.

I год обучения

№ п/п	Названия разделов и тем	Общее кол-во часов	Теор. часы	Прак. часы
1.	<i>Организационный</i>	2	2	
1.1.	Вводное занятие «Цели и задачи в новом учебном году» Правила техники безопасности. Правила поведения в хореографическом классе.	2	2	-
2.	<i>Элементы классического танца</i>	48	8	40
2.1.	Экзерсис у станка	16	2	14
2.2.	Экзерсис на середине зала	16	2	14
2.3.	АПЕГРО- прыжки	8	2	6
2.4	Вращения	8	2	6
3.	<i>Основы современных направлений в хореографии</i>	58	10	48
3.1	Экзерсис на середине зала	16	2	14
3.2	Пор де бра	8	1	7
3.3	Изоляция	8	2	6
3.4	Разогрев	8	1	7
3.5	Упражнения для позвоночника	8	2	6
3.6	Кросс. Передвижение в пространстве	10	2	8
4.	<i>Гимнастика и акробатика</i>	32	6	26
4.1	Стойки	6	1	5
4.2	Кувырки	6	1	5
4.3	Мостик	4	1	3
4.4	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	6	1	5
4.5	Упражнения на гибкость	4	1	3
4.6	Стрейчинг	6	1	5
5.	<i>Актерское мастерство</i>	12	2	10
5.1	Упражнения для сплочения коллектива	6	1	5
5.2	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности	6	1	5
6.	Постановочная, репетиционная деятельность	40		40
7.	Концертная деятельность	24		24
	<i>Итого:</i>	216 ч.	28ч.	

II год обучения

№ п/п	Названия разделов и тем	Общее кол-во часов	Теор. часы	Прак. часы
1.	<i>Организационный</i>	2	2	
1.1.	Вводное занятие «Цели и задачи в новом учебном году» Правила техники безопасности. Правила поведения в хореографическом классе.	2	2	-
2.	<i>Элементы классического танца</i>	41	8	33
2.1.	Усложненный поклон	4	1	5
2.2.	Позы классического танца	8	1	7
2.3.	Экзерсис у станка	7	2	5
2.4	Экзерсис на середине зала	8	1	7
2.5	Разучивание арабесков	6	1	5
2.6	Разучивание прыжковых комбинаций	8	1	7
3.	<i>Основы современных направлений в хореографии</i>	39	8	31
3.1	Джаз модерн, Contemporary	20	1	19
3.2	Экзерсис у станке	8	2	6
3.3	Экзерсис на середине зала	7	3	4
3.4	Кроссовые упражнения	4	1	3
3.5	Контактная импровизация	6	1	5
4.	<i>Гимнастика и акробатика</i>	20	8	12
4.1	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	3	1	2
4.2	Стрейчинг	3	2	1
4.3	Большой, маленький мостик	2	1	1
4.4	Стойки	2	1	1
4.5	Кувырки	2	1	1
4.6	Стойка на руках у опоры	3	1	2
4.7	Партерная гимнастика	5	1	4
5.	<i>Актёрское мастерство</i>	6	3	3
5.1	Упражнения для сплочения коллектива	2	1	1
5.2	Упражнения в группе по трое, четверо	2	1	1
5.3	Задания на импровизацию с воображаемым предметом	2	1	1
6.	<i>Работа над танцевальными образами</i>	2		2
7.	<i>Постановочная, репетиционная деятельность.</i>	30		30
8.	<i>Концертная деятельность</i>	30		30
	<i>Итого:</i>	144ч.	31ч.	113ч.

--	--	--	--	--

III год обучения

№ п/п	Названия разделов и тем	Общее кол-во часов	Теор. часы	Прак. часы
1.	<i>Организационный</i>	2	2	
1.1.	Вводное занятие «Цели и задачи в новом учебном году» Правила техники безопасности. Правила поведения в хореографическом классе.	2	2	-
2.	<i>Элементы классического танца</i>	48	8	40
2.1.	Усложненный поклон	4	1	5
2.2.	Позы классического танца	8	1	7
2.3.	Экзерсис у станка	10	2	8
2.4	Экзерсис на середине зала	8	1	7
2.5	Разучивание арабесков	6	1	5
2.6	Разучивание прыжковых комбинаций	8	1	7
3.	<i>Основы современных направлений в хореографии</i>	45	8	37
3.1	Джаз модерн, Contemporary	20	1	19
3.2	Экзерсис у станке	8	2	6
3.3	Экзерсис на середине зала	7	3	4
3.4	Кроссовые упражнения	4	1	3
3.5	Прыжковые комбинации на базе классических прыжков	6	1	5
4.	<i>Гимнастика и акробатика</i>	20	8	12
4.1	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	3	1	2
4.2	Стрейчинг	3	2	1
4.3	Большой, маленький мостик	2	1	1
4.4	Березка	2	1	1
4.5	Кувырки	2	1	1
4.6	Стойка на руках у опоры	3	1	2
4.7	Партерная гимнастика	5	1	4
5.	<i>Актерское мастерство</i>	8	3	5
5.1	Упражнения для сплочения коллектива	4	1	3
5.2	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности	2	1	1
5.3	Задания на импровизацию с воображаемым предметом	2	1	1
6.	<i>Работа над манерой исполнения постановки</i>	6		6
7.	<i>Просмотр видео – материала</i>	10		10
	<i>Просмотр своих номеров (работа над ошибками)</i>			
8.	<i>Постановочная , репетиционная деятельность</i>	40		40
9.	<i>Концертная деятельность</i>	37		37

	Итого:	<i>216ч.</i>	<i>29ч.</i>	<i>187ч.</i>

III. Содержание программы

I год обучения

1. «Организационный»

1.1. Вводное занятие. Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях.

Введение поклона в начале и в конце занятия.

2. «Элементы классического танца»

2.1. Экзерсис у станка

Теория: Беседа о классической хореографии; о правилах исполнения комбинаций у станка; на середине зала; прыжков. Терминология.

Практика:

- Demi plie, Grand plie по всем позициям.
- Battement tendu по всем позициям
- Battement tendu jete (отрабатывается техника исполнения);
- Rond de jambe parterr (отрабатывается подвижность и выворотность тазобедренного сустава);
- Demi rond de jambe et rond de jambe developpe en dehors et en dedans на всей стопе
- Battement fondu (фиксировать открытое и закрытое положение ноги);
- Battement frappe 45градусов (исполняется резко и энергично);
- Developpe (развивает шаг, силу бедра);
- Relevs Lents на 90градусов (отрабатывается подвижность и выворотность тазобедренного сустава);
- Grand Battement jete(вып абатывает натянутость ног в воздухе);

2.2 Экзерсис на середине зала

- Demi rond de jambe et rond de jambe en dehors en dedans на 45 градусов на всей стопе.
- Battements fondus: а) на п/п; б) с plie-releve et demi rond de jambe на 45 градусов на всей стопе.
- III port de bras с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на demi-plie.
- Pas de bourree simple (с переменной ног) en tournant en dehors en dedans.
- Preparation к pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций

2.3 ALLEGRO- прыжки

Теория: Беседа о классических прыжка, разновидность прыжков. Пока видео материалов по технике выполнения прыжков.

Практика:

- pas glissade
- jete en tournant

2.4 Вращения

Теория: рассказ о технике выполнения данного элемента. Наглядный показ.

Практика:

- FOUETTE
- PIROUTTE
- TOUR EN L' AIR

3. Основы современных направлений в хореографии

Теория: Беседа о современной хореографии; история Джаз-модерна; о правилах исполнения комбинаций у станка; на середине зала; прыжков. Терминология

3.1; 3.3. Практика:

- Уровни (Стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа)
- **Изоляция:**
 - Голова (Наклоны вперед и назад, повороты вправо и влево, Sundari вперед-назад и из стороны в сторону.)
 - Плечи (Подъем одного или двух плеч вверх, движение плеч вперед и назад)
 - Грудная клетка (движение из стороны в сторону, движение вперед и назад)
 - Пельвис (бедра) (движение вперед-назад, движение из стороны в сторону)
- **Позиции рук:**
 - Нейтральное и подготовительное положение
 - Press – position.
 - Первая позиция
 - Вторая позиция
 - Третья позиция
- **Позиции ног:**
 - Первая позиция (Параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция)
 - Вторая позиция (Параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция)
 - Третья позиция (Аналогична классическому варианту)

3.2. Port de bras

- Первое
- Второе
- Третье
- CONTRACTION
- DEEP BODY BEND

3.4. Разогрев

- (Бег лежа на спине, Стибание коленей, Сокращение и вытягивание стоп, Вытягивание колена и стопы, Вращение стоп, Вытягивание ноги в сторону, Скручивание корпуса)

3.5. Упражнения для позвоночника

- (Упражнение «ролик», Поднимание верхней части корпуса, Повороты корпуса, Стойка спиной к полу. Поднимание на полупальцы и мах ногой, Перевод корпуса в наклоне из стороны в сторону, Стойка на лопатках, «свеча»)

3.6. Кросс. Передвижение.

Шаги (шаги примитива, шаги в модерн-джаз манере, шаги в рок манере, Связующий шаг)

- Flat step, Camel walk («верблюжья ходьба»), Шаг из танца "Чача-ча", Latin walk)
- Поступательный шаг с носка, Step ball change

Прыжки

- С двух ног на две (jump);
- С одной ноги на другую с продвижением (leap);
- С одной ноги на ту же ногу (hop);
- С двух ног на одну.

4. Гимнастика и акробатика

Теория: Правила техники безопасности при работе над акробатическими упражнениями. История возникновения. Виды акробатических элементов.

Практика:

4.1. Стойки (Стойки на лопатках, Стойка на груди)

4.2. Кувырки (Перекаты в группировке, Кувырок вперед, Кувырок назад, Перекат через плечи с прямыми ногами, Перекат через плечи с широко раскрытыми ногами)

4.3. Мостик (мост из положения лежа на спине; мост стоя на коленях; мост наклоном назад; мост с опорой на одну ногу.)

4.4. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

- Наклон вперед сидя без помощи рук.
- Кольцо в упоре лежа

- Широкое разведение ног в стороны скольжением
- Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с помощью рук
- Мост стоя на коленях, пальцами коснуться пола

4.5. Упражнения на гибкость.

- Классическая «складка».
- Упражнение на растяжку паховых мышц, мышц бедра
- Упражнение на растяжку и укрепление мышц бедер и спины
- Упражнение на растяжку мышц спины пресса.

4.6. Стрейчинг.

- **Упражнения в исходном положении сидя** (Упражнение для выворотности в тазобедренном суставе, Упражнение для мышц ног, способствует растяжке мышц голени, Упражнение для мышц ног, способствует растяжке паховых мышц, мышц бедра, Упражнение на развитие выворотности в тазобедренных суставах)
- **Упражнения в исходном положении лежа на спине** (Упражнение для развития выворотности ног растяжки ахилловых сухожилий. Выворотность стоп, Упражнение для сокращения мышц пронаторов и супинаторов, укрепления мышц ног и развития выворотности. Упражнение «Лягушка». Упражнение для выворотности мышц в тазобедренном суставе, Упражнение «Складка». Для развития гибкости мышц ног и стоп, Упражнение на растяжку задних поверхностей бедра, укрепление пресса)
- **Упражнения в исходном положении лежа на животе** (Упражнение «Лягушка». Упражнение для выворотности мышц в тазобедренном суставе, Упражнение на растяжку мышц бедра. Укрепления мышц спины, пресса и ног, Упражнение на растяжку паховых мышц, мышц бедра. Укрепления мышц спины, пресса и ног, Упражнение на растяжку паховых мышц, мышц бедра. Растяжка и укрепления мышц спины, груди плеч)
- **Упражнения в исходном положении стоя на коленях** (Упражнение на растяжку и укрепление мышц бедер и спины, Упражнение на растяжку и укрепление мышц бедер и спины, Упражнение на растяжку мышц спины пресса. Способствует прогибу в грудном отделе позвоночника)

5. Актерское мастерство

5.1 Упражнения для сплочения коллектива

5.2 Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности

5.3 Задания на импровизацию с воображаемым предметом

6. Постановочно-репетиционная работа.

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответственное значение (идейно направленное, художественно ценное.) Танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением. Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца: -рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный); -рассказать сюжет танца.
2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).
3. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).
4. Разучивание движений танца.

7. Концертная деятельность.

Выступление на мероприятиях различного уровня.

II год обучения

1. «Организационный»

1.1. Вводное занятие. Вводное занятие «Цели и задачи в новом учебном году». Правила техники безопасности. Правила поведения в хореографическом классе.

2. «Элементы классического танца»

2.1. Усложненный поклон.

2.2 Позы классического танца.

- a la seconde
- Attitude
- Croise
- Efface
- Ecarte
- Epaulement

2.3. Экзерсис у станка

- Battement fondu:
 - a) double battement fondu на всей стопе;
 - b) cplie- releverond de jambe на 45*.
- Battement frappe et double frappe:
 - a) на полупальцах;
 - b) с окончанием в demi-plie.
 - Полуповороты endehor set endedans с ногой, вытянутой вперед и назад на 45*
 - Preparation к pirouette en dehorset en dedans по 5 поз.
 - Pirouette по 5 поз en dehorset en dedans.
 - Battement soutenus на 90* во всех направлениях и позах, на всей стопе и на полупальцах.
 - Battement frappeet battement double frappe с releve на полупальцах и окончанием в Demiplies enfase и в маленьких и больших позах классического танца.
 - Battement releventet battement developpe enfase и в маленьких и больших позах классического танца:
 - a) на полупальцах;

б) с demirond de jam been face и из позы в позу.

- Grand battement jete developpe на всей стопе.
- Grand battement jete passé par terre (через 1 поз.) с окончанием на носок вперед или назад en face и в маленькие и большие позы классического танца.

2.4. Экзерсис на середине зала.

- Battement fondu с demi- rond de jambe на 45° на всей стопе, позднее на полупальцах.
- Battement frappe et battement double frappe.
- Pas coupe на полупальцах.
- Pas de bourree simple (с переменной ног) en tournant en dehorset en dedans.
- Battement developpe.
- Preparation к pirouette en dehorset en dedans с 5, 4 и 2 поз.
- Pirouette en dehorset en dedans с 5, 4 и 2 поз. (1 оборот).
- 6 port de bras.

2.5. Разучивание Arabesque

- I арабеск
- II арабеск
- III арабеск
- IV арабеск

2.6. Разучивание прыжковых комбинаций.

- Pas ballonné в сторону, вперед и назад и в позах классического танца.
- Pas en boite: а) вперед и назад нога на sur le cou-de-pied;
б) на 45°; в) в продвижении и на месте.
- Sissonne ouverte в позах (в позы croisee, effacee, ecartee вперед и назад).
- Sissonne fermee в позах.

3. Основы современных направлений в хореографии.

3.1. Джаз – модерн, Contemporary

Изоляция:

- Голова (Sundari вперед-назад и из стороны в сторону)
- Плечи (Твист плеч, Шейк плеч)
- Грудная клетка (Подъем и опускание, Твист)

- Пелвис (Hip lift –подъем бедра вверх, Shimmi, Jelly roll)

Упражнение на дыхание и избавление от зажатости мышц

Упражнение на открытие груди, плечевого пояса и шеи

Комбинация на открытие и растяжку грудной клетки. Подготовка к изучению положений Contract (контракт) и Arch (арч)

Изучение положений Contract (контракт) и Arch (арч)

- Верхний контракт
- Нижний контракт
- Большой контракт
- Arch (арка)
- Комбинация на проработку и осознание положений Contract (контракт) и Arch (арч)

Изоляция грудного отдела

- Комбинация на проработку элементов

Изучение упражнений roll down и roll up

- Упражнение на улучшение подвижности позвоночника и расслабление мышц бедер
- Изучение упражнений roll down и roll up в положении стоя
- Комбинация на roll down и roll up в положении стоя

3.2. Экзерсис у станка

- Комбинации на тренировку plie, releve, техник переноса веса и артикуляции корпуса
- Battement (батман), комбинации в разных вариациях и направлениях (5 комбинаций)

Батманы вперед (на прямой опорной ноге с согнутой рабочей ногой)

Батманы в сторону (на прямой опорной ноге с согнутой рабочей ногой)

Батманы в сторону (на plie с прямой рабочей ногой)

Батманы назад с наклонами и последующим раскрытием тазобедренного сустава

- Rond de jambe (Ронд де жамб) в разных вариациях, с добавлением plie и растяжки

Ронд де жамб с согнутой рабочей ногой

3.3. Экзерсис на середине.

- Flat back (флэт бэк) изучение и комбинация на проработку
- Комбинация на тренировку plie, releve, техник переноса веса и артикуляции корпуса

- Swing (свинг) верхний, изучение и вариации в разных плоскостях (Swing (свинг) нижний, изучение и вариации, Комбинация на тренировку элемента swing с использованием техник джазового танца развивающих разворот тазобедренного сустава, Нижний swing из стороны в сторону)
- Swing в партере, изучение и вариации (swing нижний и верхний, с выходом в аттитюд, с выходом в стойку)
- Battement (батман), комбинации в разных вариациях и направлениях
- Rond de jambe (Ронд де жамб) в разных вариациях, с добавлением плие и растяжки
- Комбинация на осознание своего тела в пространстве и координацию, с тренировкой плие и пассе

3.4. Кроссовые упражнения.

Джаз – модерн.

Шаги (шаги примитива, шаги в модерн-джаз манере, шаги в рок манере, Связующий шаг)

- Flat step, Camel walk («верблюжья ходьба»), Шаг из танца "Чача-ча", Latin walk)
- Поступательный шаг с носка, Step ball change

Прыжки

- С двух ног на две (*jump*);
- С одной ноги на другую с продвижением (*leap*);
- С одной ноги на ту же ногу (*hop*);
- С двух ног на одну.

Contemporary.

Упражнение на координацию движений

3.5 Контактная импровизация.

- Составить и протанцевать групповой танец, который бы символизировал развитие группы с первого занятия до последнего
- «Части тела»
- «Зеркало»

4. Гимнастика и акробатика.

4.1. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

- Наклон вперед сидя без помощи рук.
- Кольцо в упоре лежа
- Широкое разведение ног в стороны скольжением

- Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с помощью рук
- Мост стоя на коленях, пальцами коснуться пола

4.2. Стрейчинг.

- **Упражнения в исходном положении сидя** (Упражнение для выворотности в тазобедренном суставе, Упражнение для мышц ног, способствует растяжке мышц голени, Упражнение для мышц ног, способствует растяжке паховых мышц, мышц бедра, Упражнение на развитие выворотности в тазобедренных суставах)
- **Упражнения в исходном положении лежа на спине** (Упражнение для развития выворотности ног растяжки ахилловых сухожилий. Выворотность стоп, Упражнение для сокращения мышц пронаторов и супинаторов, укрепления мышц ног и развития выворотности. Упражнение «Лягушка». Упражнение для выворотности мышц в тазобедренном суставе, Упражнение «Складка». Для развития гибкости мышц ног и стоп, Упражнение на растяжку задних поверхностей бедра, укрепление пресса)
- **Упражнения в исходном положении лежа на животе** (Упражнение «Лягушка». Упражнение для выворотности мышц в тазобедренном суставе, Упражнение на растяжку мышц бедра. Укрепления мышц спины, пресса и ног, Упражнение на растяжку паховых мышц, мышц бедра. Укрепления мышц спины, пресса и ног, Упражнение на растяжку паховых мышц, мышц бедра. Растяжка и укрепления мышц спины, груди плеч)
- **Упражнения в исходном положении стоя на коленях** (Упражнение на растяжку и укрепление мышц бедер и спины, Упражнение на растяжку и укрепление мышц бедер и спины, Упражнение на растяжку мышц спины пресса. Способствует прогибу в грудном отделе позвоночника)

4.3. Мостик (мост из положения лежа на спине; мост стоя на коленях; мост наклоном назад; мост с опорой на одну ногу.)

4.4. Стойки (стойки на лопатках, стойка на груди, подводящие упражнения к стойке на руках у опоры.)

4.5. Кувырки (Перекаты в группировке, Кувырок вперед, Кувырок назад, Перекат через плечи с прямыми ногами, Перекат через плечи с широко раскрытыми ногами, Переворот вперед)

4.6. Стойка на руках у опоры.

4.7. Партерная гимнастика.

- *Упражнение на дыхание и избавление от зажатости мышц*
- *Разучивание упражнения на развитие позвоночника «Волна»*
- *Упражнения на укрепление мышечного корсета* (сокращение мышц верхнего и нижнего пресса, мышцы спины, косые мышцы, пресс, тренировка баланса, укрепление всего мышечного корсета и тренировка баланса, укрепление мышечного корсета и подготовка к перекатам)
- *Изучение перекатов в положении лежа* (Положение «Икс», Комбинация на изучение перекатов в положении лежа)
- *Перекаты и боковые «волны» позвоночником*
- *Правильное положение таза, разворот тазобедренных суставов и растяжка мышц ног* (Упражнение на выстраивание правильного положения таза, Упражнение на разворот тазобедренных суставов и растяжку, Упражнения на разворот тазобедренных суставов и укрепление паховых связок, Комплекс упражнений на раскрытие тазобедренных суставов, растяжку и расслабление мышц и бедер)
- *Комплекс упражнений на растяжку и расслабление*

5. Актерское мастерство.

5.1 Упражнения для сплочения коллектива

5.2 Упражнения в группе по трое, четверо

5.3 Задания на импровизацию с воображаемым предметом

6. Работа над танцевальными образами.

7. Постановочно-репетиционная работа.

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответственное значение (идейно направленное, художественно ценное.) Танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением. Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца: -рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный); -рассказать сюжет танца.

2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

3. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).

4. Разучивание движений танца.

8. Концертная деятельность.

Выступление на мероприятиях различного уровня.

III год обучения

1. «Организационный»

1.1. Вводное занятие. Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях.

Введение поклона в начале и в конце занятия.

2. «Элементы классического танца»

2.1. Усложненный поклон

2.2 Позы классического танца.

- a la seconde
- Attitude
- Croise
- Efface
- Ecarte
- Epaulement

2.3. Экзерсис у станка

- Battement developpe tombee en face в позах, с окончанием носком в пол и на 90*.
- Flic-flac en face.
- Rond de jambe en l'air en endehorset en dedans с окончанием на demi-plie.
- Battement releve lent et battement developpe en face в позах с plie- releve et demi- rond de jambe developpe из позы в позу.
- Grand rond de jambe jete en dehorset en dedans.
- Attitude croisee, efface.

2.4. Экзерсис на середине зала.

- Battement tendu en tournant en dehors et en dedans по 1/4 , 1/2 круга.
- Battement tendu jete en tournant en dehorset en dedans по 1/4 круга.
- Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/4 , 1/2 круга.
- Rond de jambe на 45* на demi-plie.
- Battement fondu:
 - а) demi-rond de jambe на 45* из позы в позу;
 - б) double battement fondu en face и в позах классического танца.
- Battement soutenus на 90* en face и в позах.
- Rond de jambe en l'air en endehorset en dedans.
- Battement releve lent:
 - а) в 4 arabesque на всей стопе;

- b) в demi-plie en face и в маленьких и больших позах классического танца.
- Battement developpe:
- a) в demi-plie en face и переход с ноги на ногу en face и в позах классического танца.
- Petit temps releve en dehorset en dedans.
- Tempslie на 90* с переходом на всю стопу.
- Grand battemen tjete developpe en face и в позах на всей стопе.
- Soutenu entourant endehors etendedans на ½ и целый поворот, начиная носком в пол и на 45*.
- Pirouettes en dehorset en dedans по 5, 2 и 4 поз. (1-2 оборота)

2.5. Изучение арабесков.

- I арабеск
- II арабеск
- III арабеск
- IV арабеск

2.6. Разучивание прыжковых комбинаций.

- Sissonnetombée в сторону, вперед и назад.
- Entrechat quatre.
- Echappebattu.
- Royal.
- Assemble battu.
- Brise` вперед и назад.
- Pasfailli.
- Grand jete с шага coupe.
- Pasjeteentrelace (перекидноеjete).

3. Основы современных направлений в хореографии.

3.1. Джаз модерн, Contemporary

Теория: Беседа о современной хореографии; история Джаз-модерна; о правилах исполнения комбинаций у станка; на середине зала; прыжков. Терминология

Практика:

- **Уровни** (Стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа)
- **Изоляция:**

Голова (Наклоны вперед и назад, повороты вправо и влево, Sundari вперед-назад и из стороны в сторону, Sundari вперед-назад и из стороны в сторону)

Плечи (Подъем одного или двух плеч вверх, движение плеч вперед и назад, Твист плеч,

Шейк плеч)

Грудная клетка (движение из стороны в сторону, движение вперед и назад, Подъем и опускание, Твист.)

Пельвис (бедра) (движение вперед-назад, движение из стороны в сторону, Hip lift –подъем бедра вверх, Shimmi, Jelly roll)

- ***Позиции рук:***

Нейтральное и подготовительное положение

Press – position.

Первая позиция, вторая позиция, третья позиция

Jerk position

V-позиция

- ***Позиции ног:***

Первая позиция (Параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция), Вторая позиция (Параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция), Третья позиция (Аналогична классическому варианту)

Четвертая позиция

Пятая позиция

Contemporary

Упражнение на дыхание и избавление от зажатости мышц

Упражнение на открытие груди, плечевого пояса и шеи

Комбинация на открытие и растяжку грудной клетки. Подготовка к изучению положений Contract (контракт) и Arch (арч)

Изучение положений Contract (контракт) и Arch (арч)

- Верхний контракт
- Нижний контракт
- Большой контракт
- Arch (арка)
- Комбинация на проработку и осознание положений Contract (контракт) и Arch (арч)

Изоляция грудного отдела

- Комбинация на проработку элементов

Изучение упражнений roll down и roll up

- Упражнение на улучшение подвижности позвоночника и расслабление мышц бедер
- Изучение упражнений roll down и roll up в положении стоя

- Комбинация на roll down и roll up в положении стоя

3.2. Экзерсис у станка

- Комбинации на тренировку plie, releve, техник переноса веса и артикуляции корпуса
- Battement (батман), комбинации в разных вариациях и направлениях (5 комбинаций)

Батманы вперед (на прямой опорной ноге с согнутой рабочей ногой)

Батманы в сторону (на прямой опорной ноге с согнутой рабочей ногой)

Батманы в сторону (на plie с прямой рабочей ногой)

Батманы назад с наклонами и последующим раскрытием тазобедренного сустава

- Rond de jambe (Ронд де жамб) в разных вариациях, с добавлением plie и растяжки

Ронд де жамб с согнутой рабочей ногой

3.3. Экзерсис на середине.

- Flat back (флэт бэк) изучение и комбинация на проработку
- Комбинация на тренировку plie, releve, техник переноса веса и артикуляции корпуса
- Swing (свинг) верхний, изучение и вариации в разных плоскостях (Swing (свинг) нижний, изучение и вариации, Комбинация на тренировку элемента swing с использованием техник джазового танца развивающих разворот тазобедренного сустава, Нижний swing из стороны в сторону)
- Swing в партере, изучение и вариации (swing нижний и верхний, с выходом в аттитюд, с выходом в стойку)
- Battement (батман), комбинации в разных вариациях и направлениях
- Rond de jambe (Ронд де жамб) в разных вариациях, с добавлением plie и растяжки
- Комбинация на осознание своего тела в пространстве и координацию, с тренировкой plie и passe

3.4. Кроссовые упражнения.

Шаги (шаги примитива, шаги в модерн-джаз манере, шаги в рок манере, Связующий шаг)

- Flat step, Camel walk («верблюжья ходьба»), Шаг из танца "Чача-ча", Latin walk)
- Поступательный шаг с носка, Step ball change

Прыжки

- С двух ног на две (jump);
- С одной ноги на другую с продвижением (leap);

- С одной ноги на ту же ногу (hop);
- С двух ног на одну.

Вращения

- Повороты на двух ногах.
- Повороты на одной ноге
- Повороты по кругу вокруг воображаемой оси
- Повороты на различных уровнях
- Лабильные вращения

3.5. Прыжковые комбинации на базе классических прыжков

- jete renverse,
- sissonne renversee,
- grand pas de basque,
- rond de jambe double,
- pas ciseaux,
- balance

4. Гимнастика и акробатика.

4.1 Упражнения на развитие гибкости позвоночника

- Скручивание корпуса
- Контракция и растяжка (с наклоном корпуса к ногам).
- CURVE
- Наклон вперед, касаясь грудью бедер: а) подтягиваясь руками; б) без помощи рук.
- В стойке на лопатках с поддержкой руками, опускание и поднимание прямых ног.
- Широкое разведение ног с наклоном вперед
- Сгибание и разгибание ног в положении «мост».
- Высокий угол в упоре сидя
- Шпагат правой и левой, скольжением

4.2. Стрейчинг (упражнения в партере)

- Повороты бедер в сторону
- Растяжка и позы «русалка»
- Повороты спины, повороты ногами
- Стрейчинг у стены
- Стрейчинг бицепсов

- Упражнения для растяжки плеч
- Упражнения для растягивания внутренней части бедра
- Растяжка грудных мышц
- Стретчинг-упражнения для пресса

4.3. Большой, маленький мостик.

- мост из положения лежа на спине;
- мост стоя на коленях;
- мост наклоном назад;
- мост с опорой на одну ногу.

4.4. Березка

Разновидности исходного положения, разновидности фиксации ног.

4.5. Кувырки

- Перекаты в группировке
- Кувырок вперед
- Кувырок назад
- Перекат через плечи с прямыми ногами
- Перекат через плечи с широко раскрытыми ногами
- Переворот в перед.

4.6. Стойка на руках у опоры.

- согнув ноги;
- прямая с опорой о пол и без опоры;
- полу стойка;
- стойка махом;
- стойка толчком;
- стойка полу шпагатом

4.7. Партерная гимнастика. Включает в себя элементы системы стрейчинга.

5. Актерское мастерство

5.1 Упражнения для сплочения коллектива

5.2 Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощённости

5.3 Задания на импровизацию с воображаемым предметом

6. Работа над манерой исполнения постановки

7. Просмотр видео – материала

Просмотр своих номеров (работа над ошибками)

8. Постановочно- репетиционная работа.

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответственное значение (идейно направленное, художественно ценное.) Танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением. Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца: -рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный); -рассказать сюжет танца.
2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).
3. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).
4. Разучивание движений танца.

9. Концертная деятельность.

Выступление на мероприятиях различного уровня.

IV. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы хореографического ансамбля «Ритм» – процесс её оснащения необходимыми методическими средствами и информацией, способствующими эффективному осуществлению или реализации представленной деятельности.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы хореографического ансамбля «Ритм» предполагает:

- систематическую работу с литературой научно-методического характера в области педагогики, хореографии, психологии и других научных областях;
- поиск эффективных методов и образовательных технологий;
- работу в области педагогического проектирования, психолого-педагогической диагностики, поисковых методов обучения и воспитания в дополнительном образовании детей, эффективных педагогических технологий;
- систематизацию накопленных методических материалов (каталоги, тематические папки, картотеки, сборники педагогических ситуаций и задач и др.).

Методическое обеспечение как система действий по программе включает:

- информационно-методическое просвещение и оснащение соответствующей деятельности;
- моделирование желаемого облика системы;
- конструирование путей развития деятельности;
- продуктивную работу, стимулирование педагогического поиска;
- апробирование и внедрение новых элементов, обеспечивающих результативность, оперативную методическую помощь участникам программы;
- мониторинг состояния и результатов деятельности;
- педагогическую коррекцию и профилактику ошибок.

Критерии отбора материалов для методического обеспечения деятельности:

- актуальность;
- возможность применения на практике;
- новизна.

Собственно методическое обеспечение в рамках программы представлено:

- данной дополнительной образовательной программой;
- составлением методических рекомендаций для проведения учебных занятий;
- взаимопосещением учебных занятий участников программы с целью изучения

- педагогического опыта;
- организационно-методической работой по заданиям вышестоящих органов управления;
- диагностическими методиками входного и выходного контроля в процессе реализации программы;
- диагностическими методиками педагогического анализа самого образовательного процесса;

Типы занятий

Занятия хореографией делятся на несколько *типов*:

1. Обучающие занятия.

На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения, проводится наглядный показ. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия.

Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повтор исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия.

Дети практически самостоятельно, без подсказки должны уметь выполнять все заученные движения и танцевальные комбинации.

4. Импровизационная работа.

На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют этюд, мини-композицию на тему, данную им педагогом. Такие типы занятий развивают воображение. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

5. Репетиционно - постановочная работа.

На данных занятиях происходит отработка сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и

самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы.

Методы обучения

В данной программе применяются как традиционные, так и новые методы обучения.

Методы *наглядного восприятия* способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися материала, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести показ упражнений, демонстрацию плакатов, видеофильмов, рисунков, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков, все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Словесный метод – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи, раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы хореографической грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приемов использования словесного метода: рассказ, беседа, объяснения, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Практические методы основаны на активной деятельности самих детей. Это метод целостного освоения упражнений, движений, метод обучения посредством дробления их, а также игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений широко применяется на раннем этапе освоения программы, что объясняется относительной доступностью упражнений. Использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее (двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные упражнения).

Метод дробления широко используется для освоения самых разных движений и композиций. Этот метод применяется также при изучении сложных движений.

Игровой метод обучения используют при проведении музыкально-ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества детей между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Игровой метод повышает эмоциональность обучения и применяется на всех трех ступенях обучения.

Метод КТД, когда дети включаются в коллективную творческую деятельность (участие в конкурсах, отчетных концертах, праздниках), где они сами создают свои творческие хореографические композиции, капустники.

Наглядно-дидактическое обеспечение

- картины, иллюстраций с изображением танцоров, танцевальных элементов, костюмов;
- видеозаписи танцевальных номеров, концертов.

Материально-техническое обеспечение

- наличие танцевального зала;
- оборудование зала: станки, зеркала, раздевалка, комната для преподавателей, костюмерная;
- техническое оснащение: музыкальный центр, фортепиано, диски с фонограммами, скакалки, гимнастические коврики;
- оформление концертных номеров: изготовление костюмов в соответствии с репертуаром, бутафория.

V. Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М., 1964.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии – М.: Айрис Пресс, 2000.
3. Богаткова Л.Н. Танцы разных народов. – М., 1958.
4. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах: Методические рекомендации. – М., 1982.
5. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев: Музична Украина, 1985.
6. Ваганова Н. Я. Основы классического танца – СПб, 2000.
7. Гущина Т.Н. Знакомьтесь: педагогическая студия // Внешкольник. – Ярославль. – 1996. – № 2. – Стр.15.
8. Журкина А.Я. Воспитательный потенциал дополнительного образования // Дополнительное образование. – 2000. - № 9.
9. Историко-бытовой танец. Методика его преподавания: Сборник тестовых заданий – Самара, 2004.
10. Игры: обучение, тренинг, досуг /Под ред. В.В. Петрусинского. – М.: Новая школа, 1994.
11. Константиновский В.С. Мир танца. – М.: Молодая гвардия, 1973.
12. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л., 1994.
13. Кудрявцева Н.Ю. Дополнительная образовательная программа Образцового ансамбля танца «Надежда». С любовью к России: возрастной состав обучающихся 7 лет: срок реализации 7 лет, Муниципальное Образовательное учреждение дополнительного Образования детей Дом дет. Творчества. – М.: Век информ., 2013. – 88с.
13. Ляшко Т.В. Развивающие технологии в дополнительном образовании // Дополнительные образования. – 2000. - № 2.
14. Мирный В. И. хореографическая композиция. – Самара, 2003.
15. Настюков Г.А. Сюжетный танец. – М.: Из-во ВЦСПС, 1960.
16. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Издательство «ГИТИС», 2000.
17. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера спорт, 2000.
18. Руднева С.Э. Музыкальное движение: Методическое пособие. – М., 1972.

19. Сборник авторских образовательных программ – лауреатов III Всероссийского конкурса (для системы дополнительного образования детей) /Сост. А.К.Бруднов, А.В.Егорова, А.А.Коц. – М., 1999.
20. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992.
21. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., 1975.
22. Устинова Т.А. Избранные русские народные танцы. – М., 1996.
23. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2003.
24. Хуторской А. В. Как обучать творчеству? //Дополнительное образование. – 2001. - № 1.
25. Шамина Л. Работа с самодеятельным коллективом. – М.: Музыка, 1983.
26. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. / Издательский дом «Один из лучших». – Москва, 2008.

Календарный учебный график

Педагог – Крылова Д.Н.

II год обучения

№	Дата занятия	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	3.09	15.30-17.00	Чаепитие	2	Вводное занятие. Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях. Введение поклона в начале и в конце занятия.	4 этаж	Просмотр Анализ выполн. задания
2	6.09	17.00-18.30	Теоретическое	2	Теория: Беседа о классической хореографии; о правилах исполнения комбинаций у станка; на середине зала; прыжков. Терминология.	4 этаж	Просмотр анализ
3	10.09	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	Комплекс упражнений на растяжку	4 этаж	Просмотр анализ
4	13.09	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<u>«Элементы классического танца»</u> <i>Позы классического танца.</i> a la seconde Attitude	4 этаж	Просмотр анализ
5	17.09	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<u>«Элементы классического танца»</u> <i>Позы классического танца</i> Croise Efface	4 этаж	Просмотр анализ

6	20.09	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p><u>«Элементы классического танца»</u></p> <p><i>Экзерсис у станка</i></p> <p>Battement fondu:</p> <p>а) double battement fondu на всей стопе;</p> <p>б) cplie- releverond de jambe на 45*.</p>	4 этаж	Просмотр анализ
7	24.09	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><u>«Элементы классического танца»</u></p> <p><i>Экзерсис у станка</i></p> <p>Battement frappe et double frappe:</p> <p>а) на полупальцах;</p> <p>б) с окончанием в demi-plie.</p>	4 этаж	Просмотр анализ
8	27.09	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p><u>«Элементы классического танца»</u></p> <p><i>Экзерсис у станка</i></p> <p>Полуповороты endehor set endedans с ногой, вытянутой вперед и назад на 45*</p>	4 этаж	Просмотр анализ
9	1.10	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><i>. Стрейчинг.</i></p> <p><i>Упражнения в исходном положении сидя</i></p> <p>(Упражнение для выворотности в тазобедренном суставе, Упражнение для мышц ног, способствует растяжке</p>	4 этаж	Просмотр анализ

					мышц голени, Упражнение для мышц ног, способствует растяжке паховых мышц, мышц бедра, Упражнение на развитие выворотности в тазобедренных суставах)		
10	4.10	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	Стрейчинг. Упражнения в исходном положении лежа на спине (Упражнение для развития выворотности ног растяжки ахилловых сухожилий. Выворотность стоп, Упражнение для сокращения мышц пронаторов и супинаторов, укрепления мышц ног и развития выворотности. Упражнение «Лягушка».	4 этаж	Просмотр анализ
11	8.10	15.30-17.00	Теоретическое	2	Стрейчинг. Упражнения в исходном положении лежа на спине (Упражнение для развития выворотности ног растяжки ахилловых сухожилий. Выворотность стоп, Упражнение для сокращения мышц пронаторов и супинаторов, укрепления мышц ног и развития выворотности. Упражнение «Лягушка». Мостик (мост из положения лежа на спине; мост стоя на коленях; мост наклоном назад; мост с опорой на одну ногу.)	4 этаж	Просмотр анализ

12	11.10	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	Стойки (стойки на лопатках, стойка на груди, подводящие упражнения к стойке на руках у опоры.)	4 этаж	Просмотр анализ
13	15.10	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<u>«Элементы классического танца»</u> <i>Экзерсис на середине зала</i> Battementfondu с demi-ronddejambe на 45* на всей стопе, позднее на полупальцах. Battement frappe et battement double frappe.	4 этаж	Просмотр анализ
14	18.10	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<u>«Элементы классического танца»</u> <i>Экзерсис на середине зала.</i> Pas coupe на полупальцах. Pas de bourree simple (с переменной ног) en tournant en dehorset en dedans.	4 этаж	Просмотр анализ
15	22.20	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<u>«Элементы классического танца»</u> <i>Разучивание Arabesque</i> I арабеск II арабеск	4 этаж	Просмотр анализ
16	25.10	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<u>«Элементы классического танца»</u> <i>Разучивание прыжковых</i>	4 этаж	Просмотр анализ

					<p>комбинаций.</p> <p>Pasballonne в сторону, вперед и назад и в позах классического танца.</p> <p>Pasemboite: а) вперед и назад нога на surlecou-de-pied; б)на 45*; с) в продвижении и на месте.</p>		
17	29.10	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p>Основы современных направлений в хореографии.</p> <p><i>Джаз – модерн, Contemporary</i></p> <p>Изоляция: <u>Голова</u> (Sundari вперед-назад и из стороны в сторону)</p>	4 этаж	Просмотр анализ
18	1.11	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p>Основы современных направлений в хореографии.</p> <p><i>Джаз – модерн, Contemporary</i></p> <p>Изоляция: <u>Плечи</u> (Твист плеч, Шейк плеч)</p>	4 этаж	Просмотр анализ
19	5.11	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p>Основы современных направлений в хореографии.</p> <p><i>Джаз – модерн, Contemporary</i></p> <p>Упражнение на дыхание и избавление от зажатости мышц</p>	4 этаж	Просмотр анализ

20	8.11	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p><i>Основы современных направлений в хореографии.</i></p> <p><i>Джаз – модерн, Contemporary</i></p> <p>Упражнение на открытие груди, плечевого пояса и шеи</p>	4 этаж	Просмотр анализ
21	12.11	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><i>Основы современных направлений в хореографии.</i></p> <p><i>Джаз – модерн, Contemporary</i></p> <p><i>Изоляция: Грудная клетка</i> (Подъем и опускание, Твист)</p>	4 этаж	Просмотр анализ
22	15.11	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p><i>Основы современных направлений в хореографии</i></p> <p><i>Джаз – модерн, Contemporary</i></p> <p><i>Изоляция грудного отдела</i></p> <p>Комбинация на проработку элементов</p>	4 этаж	Просмотр анализ
23	19.11	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><i>Комбинация на открытие и растяжку грудной клетки. Подготовка к изучению положений Contract (контракт) и Arch (арч)</i></p> <p><i>Изучение положений Contract (контракт) и</i></p>	4 этаж	Просмотр анализ

					<i>Arch (арч)</i> Верхний контракт Нижний контракт		
24	22.11	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<i>Изучение положений Contract (контракт) и Arch (арч)</i> Большой контракт Arch (арка) Комбинация на проработку и осознание положений Contract (контракт) и Arch (арч)	4 этаж	Просмотр анализ
25	26.11	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<i>Изучение упражнений roll down и roll up</i> Упражнение на улучшение подвижности позвоночника и расслабление мышц бедер	4 этаж	Просмотр анализ
26	29.11	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<i>Изучение упражнений roll down и roll up</i> Изучение упражнений roll down и roll up в положении стоя Комбинация на roll down и roll up в положении стоя	4 этаж	Просмотр анализ
27	3.12	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<i>Экзерсис у станка</i> Комбинации на тренировку plie, releve, техник переноса веса и артикуляции корпуса	4 этаж	Просмотр анализ
28	6.12	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<i>Экзерсис у станка</i> Battement (батман),	4 этаж	Просмотр анализ

			м		<p>комбинации в разных вариациях и направлениях (5 комбинаций)</p> <p>Батманы вперед (на прямой опорной ноге с согнутой рабочей ногой)</p> <p>Батманы в сторону (на прямой опорной ноге с согнутой рабочей ногой)</p> <p>Батманы в сторону (на плие с прямой рабочей ногой)</p> <p>Батманы назад с наклонами и последующим раскрытием тазобедренного сустава</p>		
29	10.12	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p>Экзерсис у станка</p> <p>Rond de jambe (Ронд де жамб) в разных вариациях, с добавлением плие и растяжки</p> <p>Ронд де жамб с согнутой рабочей ногой</p>	4 этаж	Просмотр анализ
30	13.12	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p>Стрейчинг</p> <p>Упражнения в исходном положении лежа на животе (Упражнение «Лягушка». Упражнение для выворотности мышц в тазобедренном суставе, Упражнение на растяжку мышц бедра. Укрепления мышц спины, пресса и ног)</p>	4 этаж	Просмотр анализ

31	17.12	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p>Стрейчинг</p> <p>Упражнения в исходном положении лежа на животе</p> <p>(Упражнение на растяжку паховых мышц, мышц бедра. Укрепления мышц спины, пресса и ног, Упражнение на растяжку паховых мышц, мышц бедра. Растяжка и укрепления мышц спины, груди плеч)</p>	4 этаж	Просмотр анализ
32	20.12	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p>Стрейчинг</p> <p>Упражнения в исходном положении стоя на коленях (Упражнение на растяжку и укрепление мышц бедер и спины, Упражнение на растяжку и укрепление мышц бедер и спины)</p>	4 этаж	Просмотр анализ
33	24.12	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p>Стрейчинг</p> <p>(Упражнение на растяжку мышц спины пресса. Способствует прогибу в грудном отделе позвоночника)</p>	4 этаж	Просмотр анализ
34	27.12	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p>Упражнения для сплочения коллектива</p>	4 этаж	Просмотр анализ
35	10.01	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p><u>«Элементы классического танца»</u></p> <p>Battement frappeet battement double frappe с releve на полупальцах и окончанием в</p>	4 этаж	Просмотр анализ

					<p>Demiplie enface и в маленьких и больших позах классического танца.</p> <p>Battement releventet battement developpe enface и в маленьких и больших позах классического танца:</p> <p>а)наполупальцах;</p> <p>б) с demirond de jam been face и из позы в позу.</p>		
36	14.01	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><u>«Элементы классического танца»</u></p> <p>Grand battement jete developpe на всей стопе.</p> <p>Grand battement jete passé par terre (через 1 поз.) с окончанием на носок вперед или назад enface и в маленькие и большие позы классического танца.</p>	4 этаж	Просмотр анализ
37	17.01	17.00-18.30	Теоретическое	2	<p><u>«Элементы классического танца»</u></p> <p><i>Экзерсис на середине зала.</i></p> <p>Pas de bourree simple (с переменной ног) en tournant en dehorset en dedans.</p> <p>Battement developpe.</p>	4 этаж	Просмотр анализ
38	21.01	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><u>«Элементы классического танца»</u></p> <p><i>Экзерсис на середине зала.</i></p>	4 этаж	Просмотр анализ

					<p>Preparation к pirouette en dehorset en dedans с 5, 4 и 2 поз.</p> <p>Pirouette en dehorset en dedans с 5, 4 и 2 поз. (1 оборот).</p> <p>6 port de bras.</p>		
39	24.01	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p><u>«Элементы классического танца»</u></p> <p><i>Разучивание прыжковых комбинаций</i></p> <p>Pasballonne в сторону, вперед и назад и в позах классического танца.</p> <p>Pasemboite: а) вперед и назад нога на surlecou-de-pied; б)на 45*; в) в продвижении и на месте.</p>	4 этаж	Просмотр анализ
40	28.01	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><i>Contemporary.</i></p> <p><i>Контактная импровизация.</i></p> <p>Составить и протанцевать групповой танец, который бы символизировал развитие группы с первого занятия до последнего</p> <p>«Части тела»</p> <p>«Зеркало»</p>	4 этаж	Просмотр анализ
41	31.01	17.00-18.30	Занятие-	2	<i>Кроссовые упражнения.</i>	4 этаж	Просмотр

			практику м		<p><i>Джаз – модерн.</i></p> <p><i>Шаги</i> (шаги примитива, шаги в модерн-джаз манере, шаги в рок манере, Связующий шаг)</p> <p>Flat step, Camel walk («верблюжья ходьба»), Шаг из танца "Чача-ча", Latin walk)</p> <p>Поступательный шаг с носка, Step ball change</p>		анализ
42	4.02	15.30-17.00	Занятие-практику м	2	<p><i>Кроссовые упражнения.</i></p> <p><i>Джаз – модерн.</i></p> <p><i>Прыжки</i></p> <p><i>С двух ног на две (jump);</i></p> <p><i>С одной ноги на другую с продвижением (leap);</i></p> <p><i>С одной ноги на ту же ногу (hop);</i></p> <p><i>С двух ног на одну.</i></p>	4 этаж	Просмотр анализ
43	7.02	17.00-18.30	Занятие-практику м	2	<p><i>Упражнения на развитие гибкости позвоночника</i></p> <p>Наклон вперед сидя без помощи рук.</p> <p>Кольцо в упоре лежа</p>	4 этаж	Просмотр анализ
44	11.02	15.30-17.00	Занятие-практику м	2	<p><i>Упражнения на развитие гибкости позвоночника.</i></p> <p>Широкое разведение ног в стороны скольжением</p>	4 этаж	Просмотр анализ

					Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с помощью рук		
45	14.02	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	Упражнения на развитие гибкости позвоночника. Мост стоя на коленях, пальцами коснуться пола	4 этаж	Просмотр анализ
46	18.02	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	Кувырки (Перекаты в группировке, Кувырок вперед, Кувырок назад, Перекат через плечи с прямыми ногами, Перекат через плечи с широко раскрытыми ногами, Переворот вперед)	4 этаж	Просмотр анализ
47	21.02	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	Партерная гимнастика Упражнение на дыхание и избавление от зажатости мышц Разучивание упражнения на развитие позвоночника «Волна»	4 этаж	Просмотр анализ
48	25.02	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышечного корсета (сокращение мышц верхнего и нижнего	4 этаж	Просмотр анализ

					пресса, мышцы спины, косые мышцы, пресс, тренировка баланса, укрепление всего мышечного корсета и тренировка баланса, укрепление мышечного корсета и подготовка к перекатам)		
49	28.02	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<i>Партнерная гимнастика. Изучение перекатов в положении лежа</i> (Положение «Икс», Комбинация на изучение перекатов в положении лежа)	4 этаж	Просмотр анализ
50	3.03	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<i>Задания на импровизацию с воображаемым предметом</i>	4 этаж	Просмотр анализ
51	6.03	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	Постановочная работа	4 этаж	Просмотр анализ
52	10.03	15.30-17.00	Теоретическое	2	<i>Основы современных направлений в хореографии</i> <i>Экзерсис на середине.</i> Flat back (флэт бэк) изучение и комбинация на проработку Комбинация на тренировку plie, releve, техник переноса веса и артикуляции корпуса	4 этаж	Просмотр анализ

53	13.03	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p><i>Основы современных направлений в хореографии</i></p> <p><i>Экзерсис на середине</i></p> <p>Swing (свинг) верхний, изучение и вариации в разных плоскостях (Swing (свинг) нижний, изучение и вариации, Комбинация на тренировку элемента swing с использованием техник джазового танца развивающих разворот тазобедренного сустава, Нижний swing из стороны в сторону)</p>	4 этаж	Просмотр анализ
54	17.03	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><i>Основы современных направлений в хореографии</i></p> <p><i>Экзерсис на середине</i></p> <p>Swing в партере, изучение и вариации (swing нижний и верхний, с выходом в аттитюд, с выходом в стойку)</p>	4 этаж	Просмотр анализ
55	20.03	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p><i>Основы современных направлений в хореографии</i></p> <p><i>Экзерсис на середине</i></p> <p>Battement (батман), комбинации в разных</p>	4 этаж	Просмотр анализ

					<p>вариациях и направлениях</p> <p>Rond de jambe (Ронд де жамб) в разных вариациях, с добавлением плие и растяжки</p>		
56	24.03	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><i>Основы современных направлений в хореографии</i></p> <p><i>Экзерсис на середине</i></p> <p>Комбинация на осознание своего тела в пространстве и координацию, с тренировкой плие и пасса</p>	4 этаж	Просмотр анализ
57	27.03	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p><i>Партерная гимнастика.</i></p> <p>Перекаты и боковые «волны» позвоночником</p>	4 этаж	Просмотр анализ
58	31.03	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><i>Партерная гимнастика.</i></p> <p><i>Правильное положение таза, разворот тазобедренных суставов и растяжка мышц ног</i></p> <p>(Упражнение на выстраивание правильного положения таза, Упражнение на разворот тазобедренных суставов и растяжку, Упражнения на разворот тазобедренных суставов и укрепление паховых связок)</p>	4 этаж	Просмотр анализ
59	3.04	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p><i>Партерная гимнастика.</i></p> <p>Комплекс упражнений на</p>	4 этаж	Просмотр анализ

			м		раскрытие тазобедренных суставов, растяжку и расслабление мышц и бедер)		
60	7.04	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<i>Партнерная гимнастика.</i> Комплекс упражнений на растяжку и расслабление	4 этаж	Просмотр анализ
61	10.04	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<i>Работа над танцевальными образами</i>	4 этаж	Просмотр анализ
63	14.04	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<i>Постановочно-репетиционная работа</i>	4 этаж	Просмотр анализ
64	17.04	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<u>«Элементы классического танца»</u> <i>Разучивание прыжковых комбинаций</i> Sissonneouverte в позах (в позы croisee, effacee, ecarteeвперед и назад). Sissonnefermee` в позах.	4 этаж	Просмотр анализ
65	21.04	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<u>«Элементы классического танца»</u> <i>Разучивание Arabesque</i> III арабеск IV арабеск	4 этаж	Просмотр анализ
66	24.04	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<u>«Элементы классического танца»</u>	4 этаж	Просмотр анализ

			м		<p><i>Экзерсис у станка</i></p> <p>Preparation к pirouette en dehorset en dedans по 5 поз.</p> <p>Pirouette по 5 поз en dehorset en dedans.</p>		
67	28.04	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><i>Основы современных направлений в хореографии</i></p> <p><i>Экзерсис у станка</i></p> <p>Rond de jambe (Ронд де жамб) в разных вариациях, с добавлением плие и растяжки</p> <p>Ронд де жамб с согнутой рабочей ногой</p>	4 этаж	Просмотр анализ
68	1.05	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	<p><i>Основы современных направлений в хореографии</i></p> <p><i>Экзерсис на середине</i></p> <p>Swing в партере, изучение и вариации (swing нижний и верхний, с выходом в аттитюд, с выходом в стойку)</p>	4 этаж	Просмотр анализ
69	5.05	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	<p><i>Основы современных направлений в хореографии</i></p> <p><i>Экзерсис на середине</i></p> <p>Rond de jambe (Ронд де жамб) в разных вариациях, с добавлением плие и растяжки</p>	4 этаж	Просмотр анализ

70	8.05	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	Кроссовые упражнения <i>Прыжки</i> С двух ног на две (jump); С одной ноги на другую с продвижением (leap); С одной ноги на ту же ногу (hop); С двух ног на одну.	4 этаж	Просмотр анализ
71	12.05	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	Упражнения на развитие гибкости позвоночника Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с помощью рук Мост стоя на коленях, пальцами коснуться пола	4 этаж	Просмотр анализ
72	15.05	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	Постановочная репетиционная работа	4 этаж	Просмотр анализ
73	19.05	15.30-17.00	Занятие-практикум	2	Сводная репетиция	4 этаж	Просмотр анализ
74	22.05	17.00-18.30	Занятие-практикум	2	Мониторинг результатов обучения	4 этаж	Контрольный урок

VII. Приложения

1. Организация работы ансамбля

Дополнительная образовательная программа рассчитана на разновозрастные группы, объединенные хореографическим ансамблем «Ритм». Занятия проводятся 3 раза в неделю. Со второго полугодия проводится еженедельная сводная репетиция ансамбля. На них осуществляется постановка новых танцев и отработка концертных номеров, входящих в репертуар ансамбля.

Педагогическая практика показала, что продуктивней такой путь организации учебных занятий, когда основной материал программы изучается в первой половине учебного года. Сначала разучиваются движения в чистом виде и медленном темпе, затем в несложных сочетаниях. Во втором полугодии они даются в сложных сочетаниях с другими движениями, составляются танцевальные композиции, темп исполнения возрастает.

Программа сочетает в себе тренировочные упражнения и танцевальные движения различных танцевальных видов и стилей, что позволяет развивать у обучающихся танцевальность. Она разделена на отдельные тематические блоки: музыкально-ритмическое воспитание, классический танец, современный танец, партерная гимнастика, танцевальная импровизация, содержание которых меняется от года обучения.

В ансамбле «Ритм» сложились свои традиции, различные формы досуговой деятельности:

- Осенний праздник «Посвящение в танцоры»;
- «Новогодний огонек»;
- экскурсии-тренинги, посещения концертов различных детских и взрослых хореографических коллективов;
- «Дни именинников» в коллективе;
- Игровые программы;
- Итоговый праздник «Здравствуй, лето!».

У обучающихся пользуются успехом занятия с психологической службой центра, где в игровой форме происходит психологическая разгрузка организма.

В течение учебного года ведется активная работа с родителями учащихся.

Родительские собрания проводятся не менее трех раз в год:

- | | |
|---|--|
| 1 | Знакомство с родителями, ознакомление их с планом работы на новый учебный год, беседа о форме одежды, о подготовке обучающихся к занятиям; обсуждаются предстоящие поездки и участие в конкурсах. |
| 2 | Решается проблема занятости детей в каникулы, выявляются родители, способные оказать посильную помощь в подготовке костюмов к отчетному концерту и к новым танцевальным номерам;
Собрание родителей можно сочетать с открытым уроком. |
| 3 | Решается вопрос организации летнего отдыха, обсуждение итоговых уроков, отчетного концерта, учитываются пожелания на следующий год |
- сентябрь
декабрь
январь
апрель
май

Каждый педагог имеет домашние или рабочие номера телефонов родителей в журналах учета, по которым осуществляется связь с родителями, родители приглашаются на индивидуальные беседы для обсуждения различных проблем.

Выбирается родительский актив для оказания помощи во время концертов, выездных мероприятий, подготовки костюмов к выступлению.

В конце года активность родителей в оказании помощи ансамблю отмечается Благодарственными письмами администрации ДЮЦ «Ярославич».

2. Функции участников ансамбля

Руководитель ансамбля:

- формирует ансамбль из числа кружковцев;
- координирует работу педагогов ансамбля и концертмейстеров;
- организует учебный процесс в учебном году, летний период и каникулярное время (лагеря, концертная деятельность);
- осуществляет подборку репертуара;
- осуществляет материальное обеспечение концертной деятельности (эскизы костюмов, рисунков, музыкальное оформление);
- проводит работу с родителями;
- составляет и работает по дополнительной образовательной программе, обеспечивает ее выполнение;

- проводит сводные репетиции;
- осуществляет связь с общественными организациями, с руководителями коллективов данного направления
- осуществляет постановочную работу.

Педагоги:

- помогают руководителю ансамбля осуществлять свои функции;
- работают с детьми с учетом допустимой физической нагрузки;
- осуществляют свою дополнительную программу, обеспечивают выполнение программы (реализуют ее);
- осуществляют педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения (работы), исходя из допустимой физической нагрузки обучающихся;
- развивают образное мышление и актерское мастерство обучающихся;
- выявляют, развивают творческие способности обучающихся, формируют устойчивые интересы и склонности детей;
- организуют коллективную и индивидуальную работу, как с талантливыми, одаренными детьми, так и с детьми с аномалиями в развитии;
- проводят внеклассную работу по предмету (концерты, встречи, просмотр спектаклей, конкурсов и т.д.), организуют досуг учащихся;
- ведут работу с родителями (собрания, беседы, встречи, дни семейного отдыха);
- обеспечивает материальную базу для занятий;
- соблюдают правила санитарно-гигиенических норм, отвечают за жизнь и безопасность труда кружковцев;
- осуществляют постановочную работу

Концертмейстер:

- помогает педагогу осуществлять свои функции;
- осуществляет музыкальное обеспечение реализации образовательной программы;
- подбирает музыкальное сопровождение занятий с учетом эмоционального воздействия на обучающихся;
- формирует у обучающихся исполнительные навыки, способствует развитию у детей художественного вкуса;
- способствует расширению музыкально-образных представлений и воспитанию творческой индивидуальности обучающихся;

3. План воспитательной работы в ансамбле.

Цель воспитательной работы в хореографическом ансамбле «Ритм» - создание комфортных условий для формирования и раскрытия творческой индивидуальности личности каждого ребенка.

Для реализации данной цели необходимо решать следующие **задачи**:

- Изучать интересы, способности и личные характеристики детей;
- Воспитывать в детях толерантность;
- Создавать условия для интеллектуального, эстетического, физического развития и коммуникативного самовыражения личности;
- Развивать творческую деятельность и активную жизненную позицию.

Для эффективного решения данных задач, необходимо дополнительно использовать следующие аспекты воспитательной работы:

- Постоянно совершенствовать методы и формы воспитательной работы с детьми
- Расширять общественные связи с социальными партнерами
- Повышать эффективность работы с родительской общественностью

Приоритетным видом деятельности в воспитательной работе в ансамбле является коллективно- творческая, куда входит постановочно-репетиционная работа, выступления и досуговая деятельность. При этом, педагоги всегда поощряют любые творческие инициативы и организаторские способности каждого ребенка. Процесс сотворчества педагога и ребенка является характерной чертой коллектива: часто старшие школьники помогают проводить танцевальные разминки с младшими ребятами, разучивают и отрабатывают с ними танцевальные комбинации. Это дает возможность старшеклассникам почувствовать себя значимыми, нужными в коллективе, и они пользуются этой возможностью проявить себя в роли педагога-хореографа, лидера. Воспитательная работа педагога дополнительного образования ориентирована на все возрастные группы воспитанников и их родителей.

Механизм реализации воспитательной работы строится и планируется по 3 основным модулям:

- Традиционные мероприятия Центра (по общему плану воспитательной работы совместно с педагогами-организаторами)
- Мероприятия, планируемые внутри объединения
- Работа с родительской общественностью.

На каждый учебный год составляется план воспитательной работы, цели и задачи которого соответствуют общему плану воспитательной работы ДЮЦ «Ярославич».

Некоторые традиционные мероприятий МОУДОДЮЦ «Ярославич»:

Сентябрь: Игровые программы

Октябрь: День учителя; День пожилого человека; Турнир по футболу среди пап;

Ноябрь: День Матери; Городской фестиваль-конкурс «Танцующий Ярославль»;

«Интеллектуальный троллейбус»; Осенний лагерь

Декабрь: Новогодние представления и дискотека; «Мастерская Деда Мороза»;

Январь: Мастер-классы по различным направлениям;

Февраль: «Папа может» (конкурсная программа для пап); «Фестиваль настольных игр»;

Март: Масленица; Мисс и Мистер «Ярославич»; Турнир среди родителей по волейболу;

Апрель: «Здоровый я»; «Сам себе хореограф»

Май: День города;

Июнь: Городской лагерь; Летние игровые программы;

Июль: Летние игровые программы;

Август: Загородный лагерь.

План воспитательной работы Хореографического ансамбля «Ритм»:

Сентябрь: Тематические беседы о хореографии;

Октябрь: Конкурс лучшей открытки ко Дню учителя для младших групп ансамбля;

Осенний праздник «Посвящение в танцоры»;

Ноябрь: конкурс рефератов об искусстве хореографии для основных групп ансамбля;

Декабрь: Участие в новогоднем представлении; конкурс рисунков на тему «Я люблю танцевать» для дошкольников.

Январь: Конкурс на лучшее фото «Танец в моей жизни».

Февраль: День именинника; Организация экскурсий и совместных поездок.

Март: Кастинг на участие в конкурсе «Мисс Ярославич»; поздравление с 8 марта и 23 февраля.

Апрель: Посещение отчетных концертов ведущих коллективов города, театров, музеев.

Май: Отчетный концерт ансамбля; Итоговый праздник «Здравствуй, лето».

Июнь: Городской лагерь; Поход в кино.

Июль: Концертная деятельность по запросу; поездки на фестивали и конкурсы.

Август: Загородный лагерь.

Планирование работы с родительской общественностью.

Сентябрь: Родительское собрание.

Октябрь: Анкетирование родителей и составление банка данных.

Ноябрь: Семейная гостиная с чаепитием; Поздравление с днем матери.

Декабрь: Индивидуальные встречи с родителями; Приглашение родителей на новогодние елки.

Январь: Собрание родительского комитета.

Февраль: Поздравление пап с днем защитника Отечества.

Март: Поздравление мам и бабушек с 8 марта.

Апрель: Посещение родителями открытых занятий; приглашение родителей на творческие конкурсы и фестивали; Посещение родителей творческого отчета ансамбля.

Май: Награждение родителей за активную помощь и поддержку; родительское собрание – подведение итогов года.

Июнь: Индивидуальные консультации с родителями.

Июль: Индивидуальные консультации с родителями.

Август: Индивидуальные консультации с родителями.

