

Приложение
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования
МОБУ «Волховская средняя
общеобразовательная школа № 5»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Хореография»

Волхов 2024

Пояснительная записка

Ориентация на творчество является мировоззренческой установкой современного воспитания и образования. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения Танец занимает особое место. Танцевальные занятия не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Танец, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, «формирует его художественное «я». Масштабность, разносторонность танцевального искусства вообще, и спортивного бального танца в частности, подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Танцевальные движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Искусство танца – великолепное средство воспитания и развития младшего школьника. Оно обогащает духовный мир, помогает ребенку раскрыться как личность. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Сегодня танец в целом является одним из эффективных средств организации досуга детей и подростков, где каждый участник имеет возможность проявить себя в хореографии как разносторонняя и творческая личность. Умение владеть своим телом, чувствовать музыку, правильно и красиво танцевать способствует глубокому и широкому раскрытию духовного мира каждого учащегося, удовлетворению его потребности в самовыражении. Именно поэтому большой интерес к танцу и по сей день остается неизменным.

Многие исследования психологов доказали, что дети, занимающиеся танцами, добиваются больших успехов в учебе, чем их сверстники, а также опережают их в общем развитии. Танец помогает формировать начальные математические и логические представления ребенка, тренирует навыки ориентирования в пространстве; развивает речь. Занятия танцами помогают развить целеустремленность, организованность и трудолюбие. Ритмика, пластика формируют основные двигательные умения и способности, препятствуют нарушению осанки. Такие занятия обогащают двигательный опыт ребенка, совершенствуют моторику, развивают активные мыслительные действия в процессе физических упражнений. Даже самые замкнутые дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Основой образовательной программы дополнительного образования детей «Хореография с учащимися начальной школы: ритмика и основы спортивного бального танца» является репертаур, который включает в себя танцы исторического наследия – отечественные и зарубежные; современные бальные танцы–европейские и латиноамериканские; отечественные бальные танцы, построенные на национальном материале и современных ритмах. Танцевальный материал раскрывается в упражнениях, движениях, включающих элементы классического, историко–бытового, народного и современного бального танца.

Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание танцевальной культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Содержит необходимый минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений, способствующих гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся.

Цель и задачи программы

Программа предназначена для обучения хореографическому искусству учащихся МБОУ «Волховская средняя общеобразовательная школа №5»

Цель – приобщение младших школьников к искусству танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер; воспитание всесторонне развитой, гармоничной и творческой личности обучающегося.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся танцевальных знаний, умений, навыков, путем обучения ритмике, основам спортивного бального танца, основам хореографии, пластики.
2. Развивать координацию движений, понимание музыки, владение своим телом.
3. Прививать навыки социального общения, этикета, культуры общения и поведения.
4. Развивать образное мышление и фантазию.
5. Совершенствовать эстетическое и физическое развитие обучающихся.

Основные принципы обучения

1. **Принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
2. **Принцип наглядности**, который предусматривает использование при

обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

- 3. Принцип доступности**, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Формы и методы обучения

Основная форма обучения – занятие в хореографическом зале, оснащенном специальными хореографическими станками, настенными зеркалами. Имеются гимнастические маты, коврики, магнитофон, компьютер, телевизор, фортепиано.

- 1. Ознакомление** - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.
- 2. Разучивание, закрепление навыка** - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются

представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

3. Совершенствование техники - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Виды контроля	Формы контроля
1. Текущий контроль знаний и умений.	а) беседа; б) диспуты о танцевальной эстетике; в) просмотры обучающих видеоматериалов.
2. Тематический контроль знаний и умений.	а) небольшие танцевальные композиции; б) танцевальные этюды.
3. Итоговый контроль знаний и умений	выступление на праздничных массовых концертах, танцевальных фестивалях, смотрах, конкурсах.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Хореография с учащимися начальной школы» предусматривает сочетание тренировочных упражнений и танцевальных движений классического, народного, историко-бытового и бального танца, что способствует развитию танцевальных способностей у учащихся. Теоретические сведения по музыкальной и танцевальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками. Программа разработана по годам обучения. На каждый год обучения предполагается определенный минимум умений и навыков по хореографии.

Первый год обучения – подготовительный, дающий общую подготовку учащихся к дальнейшей танцевальной деятельности. За это время учащиеся знакомятся и осваивают упражнения на развитие чувства ритма, музыкального слуха; получают навыки выполнения упражнений на развитие гибкости, выворотности; учатся ориентироваться в пространстве зала; выполнять простые танцевальные движения и композиции.

Второй, третий и четвертый годы обучения – основные. Изучение элементов бального танцев; знакомство со специальной терминологией.

Характерной особенностью младшего школьного возраста является слабость произвольного внимания. Лучше развито непроизвольное внимание, направленное на все новое, неожиданное, яркое, наглядное. Внимание неустойчиво, что объясняется слабостью тормозных процессов. Однако этим детям вполне доступно сохранять внимание в течение 30—35 минут. Поэтому на занятиях хореографией целесообразно менять формы и методы работы с учащимися.

Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше и быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения.

К началу занятий детей в школе их воображение очень живое, яркое, с характерными чертами необузданной фантазии. Но постепенно развивается и совершенствуется воссоздающее воображение, оно становится более реалистическим, более управляемым. Развивается и творческое воображение, на основе переработки прошлого опыта создаются новые образы.

Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия.

В этом возрасте происходит появление и другого важного новообразования — произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и законам. Часто это связано с эгоистическими мотивами, и желаниями быть одобренным взрослым или укрепить свою личностную позицию в группе сверстников. То есть их поведение так или иначе, связано с основным мотивом, доминирующим в этом возрасте — мотивом достижения успеха.

Ребенок способен оценить свой поступок с точки зрения его результатов и тем самым изменить свое поведение, спланировать его соответствующим образом.

В младшем школьном возрасте происходит рост стремления детей к достижениям. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха.

Именно в этом возрасте ребенок переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству. Это находит свое отражение во всех сферах жизни ребенка, в том числе и во взаимоотношениях со сверстниками. Начинается стремление к лидерству, к превосходству среди сверстников.

Дети стремятся к совершенствованию навыков тех видов деятельности, которые приняты и ценятся в привлекательной для него компании, чтобы выделиться в ее среде, добиться успеха.

Таким образом, младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства:

- острота и свежесть восприятия;
- любознательность, яркость воображения;
- внимание относительно длительно и устойчиво;
- память достаточно развита, что непосредственно связано с его интересами;
- овладение некоторыми приемами рационального запоминания и заучивания;
- развитие наглядно-образной памяти;
- повышение эффективности осмысленного запоминания.

Прогнозируемые результаты

1-й год обучения (6,6-8 лет)

В первый год занятий руководителю необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовывать их искусством танца и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной грамотности.

В программе, наряду с тренировочными упражнениями, предлагаются изобразительные и выразительные движения, близкие детям и способные настроить учеников на исполнительскую деятельность.

Обучающиеся должны знать:

- Боковой шаг, шаг с притопом, переменный шаг;
- Позиции рук и ног классического танца;
- Правила постановки ног при выворотной основе;
- Разницу между круговым движением и прямым (на примере батман тандю и ронд де жамб пар тер).

Обучающиеся должны уметь:

- Правильно пройти в такт музыке легким шагом с носка на пятку, сохраняя красивую осанку;
- Вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения;
- Передавать в шаге характер марша;
- Изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца;
- Выражать образ в разном эмоциональном состоянии (веселья, грусти, радости);

В конце первого года обучения ритмике учащиеся будут уметь исполнять веселую польку, построенную на подскоках и па польки.

2 год обучения (8,6-9 лет)

В конце 2-го года занятий ученики могут овладеть рядом знаний и навыков, дающих возможность создания репертуара, построенного на характерных шагах и элементах спортивного бального танца. Маленькие фрагменты этих танцев можно соединить в сюиту, представляющую красочную картину разных национальных танцев «Дружба народов». Могут быть созданы веселые и задорные танцы, построенные на подскоках, шагах и изобразительных движениях.

Обучающиеся должны знать:

- Правила постановки рук, группировки пальцев в спортивном бальном танце;
- Правила вежливого обращения к партнеру (в частности, мальчик);

- Различия между европейским и латиноамериканским танцем.

Обучающиеся должны уметь:

- Закрывать руку, заканчивая движение в адажио;
- Благородно и вежливо обращаться к партнеру (в частности, мальчик, стоя в паре, должен научиться красиво подавать руку девочке);
- Различать особенности маршевой музыки (спортивной, военной), вальсов (быстрых и медленных).
- Выполнять перестроение, синхронное выполнение движений в массовом танце.

3 год обучения (9,9-10 лет)

Третий год обучения продолжает первоначальное хореографическое образование и воспитание школьников. Школьник научится быть любителем музыкально-хореографического профессионального искусства, разбираться в его специфике, уметь оценить хореографические произведения с позиции содержательности и художественности. В зависимости от способностей и подготовленности обучающихся, руководитель может либо повторять пройденный материал, либо осваивать с учениками новые движения и танцы.

Обучающиеся должны знать:

- Динамические оттенки музыки – усиление, ослабление, затихание. Ритм, темп, характер музыкального произведения;
- Понятия о музыкальной фразе, музыкальном предложении;
- Различия между Самбой, Румбой и Ча-Ча-Ча, Джайвом.
- Рисунок положений и уровней рук и ног, основных композиций латиноамериканских танцев.

Обучающиеся должны уметь:

- Различать темповые и динамические оттенки музыки латиноамериканских танцев;
- Исполнять движения в характере музыки – четко, сильно, медленно, плавно;
- Исполнять основы латиноамериканских танцев;
- Исполнять небольшие композиции Самбы, Румбы, Ча-Ча-Ча, Джайва.

Четвертый год обучения (10,6-11 лет)

Четвертый год обучения завершает первоначальное хореографическое образование и воспитание школьников. Ученик за эти годы сможет приобрести не только музыкально – танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, приобрести навыки нравственного поведения и отношения к партнеру, подчинять свои личные интересы деятельности коллектива.

Обучающиеся должны знать:

- Понятие о такте и затакте;
- Различия между Венским и Медленным вальсом.
- Вальсовые движения в паре. Положение променада, взаимоотношения партнеров в паре. Характер и манера европейских танцев.
- Рисунок положений и уровней рук и ног, основных композиций европейских танцев.

Обучающиеся должны уметь:

- Оперировать танцевальной терминологией;
- Исполнять движения в характере музыки- медленно, плавно;
- Исполнять основы западно - европейских танцев: Венский вальс, Медленный вальс;
- Выполнять большой квадрат и вальсовые вращения в паре.

Календарно – тематический план***Первый год обучения***

№ п\п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата
Введение (2ч.)		2	1	1	
1	ТБ в зале хореографии. Требования к форме и обуви. Правила личной гигиены. Проверка ритма, слуха, гибкости.		1	-	
2	Беседа об искусстве. Прослушивание музыки. Просмотр видео танцевального искусства.		-	1	
Азбука музыкального движения (ритмика) (12ч.)		10	1	11	
3\1	Ориентирование в пространстве зала.		1	-	
4\2	Развитие чувства ритма.		-	1	
5\3	Различная маршировка и ходьба с перестроением «Как солдаты» с прямыми коленями.		-	1	
6\4	Различная маршировка и ходьба с перестроением «как лошадки» с высоким коленом.		-	1	
7\5	Различная маршировка и ходьба с перестроением «как медведь» на внешнем ребре стопы.		-	1	
8\6	Хлопки в ладоши, удары ногой «шлепаем по лужам»		-	1	

9\7	Ходьба «как цапля на болоте»		-	1	
10\8	Прыжки по 4 позиции с вытянутыми коленями «как зайчик»		-	1	
11\9	Прыжки по 1 позиции на полном приседе «как мячик»		-	1	
12\1 0	Музыкально-танцевальная импровизация.		-	1	
Партерный станок (12ч.)		10	1	11	
15\1	Развитие выворотности ног.		1	1	
16\2	Выработка прямой ноги.		-	1	
17\3	Выработка гибкости корпуса.		-	1	
18\4	Круговые движения стопой (сидя на полу).		-	1	
19\5	Круговые движения стопой (лежа на полу).		-	1	
20\6	Махи ногой с вытянутым носком в различных направлениях.		-	1	
21\7	Сгибание и выпрямление ног в коленном суставе.		-	1	
22\8	Ноги в сторону - наклоны корпуса вперед (сидя на полу).		-	1	
23\9	Прогиб корпуса назад с колен.		-	1	
24\1 0	Музыкально-танцевальная импровизация.		-	1	
Элементы спортивного бального танца(12ч.)		12	1	11	
51\1	Правила поведения в паре. Правила этикета в танце.		1	-	
52\2	Галоп.		-	1	
53\3	Галоп в паре.		-	1	
54\4	Шаг польки. Шаг польки в паре.		-	1	
55\5	Шаг польки в паре по кругу, по диагонали.		-	1	
56\6	Подскоки. Подскоки в паре.		-	1	
57\7	Музыкально-танцевальная импровизация. Полька.		-	1	
58\8	Музыкально-танцевальная импровизация. Полька.		-	1	
59\9	Музыкально-танцевальная импровизация. Полька.		-	1	
60\1 0	Музыкально-танцевальная импровизация. «Вару-Вару»		-	1	
61\1 1	Музыкально-танцевальная импровизация. «Вару-Вару»		-	1	
62\1 2	Музыкально-танцевальная импровизация. «Вару-Вару»		-	1	
Всего		34			

Второй год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Теори я	Практи ка	Дата
Основы бального танца (34 ч.)		34	4	30	
29\1	Стойка. Стойка в европейских танцах.		1	-	
30\2	Стойка в латиноамериканских танцах.		-	1	
31\3	Стойка в латиноамериканских танцах.		-	1	
32\4	Свэй.		1	-	
33\5	Свэй.		-	1	
34\6	Работа ног в европейских танцах.		-	1	
35\7	Работа ног в латиноамериканских танцах.		-	1	
36\8	Подъем и снижение.		-	1	
37\9	Подъем и снижение.		-	1	
38\1 0	Перенос веса тела.		-	1	
39\1 1	Баланс в европейских танцах.		-	1	
40\1 2	Баланс в латиноамериканских танцах.		-	1	
41\1 3	Позиция в паре в европейских танцах.		-	1	
42\1 4	Позиция в паре в латиноамериканских танцах.		-	1	
43\1 5	Руки, ладони и ноги.		-	1	
44\1 6	Единая вертикаль.		-	1	
45\1 7	Танцевальная походка.		-	1	
46\1 8	Танцевальная походка. Шаг - основная составляющая европейских танцев.		-	1	
47\1 9	Танцевальная походка. Шаг – основная составляющая латиноамериканских танцев.		-	1	
48\2 0	Построение и направление корпуса в паре.		-	1	
49\2 1	Построение и направление корпуса в паре. Лицом диаганально к центру.		-	1	
50\2	Построение и направление корпуса в паре. Лицом		-	1	

2	к линии танца.				
51\2 3	Построение и направление корпуса в паре. Лицом диаганально к стене.		-	1	
52\2 4	Построение и направление корпуса в паре. Лицом к центру. Лицом к стене.		-	1	
53\2 5	Ведение и следование в паре.		-	1	
54\2 6	Ведение и следование в паре.		-	-	
55\2 7	Музыка европейских и латиноамериканских танцев.		1	1	
56\2 8	Ритм европейских и латиноамериканских танцев.		-	1	
57\2 9	Темп европейских и латиноамериканских танцев.		-	1	
58\3 0	Вариации шагов.		1	1	
59\3 1	Вариации шагов.		-	1	
60\3 2	Променадная позиция в паре.		-	1	
61\3 3	Променадная позиция в паре.		-	1	
62\3 4	Линия танца.		-	1	
Всего		34			

Третий год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Теори я	Практи ка	Дата
Азбука музыкального движения (7ч.)		7	2	5	
1	Динамические оттенки в латиноамериканской музыке – усиление, ослабление, затихание. Темп. Ритм. Счет.		1	-	
2	Танцевальный этикет. Происхождение и история латиноамериканского танца.		1	-	
3	Принципы переноса веса соло и в паре.		-	1	
4	Принципы работы стопы.		-	1	
5	Принципы работы колена.		-	1	
6	Принципы работы бедра.		-	1	
7	Принципы работы корпуса		-	1	
Основы Самбы (13ч.)			1	14	
8\1	Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет. Характер исполнения. Основной ход вперед.		1	-	
9\2	Основной ход вперед. Основной ход назад.		-	1	
10\3	Основной ход назад.		-	1	
11\4	Виск.		-	1	
12\5	Виск.		-	1	
13\6	Самба-ход.		-	1	
14\7	Самба-ход.		-	1	
15\8	Вольта-кросс.		-	1	
16\9	Вольта-кросс		-	1	
17\1 0	Ботафого в закрытой позиции.		-	1	
19\1 2	Ботафого в теневой позиции.		-	1	
21\1 4	Композиция Самба.		-	1	
22\1 5	Композиция Самба.		-	1	
Основы Ча-Ча-Ча (14ч.)		14	1	13	
37\1	Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет. Характер исполнения. Основной ход вперед.		1	-	
38\2	Основной ход вперед. Основной ход назад.		-	1	
39\3	«Нью-йорк»		-	1	
40\4	«Рука в руке».		-	1	

41\5	Из «основного хода» в «веер».		-	1	
42\6	«Клюшка» из «веера»		-	1	
43\7	«Алемана» из «веера»		-	1	
44\8	«Спот-поворот»		-	1	
45\9	«Лок-степ назад»		-	1	
46\1 0	«Лок-степ вперед»		-	1	
47\1 1	«Основной ход вперед и назад»		-	1	
48\1 2	«Основной ход вперед и назад»		-	1	
49\1 3	Композиция Ча-ча-ча.		-	1	
50\1 4	Композиция Ча-ча-ча.		-	1	
Всего		34 ч			

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Теория	Практика	Дата
Азбука музыкального движения(2ч.)		2	1	1	
1	Происхождение и история европейского танца. Динамические оттенки в европейской музыке – усиление, ослабление, затихание. Темп. Ритм. Счет. Танцевальный этикет.		1	-	
2	Принципы переноса веса в соло и в паре. Принципы работы стопы, колена, бедра, корпуса.		-	1	
Основы Медленного вальса (16ч.)		16	1	15	
33\1	Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет. Характер исполнения. «Правый (натуральный) поворот»		1	-	
34\2	«Правый (натуральный) поворот»		-	1	
35\3	«Левый (обратный) поворот»		-	1	
36\4	«Левый (обратный) поворот»		-	1	
37\5	«Виск»		-	1	
38\6	«Виск»		-	1	
39\7	«Шассе»		-	1	
40\8	«Шассе»		-	1	
41\9	«Спин – поворот»		-	1	
42\1 0	«Спин – поворот»		-	1	
43\1 1	«Плетение»		-	1	
44\1 2	«Плетение»		-	1	
45\1 3	Композиция Медленный вальс		-	1	
46\1 4	Композиция Медленный вальс		-	1	
47\1 5	Композиция Медленный вальс		-	1	
Основы Венского вальса (16ч.)		16	1	15	
48\1	Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет. Характер исполнения. Различия Медленного вальса и Венского вальса		1	-	
49\2	«Правый (натуральный) поворот»		-	1	

50\3	«Правый (натуральный) поворот»		-	1	
51\4	«Левый (обратный) поворот»		-	1	
52\5	«Левый (обратный) поворот»		-	1	
53\6	«Левый (обратный) поворот»		-	1	
54\7	«Шаг – перемена»		-	1	
55\8	«Шаг – перемена»		-	1	
56\9	«Шаг – перемена»		-	1	
57\1 0	«Обратный поворот»		-	1	
58\1 1	«Обратный поворот»		-	1	
59\1 2	«Обратный поворот»		-	1	
60\1 3	Композиция Венский вальс		-	1	
61\1 4	Композиция Венский вальс		-	1	
62\1 5	Композиция Венский вальс		-	1	
	Композиция Венский вальс		-	1	
	Подведение итогов. Показательные выступления.		-	1	
Всего		34			

Содержание программы

Первый год обучения

Введение

Теория: Знакомство. Техника безопасности в зале хореографии. Требования к обуви и форме. Правила личной гигиены.

Практика: Организационная работа. Утверждение списков групп. Проверка чувства ритма, слуха, гибкости. Беседа об искусстве. Прослушивание музыки. Просмотр видео танцевального искусства.

Азбука музыкального движения (ритмика)

Теория: Ориентирование в пространстве зала. Различная маршировка и ходьба с перестроением «Как солдаты» с прямыми коленями. Прыжки по 4 позиции с вытянутыми коленями «как зайчик». Музыкально-танцевальная импровизация.

Практика: Развитие чувства ритма. Различная маршировка и ходьба с перестроением «Как солдаты» с прямыми коленями. Различная маршировка и ходьба с перестроением «как лошадки» с высоким коленом. Различная маршировка и ходьба с перестроением «как медведь» на внешнем ребре стопы. Хлопки в ладоши, удары ногой «шлепаем по лужам». Ходьба «как цапля на болоте». Прыжки по 4 позиции с вытянутыми коленями «как зайчик». Прыжки по 1 позиции на полном приседе «как мячик». Музыкально-танцевальная импровизация.

Партерный станок

Теория: Развитие выворотности ног. Сидя на полу выполнение круговых движений стопой. Махи ногой с вытянутым носком в различных направлениях. Сгибание и выпрямление ног в коленном суставе. Прогиб корпуса назад с колен.

Практика: Выработка прямой ноги. Выработка гибкости корпуса. Развитие выворотности ног. Сидя и лежа на полу выполнение круговых движений стопой. Махи ногой с вытянутым носком в различных направлениях. Сгибание и выпрямление ног в коленном суставе. Сидя на полу: ноги в сторону – наклоны корпуса вперед. Прогиб корпуса назад с колен.

Элементы классического танца

Теория: Правила постановки корпуса. Понятие о выворотности. На середине: «Деми-плие» спичечный коробок.

Практика: На середине: «Деми-плие» спичечный коробок. «Батман тандю» из 1 позиции в стороны «тик-так». «Релеве» - растем! Первое «пор-де-бра» - поднимаем и опускаем солнышко.

Элементы народно-сценического танца

Теория: Манера русского танца. Имитация игры на музыкальных инструментах.

Практика: Манера русского танца – плавность, игривость, открытость. Притопы. Тройной притоп. Шаг с приставкой. Припадание. Па-де-баск. Ход по кругу с тройным притопом.

Элементы спортивного бального танца

Теория: Правила поведения в паре. Правила этикета в танце. Происхождение и история «Вару-Вару».

Практика: Галоп. Галоп в паре. Шаг польки. Шаг польки в паре. Шаг польки в паре по кругу. Шаг польки по диагонали. Подскоки. Подскоки в паре.

Второй год обучения.

Азбука музыкального движения

Практика: Ориентировка в пространстве зала – периметр, диагональ. Синхронность и выполнение движений. Движение по периметру, в линии, в шахматном порядке. Переход из линии в круг, в пары. Проходка по диагонали.

Элементы классического танца

Теория: Понятие об опорной рабочей ноге. Уровень подъема рабочей ноги.

Практика: Поворот головы при вращении. Пор-де-бра по 1 позиции. Плие по 1,2,5 позициям. Батман-тандю по 5 позиции крестом. Пасе. Девелопе. Комплекс растяжки у станка.

Элементы народно – сценического танца

Теория: Манера и характер танца «Кадриль». Русская плясовая. Характер женских и мужских танцев. Положение рук в парном танце. Происхождение и история польки.

Практика: вращения на подскоках по 1\2 круга. Переступания на полупальцах – в разных ритмических сочетаниях. Ходы: направление назад. Ходы: переменный шаг с каблука. Ходы: направление назад. Ходы: переменный шаг с каблука с продвижением вперед, назад. Танец «Полька».

Основы спортивного бального танца

Теория: Стойка. Стойка в европейских и латиноамериканских танцах. Свэй. Перенос веса тела. Баланс. Построение и направление корпуса в паре. Ведение и следование в паре.

Практика: Стойка в европейских и латиноамериканских танцах. Свэй. Работа ног в европейских и латиноамериканских танцах. Подъем и снижение. Перенос веса тела. Баланс в европейских и латиноамериканских танцах. Позиция в паре в европейских и латиноамериканских танцах. Единая вертикаль. Танцевальная походка в европейских и латиноамериканских танцах. Построение и направление корпуса в паре: лицом диагонально к центру, лицом диагонально к стене, лицом к центру, лицом к стене. Ведение и следование в паре. Вариации шагов в европейских и латиноамериканских танцах. Променадная позиция в паре. Линия танца.

Третий год обучения

Азбука музыкального движения

Теория: Динамические оттенки в латиноамериканской музыке – усиление, ослабление, затихание. Темп. Ритм. Счет. Танцевальный этикет. Происхождение и история латиноамериканского танца.

Практика: Принципы переноса веса тела в соло и с паре. Работа стопы. Работа колена. Работа бедра. Работа корпуса.

Основы спортивного бального танца

Основы Самбы

Теория: Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

Практика: Основной ход вперед. Основной ход назад. Виск. Самба-ход. Вольта-кросс. Ботафого в закрытой позиции. Ботафого в теневой позиции. Композиция Самба.

Основы Румбы

Теория: Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

Практика: Основной ход вперед. Основной ход назад. «Нью-йорк». Веер. «Клюшка» из «Веера». Спот-поворот. «Алемана». «Кукарача». «Раскрытие». Композиция Румба.

Основы Ча-Ча-Ча

Теория: Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

Практика: основной ход вперед. Основной ход назад. «Нью-йорк». «Рука» в руке». Из основного «хода» в «веер». «Ключка» из «Веера». Спот-поворот. «Лок-степ назад». «Лок-степ вперед». «Основной ход вперед и назад». Композиция Ча-Ча-Ча.

Основы Джайва

Теория: Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

Практика: «Джайв-шассе». «Рок назад». «Смена мест слева направо». «Американский спин». «Смена рук за спиной». «Стоп-энд-гоу». «Хлыст». Композиция Джайв.

Четвертый год обучения

Азбука музыкального движения

Теория: Динамические оттенки в европейской музыке – усиление, ослабление, затихание. Темп. Ритм. Счет. Танцевальный этикет. Происхождение и история европейского танца.

Практика: Принципы переноса веса тела в соло и с паре. Работа стопы. Работа колена. Работа бедра. Работа корпуса.

Основы спортивного бального танца

Основы Фокстрота

Теория: Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

Практика: «Шаг-перо». «Левый поворот». «Тройной шаг». «Правый поворот». «Открытый телемарк». «Открытый правый поворот и внешний свивл». «Плетение». Композиция Фокстрот.

Основы Танго

Теория: Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

Практика: «Ход левой ногой». «Ход правой ногой». «Прогрессивное звено». «Закрытый променад». «Файв-степ». «Левый (обратный) поворот». «Обратный поворот». Пивот поворот для променадной позиции». «Внешний свивл» из променадной позиции. Правый «рок поворот». Композиция Танго.

Основы Медленного вальса

Теория: Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

Практика: «Правый натуральный поворот». «Левый обратный поворот». «Виск». «Шассе». «Спин - поворот». «Плетение». Композиция «Медленный вальс».

Основы Венского вальса

Теория: Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

Практика: «Правый натуральный поворот». «Левый обратный поворот». «Шаг-перемена». «Обратный поворот». Композиция «Венский вальс».

Методическое обеспечение программы

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить *игровое начало*. Речь идет о том, чтобы сделать игру органичным компонентом урока. Игра на уроке танца не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой или скучной работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения — использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время.

Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

На втором этапе ученики уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала и т.д.

Учитывая возрастные сложности, необходимо поддерживать интерес детей к танцу. Например, продолжать изучение танцев-игр или делать акцент на изучении танцевальных новинок, которые привлекают внимание детей среднего возраста, вводить в уроки соревновательный момент, как можно активней включать в занятия элементы новой танцевальной техники — джаз-танца и современной пластики, использовать для музыкального сопровождения популярные современные инструментальные и даже вокальные произведения.

Ученики должны помнить, что *любой танец есть эмоциональное пластическое выражение музыки*. В противном случае он становится лишь физическим упражнением под музыку.

Освоение всех вышеупомянутых знаний проходит в процессе танцевального занятия.

Наиболее сложной задачей для педагога является постановочная работа. При создании самостоятельных постановок, новых номеров следует помнить об основных законах построения хореографического произведения.

Репертуар должен соответствовать исполнительским возможностям и возрастным особенностям учащихся.

На этом этапе структура и количество занятий повторяет предыдущий этап обучения, за исключением того, что большая часть уроков отводится на изучение программы спортивных бальных танцев, работу в парах и отработку вариаций из более продвинутых элементов.

Особое внимание стоит уделять творческой работе учеников, инициировать их к проявлению самостоятельной креативной работы, созданию своего стиля. Несомненную пользу на данном этапе обучения приносят регулярные выступления в различных формах (открытый урок, концерт, соревнование, праздник и др.).

Список литературы

1. Школа танцев для детей.- СПб.: «Ленинградское издательство», 2009.
2. Учимся танцам за месяц. Танцкласс хореографа шоу «Танцы со звездами» на английском канале ВВС/Антон дю Беке/ - М.: Эксмо, 2008.
3. Музыка и движение. /Бекина С. И. / – М.: Просвещение, 2006.
4. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. /Бондаренко Л./ - Киев, 2003.
5. 100 уроков классического танца. /Костровицкая В.С./ - Ленинград.: Искусство, 2000.
6. Современные балльные танцы./Стриганова В., Уральская В/ - М., 2007.
7. Хоровод друзей. /Богаткова Л./ - Детгиз, 2004.
8. Хореографическая работа со школьниками./Конорова Е.В./ - Учпедгиз, 2003.
9. Разрешите пригласить! Репертуарный сборник./Уральская В./ - М., 2000.
10. Новые балльные танцы. Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности». – М., 2002.
- 11.Арзямова Г.В. Нравственно-эстетическое воспитание младших школьников средствами искусства// Начальная школа. - 2002. - №4.
12. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. — М., 2005 г.
13. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 2008 г.
14. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. — М., 2009 г.
15. Зацепина К., Климова А. и др Народно-сценический танец /. — М., 2006 г
- 18.Мур Алекс Пересмотренная техника европейских танцев.//Имперское общество учителей танцев, Лондон., - пер. с английского и редакция Ю.Пина.// С-Пб.,2009 г.
- 19.Мур Алекс Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.//Имперское общество учителей танцев, Лондон, - пер. с английского и редакция Ю.Пина.// С-Пб., 2009г.

