

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Росток» города Чебоксары Чувашской
Республики



Утверждено:
Директор МБОУДО «ЦРТДиЮ «Росток»
г. Чебоксары
Приказом №145 от 01.09.2016

**Авторская дополнительная общеобразовательная
программа обучения эстрадного танца
эстрадно –хореографического коллектива
«Элегия»**

для детей 6-18 лет
срок реализации 10 лет

автор: Сорокина Татьяна Викторовна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Рассмотрено
на педагогическом совете МБОУДО
«ЦРТДиЮ «Росток» г. Чебоксары
Протокол №1 от 30.08.2016

Чебоксары, 2016

Пояснительная записка

Эстрадно-хореографический коллектив «Элегия» считает главной задачей выявить, обучить, развить танцевальные способности детей с самого младшего возраста, познакомить с классической хореографией, с элементами художественной гимнастики и народным танцем, через игровые элементы.

Хореография является основой любого вида танца и гимнастики.

Основными её средствами являются:

- разминка на середине зала;
- большие прыжки;
- разминка и растяжка на полу;
- элементы классического танца;
- элементы народного танца;
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения).

Упражнения представляют собой свободное передвижение по площадке, включающие в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами. Предметом изучения в хореографии является искусство выразительного движения.

Актуальность и практическая значимость программы.

Образовательной программы в том что, в современных коллективах редко встречаются народные танцы и стилизованные народные танцы. Народный танец развивает опорно-двигательный аппарат, ритмичность, танцевальность, технику движений, дает знания о хореографической культуре народностей.

Гармоническое развитие, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия детей являются одной из центральных педагогических задач. Они ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье. Всё вышеописанное послужило основанием для создания **авторской образовательной программы**, которая позволяет решить эти проблемы.

Предлагаемая программа реализуется в ряде учреждений дополнительного образования в городе Чебоксары на протяжении 2 лет. И специализируется на детях дошкольного возраста, 5-6 лет. За годы работы корректировались формы, содержание, особенности программы, уточнялись и выбирались наиболее эффективные элементы содержания, доказавшие свою цель - результативную обусловленность. Данная программа может быть использована в практике работы любого танцевального коллектива в системе дополнительного образования. В этом заключается педагогическая технологичность, а значит, **методическая значимость**.

Новизна программы

Заключается в игровой форме проведения занятий. Отсутствие танцевальных терминов, только понятные и интересные для детей названия движений.

В программе сочетаются теоретические знания методики народного и эстрадного танца и практические навыки танца, техническая и художественная направленность занятий.

Программа рассчитана на выявление талантов и способностей участника коллектива. Подготовке ребенка к основному составу коллектива. Накоплению практического опыта

традиционных танцевальных форм, развитие полученных навыков исполнительского мастерства.

Так же в синтезе хореографии и художественной гимнастики, которая пронизана едиными темами, что даёт возможность соединить локальные знания по каждому из них в широкую целостную картину.

Наше представление об **авторской позиции**, заключенной в данной программе, можно выразить в следующих тезисах:

- Данный курс предполагает знакомство учащихся, в игровой форме, с видами танца – народные, классические, современные.
- Программа предполагает начальный уровень подготовки детей танцевальному мастерству.
- Программой предусмотрены новые формы занятий - игровая, развивающая, постановочная.

Умение работать с предметами в танце (мяч, шляпа)

- По результатам предполагает участие в конкурсах по дисциплинам – эстрадный танец, танцевальное шоу

- Многообразие постановок предполагает участие в конкурсах в номинации – формейшен, малая группа, дуэт, соло.

Направленность программы – хореографическая.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии для детей до школьного возраста.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Педагогическая целесообразность:

Представив хореографию в игровой форме, дав возможность ребенку раскрыться творчески, по средствам танца.

Цель: Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии.

Задачи:

в воспитании:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование потребности здорового образа жизни;

в развитии:

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;

в образовании:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение детей приемам актерского мастерства;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

Первая возрастная группа (5-6 лет)

- разучить и закрепить базовые элементы хореографии, позиции рук и ног;
- разучить и закрепить специальные упражнения;
- привлечь к участию в конкурсах, проводимых внутри коллектива «Элегия»

Характеристика программы:

Программа по целям обучения является – развивающая художественную одаренность в области хореографического искусства;

- по характеру деятельности – деятельно-творческая;
- по уровню освоения – специализированная;
- по возрасту – 5-6 лет;
- по уровню реализации – дошкольного;
- по сроку реализации – 2 года.

Тип программы – авторская.

В основе лежат программы А.Я.Вагановой «основы классического танца», Г.П.Гусева «методика преподавания народного танца», Ж.Е.Фирилевой, Е.Р.Сайкиной «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей.

Программа включает в себя:

- разнообразие форм подачи хореографической деятельности с опорой на народное творчество, его богатство;
- ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия;
- сплочение обучаемых в большой дружный коллектив единомышленников, способных активно и четко воспринимать учебный процесс, его приемы, способы и темпы обучения, умение выдавать продукт труда (танец) для зрителя;
- развитие и сохранение деятельности в коллективе, превалирование групповых интересов над личными, уважение к личности каждого;
- воспитание здорового образа жизни;

Основанием приема детей в группу первого обучения служит медицинская справка о состоянии здоровья, отсутствие лишнего веса, желание ребенка.

Принципы реализации программы

Реализация данной программы предполагает осуществление образовательной деятельности на следующих принципах:

- Принцип дидактики («построение» учебного процесса в игровой форме).
- Принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к реальным условиям деятельности детского объединения).
- принцип системности (подразумевает систематическое проведение занятий).
- Принцип творчества и успеха - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Этапы реализации программы

1 этап – организационный:

- выявление творческого потенциала воспитанников посредством входной диагностики (анкетирование, тестирование, беседы, наблюдения);

2 этап – основной:

Состоит из двух частей

Вариативная часть

- формирование знаний, умений и навыков;
- развитие творческих способностей;
- основной задачей данного этапа дать воспитанникам первоначальную хореографическую подготовку.

3 этап – аналитико-оценочный:

- проведение диагностических срезов с последующим анализом;
- уточнение и корректировка учебно-тематического плана;
- обобщение опыта.

Условия реализации программы

1. Соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены в помещении и правил противопожарной безопасности.

Для успешной реализации программы необходим:

- Просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- Музыкальное сопровождение;
- Костюмы;
- Наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- видеоманитофон;
- телевизор;

Тренировочная форма:

Девочки – гимнастический купальник, трико, хитон, балетки.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих.

1. Стержневая специализация программы, ее основная художественно-эстетическая направленность – народно-сценический и эстрадный танец с элементами свободной тематики.

Основной акцент в хореографической работе с детьми делается на классическую хореографию у детей 5-6 лет на середине. Игровая форма подачи материала совпадает с мироощущением ребенка, делает творческий процесс успешным, интересным, легко усвояемым, понятным и близким по духу и восприятию.

2. На основе синтеза ведущих методик создание своей собственной разработанной системы хореографической работы с детьми, адаптированной для детей до школьного возраста, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

3. Комплексный подход в обучении, его многожанровый характер. Разнообразные виды ритмики на народно-танцевальной основе, образная партерная гимнастика, национальная хореография, игры, импровизация – все это обеспечивает многовекторный, гармонический, комплексный характер обучения.

4. Выход за рамки узкопрофессиональных задач, развитие внимания мышления, фантазии, активности и художественно-творческих способностей детей путем специального подбора заданий, упражнений.

Организация и содержание работы эстрадно-хореографического коллектива «Элегия». Особенность планирования учебного процесса.

В подготовительную группу (5-6 лет) хореографического коллектива набор осуществляется на основе просмотра физиологических возможностей детей:

- Физические данные. Существуют ограничения по состоянию здоровья (избыточный вес, заболевания сердечно сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и т. п.).
- Чувство ритма.
- Прыжки, бег различной сложности в разном темпе.

Срок реализации программы 2 года. По завершению года учебы дети переходят в младшую группу (7 лет), основной состав коллектива. Продолжительность и количество занятий:

- подготовительная группа – 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год);

Наполняемость групп: первого года обучения – 20 человек.

Форма занятий групповая.

При составлении списка учащихся записываются основные данные: фамилия, имя, отчество, номер школы, класс, домашний адрес, телефон, данные о родителях.

Родительские собрания проводятся 2 раза в год. Педагог повышает педагогическую культуру родителей, приглашает на концерты, конкурсы, соревнования.

В виду неравномерности биологического развития ребенка необходим индивидуальный подход в обучении.

Формы и методы организации учебно-познавательной деятельности

В программе использованы приоритетные формы занятий: игровые, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные. В репетиционно-постановочные занятия педагоги включает количество разделов программы самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца или его тематики.

Формы:

1. Коллективная – воспитанники рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций).
2. Групповая – осуществляется с группой воспитанников состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.

Программа предлагает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;
- класс – концерт;
- занятие – экскурсия;

Основные методы обучения:

1. Наглядный.
 - а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;
 - б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;

г) дидактическая игра;

2. Словесный.

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3 Практический.

В его основе лежит много кратное повторение и отработка движений.

4. Видеометод.

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

5.стимулирование,

6.создание ситуации успеха.

Формы оценки качества реализации программы

За период обучения в хореографическом коллективе воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой два раза в год.

Для этой цели промежуточный контроль – открытые занятия, участие в концертах, фестивалях, конкурсов и итоговый контроль.

Ежегодно танцевальном объединении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей.

Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Этапы обучения

1. Создание предварительного представления о разучиваемом движении.

- использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении;

- показ упражнения, с помощью которого создается зримый образ движения;

- объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы;

- предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

При объяснении техники упражнений и их внешней формы, должны сочетаться элементы образного описания с аналитическим подходом. Например, при обучении волнам руками над головой: «руки движутся влево и вправо, как ветви дерева при сильном ветре».

2. Углублённое разучивание.

- создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углублённого разучивания – устранение наиболее грубых ошибок.

3. Совершенствование.

- работа над выразительностью движения;

- точностью выполнения;

- исполнение движений в соединениях и комбинациях.

При разучивании танцевальных упражнений лучше всего использовать следующую схему:

- 1) учитель показывает упражнение в целом под музыкальное сопровождение в полной координации;
- 2) учитель показывает упражнение отдельно (по частям), затем ученики выполняют его под счёт учителя;
- 3) учитель показывает упражнение под музыку и счёт в медленном темпе, затем то же выполняют ученики;
- 4) ученики выполняют упражнение под музыку и счёт учителя в медленном темпе самостоятельно;
- 5) ученики выполняют упражнение под музыку в полной координации.

Придерживаясь этой схемы обучения упражнениям, выполняемым в различных темпах, педагог сможет своевременно исправлять у детей ошибки, которые допускаются в тех или иных частях танцевального движения.

В процессе обучения программа предполагает следующие **виды контроля проверки результатов:**

- вводный контроль на каждом занятии, направленный на повторение и закрепление материала (выполнение специальных упражнений);
- текущий контроль в процессе занятия, направленный на закрепление и совершенствование двигательных навыков (контрольные тесты, эстафета, упражнения);
- тематический контроль по завершении изучения данного раздела программы (устный опрос, задачи поискового характера, показательные выступления);
- годовой контроль (участие в отчётном концерте ЦРТДиЮ «Росток», переводных соревнованиях внутри студии, участие в творческом конкурсе «Летающая драгоценность»).

Основными критериями достигнутых результатов считаются:

- артистичность;
- умение держать себя на сцене;
- соревновательная деятельность;
- владение своим телом;
- креативность (способность порождать нечто качественно новое);
- синхронность выполнения танца.

Критерии оцениваются по десятибалльной системе.

Достигнутые результаты и процесс осваивания программы фиксируется в индивидуальной зачетной книжке воспитанника.

Ожидаемый результат

- развить танцевальные, музыкальные, артистические и другие творческие способности каждого участника;
- сформировать у учащихся внимательное отношение к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
- развить мышечные ощущения, моторно-двигательную память, чувственно-образное мышление, пластическую подвижность

1 возрастная группа

- знают и умеют выполнять базовые элементы хореографии
- знают и умеют выполнять специальные упражнения

- участвуют в конкурсах внутри коллектива «Элегия»

Учебно-тематический план первого года обучения 5-блет.

(1-я подготовительная группа)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Знакомство, изучение поклона		1	1
2	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в танцевальном классе	1		1
3	Постановка корпуса	1	2	3
4	Позиции рук и ног в классическом и народном танцах	1	2	3
5	Изучение прыжковых движений		3	3
6	Разминка, силовые упражнения		6	6
7	Упражнения на растяжку		5	5
8	Упражнения на гибкость		5	5
9	Упражнения на выворотность		5	5
10	Упражнения на развитие чувства ритма	1	3	4
11	Положения рук ног в парных танцах	1	3	4
12	Акробатические элементы	1	2	3
13	Ходы в русском танце	1	2	3
14	Движения русского танца	1	2	3
15	Изучение поворотов		4	4
16	Разучивание и отработка элементов танца.	1	9	10
17	Постановочная работа, работа над танцем, рисунок танца.	1	8	9
ИТОГО		10	62	72

Учебно-тематический план второго года обучения блет.

(2-я подготовительная группа)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1	Повторение уже изученных упражнений		3	3
2	Упражнения у станка	1	11	12
3	Вращения и упражнения на середине зала	1	6	7
4	Упражнения на развитие техники		5	5
5	Элементы русского танца		3	3
6	Разучивание движений и соединение их в комбинации танца	1	9	10
7	Упражнения на растяжку		5	5
8	Упражнения на выворотность		5	5
9	Разминка, силовые упражнения		5	5
10	Упражнения на гибкость		5	5
11	Постановочная работа	1	11	12
ИТОГО		5	67	72

Содержание программы

Программа учебного курса эстрадно-хореографического коллектива «Элегия»

Подготовительная группа

Теоретическая подготовка

Цель: привить интерес детей к ритмике и хореографии; ввести ребенка в мир музыкально-танцевального действия; развить воображение и творческое начало средствами ритмики и танца.

Задачи:

1. пробуждать и формировать интерес детей к ритмике и танцу;
2. приучать детей к правильной осанке корпуса;
3. через игру, образ, «предлагаемые обстоятельства» развить ритмические и танцевальные умения навыки, приобщать детей к академическим основам народно-сценической хореографии с элементами образной свободной пластики;
4. формировать умение слушать музыку, понимать настроение, ее характер; развивать эмоциональную отзывчивость при восприятии музыки;
5. воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца, понимать значение результатов своего творчества.

№п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Упражнения у станка	Фронтальный, групповой Практическое занятие	Словесный, наглядный, практический; упражнения, тренировки, объяснение нового материала	видеозаписи, аудиозаписи, Методические пособия для педагога: Ткаченко Г., «Народный танец»	Промежуточная форма; в виде контрольного занятия
2	Силовые упражнения	Индивидуально-фронтальный Практическое занятие	Практический; упражнения, тренировки,	видеозаписи, аудиозаписи, Методические пособия для педагога: Ткаченко Г. «Народный танец»	Промежуточная форма; В виде открытого занятия для родителей
3	Прыжковые упражнения	Фронтальный; Практическое занятие	Практический; упражнения, тренировки,	видеозаписи, аудиозаписи, Методические пособия для педагога: Климов А. «Основы русского танца»	Промежуточная форма; В виде открытого занятия для родителей
4	Упражнения на растяжку	Индивидуально-фронтальный Практическое занятие	Практический; упражнения, тренировки,	видеозаписи, аудиозаписи, Методические пособия для педагога: Франио Г.С «Ритмика»	Промежуточная форма; В виде открытого занятия для родителей
5	Упражнения на гибкость	Индивидуально-фронтальный; Практическое занятие	Практический; упражнения, тренировки,	видеозаписи, аудиозаписи, Методические пособия для педагога: Франио Г.С «Ритмика»	Промежуточная форма; В виде открытого занятия для родителей
6	Упражнения на выворотность	Индивидуально-фронтальный; Практическое	Практический; упражнения, тренировки,	видеозаписи, аудиозаписи, Методические	Промежуточная форма; В виде

		занятие		пособия для педагога: Франио Г.С «Ритмика»	открытого занятия для родителей
7	Акробатические элементы	Индивидуально-фронтальный; Практическое занятие	Словесный, наглядный, практический; упражнения, тренировки, объяснение нового материала	видеозаписи, аудиозаписи,	Промежуточная форма; В виде открытого занятия для родителей
8	Упражнения на развитие чувства ритма	В форме игры; Индивидуально фронтальный, коллективный	наглядный, практический; упражнения, тренировки, объяснение нового материала	видеозаписи, аудиозаписи, Методические пособия для педагога: Климов А. «Основы русского танца»	Вводный контроль, в виде зачета
9	Вращения	Индивидуально-фронтальный; Практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, упражнения, тренировки, объяснение нового материала	видеозаписи, аудиозаписи, Методические пособия для педагога: Ткаченко Г.; «Народный танец»	Промежуточная форма; В виде открытого занятия для родителей
10	Упражнения на развитие техники	Индивидуально-фронтальный; Практическое занятие	Словесный, наглядный, практический; упражнения, тренировки, объяснение нового материала	видеозаписи, аудиозаписи, Методические пособия для педагога: Ткаченко; «Народный танец»	Промежуточная форма; в виде контрольного занятия
11	Русский танец	Коллективный; Практическое занятие	Словесный, наглядный, практический; упражнения, тренировки, объяснение нового материала	видеозаписи, аудиозаписи, Методические пособия для педагога: Климов А. «Основы русского танца»	Промежуточная форма; в виде контрольного занятия
12	Постановочная работа	Коллективный; Практическое занятие	наглядный, практический, Репродуктивный; объяснение	видеозаписи, аудиозаписи, Методические пособия для	Итоговый контроль; Результаты могут быть

			нового материала, поисковая и исследовательская работа,	педагога: Климов А. «Основы русского танца»	представлены на отчетном концерте, конкурсе
--	--	--	---	---	---

Азбука музыкального движения.

Ритм движения – соотношение между частями движения, различающимися по быстроте, продолжительности и мышечному напряжению. Девочки учатся исполнять движения, чередуя напряжение и расслабление, ускорение и замедление, выделяя акценты и паузы.

Двигательный такт – непрерывное движение, выполняемое на 2 – 4 счета; каждый счёт двигательного такта соответствует одному музыкальному такту.

Музыкальный темп – быстрота, с которой выполняется музыкальный фрагмент.

Темп двигательных действий – быстрота, с которой выполняются отдельные движения при их поточном исполнении.

Практическая подготовка

Хореография

Классический экзерсис включают в занятия на первых этапах обучения, в него входят комплекс общеразвивающих упражнений и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений.

Позиции ног.

I позиция: пятки вместе, носки врозь (угол 180 градусов), тяжесть тела равномерно распределена на всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены.

II позиция: то же, что и I позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне.

III позиция: пятка впереди стоящей ноги плотно прижата к середине ступни сзади стоящей ноги, носки развернуты наружу.

IV позиция: ступни развернуты горизонтально, пятка впереди стоящей ноги точно на уровне носка сзади стоящей ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

V позиция: то же, что и IV позиция, но пальцы впереди стоящей ноги плотно прилегают к пятке сзади стоящей ноги.

Методические указания: в начальный период обучения разворот ног в тазобедренных суставах должен определяться индивидуальными возможностями. Движения перехода от одной позиции к другой должны выполняться точно, с необходимым мышечным напряжением. Давать упражнения в основном из I, II и III позиций ног.

Позиции рук.

Подготовительная: руки внизу, слегка округлены, ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев смотрят друг на друга на расстоянии 10 см, плечи слегка развернуты.

I позиция: руки вперед (на уровне диафрагмы), в локтевом суставе скруглены, ладони обращены к туловищу.

II позиция: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед – внутрь.

III позиция: руки вверх, в локтевых суставах округлены, ладони обращены вниз.

Методические указания: добиваться мягкой округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются труднее, так как требуют тонкой

координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда.

Упражнения у станка

1. Позиции рук ног, подготовка к упражнениям 2т. 4\4.
2. Demi plie на 4т. 4\4 по выворотным поз., переходы из поз. в поз. через: battement tendu, поворот стоп через подъём на п\п
3. Battement tendu с переводом стопы с носка на каблук 2т.2\4
4. Battement tendu jete с сокращением стопы р.н.
5. Подготовка к каблучному упражнению: каблучные выстукивания (одинарные, двойные, синкопированные)
6. Подготовка к веревочке – перевод вперед и назад р.н. на 4. 2\4, 2т. 2\4
7. Releve land с сокращением стопы р.н. на 2т. 2\4
8. Grand battement jete с переводов стопы на каблук на 2т. 2\4

Прыжковые упражнения: прыжки по 6 поз., прыжки с переменной ног, поджатые

Упражнения на растяжку: складки: ноги вместе, ноги в стороны, шпагаты.

Упражнения на гибкость: «корзинка», «колечко», перегибы корпуса, мостики.

Упражнения на выворотность: «лягушка» лежа на спине и животе, «паучок» лежа на спине и с наклоном вперед.

Силовые упражнения: «лодочка», поднимание ног и корпуса в складку или в группировку, стойка-упор лежа.

Упражнения на развитие чувства ритма: хлопки и притопы в такт музыки.

Вращения: бегунок, полечка.

Постановочная работа: танец на базе русского материала.

Элементы художественной гимнастики

Движения без предмета – основа всех упражнений в художественной гимнастике, являются необходимой двигательной базой и подразделяются на простые и сложные движения.

Простые упражнения

упражнения
на
расслабление

разновидности
ходьбы, бега
(мягкий шаг,
высокий шаг,
острый шаг,
широкий шаг)

упражнения
в положении сидя
и лежа

Сложные движения

равновесия

волны, взмахи

В период предварительной подготовки используются элементарные упражнения.

Волны руками.

- полуволны
- прямые волны
- последовательные волны
- поочередные волны

Равновесия

- равновесие («ласточка»)
- вертикальное боковое равновесие с захватом на правой и левой ноге.

Упражнения на развитие гибкости – пассивной и активной, включены в каждое занятие, это:

1. Шпагат на правую ногу, левую ногу, продольный.
2. Махи вперед, в сторону, назад в положении стоя, на правую и левую ногу.

Элементы акробатики:

1. Кувырок вперед.
2. Боковой кувырок.
3. Кувырок назад.
4. Упражнение «мост» из положений лежа, стоя на коленях, стоя.
5. Переворот в сторону («колесо»).

Контрольные тесты физических качеств

1. Наклон вперед, ноги вместе, колени выпрямлены – оценивается подвижность позвоночного столба. Измеряется расстояние между площадью опоры и концами пальцев рук. Для детей 5-7 лет норма 10-15 см.

2. Натянутые стопы . Для детей 5-7 лет 3-5 мин.

3. Шпагат – для оценки подвижности в тазобедренном суставе. Измеряется расстояние от симфиза до земли. В качестве оценки берется среднее арифметическое результатов в шпагате на левую и правую ногу. Для детей 5-7 лет – 10 см.

4. Поднимание прямой ноги вперед и в сторону. В качестве оценки берется среднее арифметическое результатов для левой и правой ноги отдельно для каждого вида движения. Показатели активной гибкости: для детей 5-7 лет - 90°- 100°.

5. Прыжок вверх – для оценки взрывной силы ног. Для детей 5-7 лет – 20-25 см.

Прогнозируемая результативность

1 года обучения

На первом этапе должен быть заложен фундамент для формирования всего комплекса знаний, умений и навыков.

№	Ожидаемые результаты	метод	методика
1.	Воспитанник должен знать: - правила поведения на занятии и ПДД; - позиции рук и ног; - программный материал подготовительного этапа;		
2.	Воспитанник должен уметь: ориентироваться в пространстве; - различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;		

	- выполнять движения согласно характеру музыки; - держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки; - выполнять пластические, гимнастические и образные этюды;		
3.	Обладать навыками: - доводить начатое дело до конца; - выразительного движения, образного мышления; - здорового образа жизни;		

Уровни и критерии ЗУН воспитанников по хореографии на конец 1 года обучения

<i>Виды упражнений и движений</i>	<i>Высокий (8-10 баллов)</i>	<i>Средний (7-4 баллов)</i>	<i>Низкий (3-1 баллов)</i>
1. Эмоционально-творческое развитие	Обладает хорошими навыками образной игры. Знает и хорошо исполняет пластические этюды.	Обладает навыками образной игры. Умеет исполнять пластические этюды.	Слабо проявляет навыки образной игры. Слабо знает и исполняет пластические этюды.
2. Танцевально-ритмическая гимнастика	Хорошо развит музыкальный слух. Хорошо знает и исполняет элементы танцевально-ритмической гимнастики.	Развит музыкальный слух. Обладает навыками исполнения танцевально-ритмической гимнастики.	Слабо развит музыкальный слух. Слабо знает и исполняет элементы танцевально-ритмической гимнастики.
3. Азбука хореографии	Обладает хорошим апломбом. Хорошо знает и умеет выполнять позиции рук, ног. Знает, умеет и обладает навыками исполнения экзерсиса на середине, диагональ.	Обладает апломбом. Обладает навыками исполнения экзерсиса на середине, диагональ.	Обладает слабым апломбом. Плохо знает и выполняет позиции рук, ног. Слабо знает и исполняет экзерсис на середине, диагональ.
4. Постоновочная работа	Очень хорошо знает и умеет артистично исполнять программный танец.	Хорошо знает и умеет исполнять программный танец.	Знает, но слабо исполняет программный танец.
5. Концертная деятельность	Постоянно участвует в концертной деятельности коллектива.	Участвует в концертной деятельности коллектива.	Не всегда участвует в концертной деятельности коллектива.
6. Личностные качества	Организованный, самостоятельный. Доводит начатое дело до конца. Обладает силой воли,	Организованный, но не самостоятельный. Проявляет творческую	Не организованный, не самостоятельный. Слабо проявляет творческую активность, не

	понимает значение результатов своего творчества.	активность. Пытается доводить начатое дело до конца.	доводит начатое дело до конца.