

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧУРИЛКОВСКАЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ» РЫБНОВСКОГО РАЙОНА
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «Чурилковская ДШИ»

 Е.М. Егiazарова

Приказ № 14 от 21.09.2025г.

ОДОБРЕНО

Заседанием Педагогического совета

Протокол № 6 от 21.09.2025г.

«Хореография» дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа в области хореографического
искусства

Срок обучения - 3 года

Возраст детей: с 6 до 17 лет и старше

Автор составитель

Преподаватель по классу хореографии

Кряжева А.В.

Чурилково 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Желание бегать, прыгать, танцевать, импровизировать заложено в детях от рождения. Направить их двигательную и творческую активность, воспитать в них чувство прекрасного должен педагог. Но образовательно-воспитательный процесс эффективен тогда, когда дети организованы в коллектив единомышленников.

Дополнительная образовательная программа художественно-эстетической направленности «Чудо-остров» призвана развивать индивидуальные, творческие способности каждого обучающегося через приобщение к танцу, театру, искусству в целом.

«Чудо-остров» - это:

- детское объединение, где дети учатся танцевать, осваивают пластику современной хореографии, гимнастики;
- сцена, где дети проявляют свою индивидуальность и показывают мастерство на концертах, конкурсах, фестивалях;
- остров искусства, где происходит слияние жанров хореографии, музыки, театра, гимнастики;
- мир, который помогает ребенку адаптироваться, подготовиться к вхождению во взрослую жизнь;
- место, где возможно реальное содружество педагога, обучающихся и родителей, объединенных желанием творчества.

Но главное чудо острова – это дети, которые:

- живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность;
- приобретают свободу сценического поведения и становятся маленькими артистами.

Актуальность программы состоит в том, что весь педагогический процесс в творческом коллективе строится таким образом, чтобы он оказывал воздействие на физическое, эстетическое, нравственное и культурное развитие воспитанников. Правильная осанка и мышечный тонус, аккуратность и подтянутость, собранность и дисциплинированность, трудолюбие и целеустремленность, уверенность и выдержка - вот те качества, которые приобретают обучающиеся в ходе реализации программы. Отсюда вытекает её естественная значимость.

Занятие по программе «Чудо-остров» не только повышают уровень мышечной системы (приобретение осанки, выворотность ног, правильная походка), но и помогают детям стать более активными, свободными, уверенными.

Танцевальные движения выражают внутренний мир ребенка.

Красота танца – это совершенство движения и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Новизна данной программы заключается в том, что в уже привычный синтез хореографии и актерского мастерства встроена, вплетена гимнастика, что позволяет расширить спектр танцевальных движений, обогатить рисунок танца, создать ритм и динамичность постановочного номера.

Синтез хореографии, актерского мастерства и гимнастики



Образовательная программа дополнительного образования детей «Чудо-остров» авторская.

Цель программы:

Создать условия для развития творческих способностей детей посредством приобщения их к танцу.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

Подготовительный этап:

I год обучения

Обучающие:

- Познакомить обучающихся с элементарными сведениями о классическом танце, как азбуке танца.
- Дать знания об основных положениях рук, ног, головы.
- Освоить правила построения занятия.
- Познакомить с названиями танцевальных движений.
- Научить ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

- Развить начальные физические данные.
- Развить пластичность, гибкость.
- Развить чувство ритма.

Воспитывающие:

- Формировать у воспитанников чувство взаимопонимания, пунктуальность, вежливость, дисциплинированность, чувство ответственности, организованность во время занятий.

**Учебный этап
II, III годы обучения**

Обучающие:

- Изучить классический экзерсис у палки, держась одной и двумя руками.
- Изучить элементы народного танца.
- Изучить комбинации классического и народного танца на середине.
- Познакомить с культурой, костюмом, бытом народов мира.
- Изучить основы современной хореографии.
- Изучить основы актерского мастерства и импровизации.
- Изучить технику исполнения сложных спортивных элементов.

Развивающие:

- Развить артистичность, способность к импровизации, эмоциональность в танцевальных постановках.
- Развить память и внимание.
- Развить креативные качества личности.

Воспитывающие:

- Воспитывать упорство в достижении цели и трудолюбие.
- Способствовать формированию ответственности, уважения к товарищам, педагогам, родителям, толерантности.

**Постановочный этап
IV, V VI годы обучения**

Обучающие:

- Совершенствовать практические умения и навыки по различным видам деятельности в сфере хореографии и театрального мастерства.
- Овладеть техникой исполнения классического, народного и современного танца.

- Совершенствовать исполнение сложных спортивных гимнастических элементов.
- Способствовать росту профессионального мастерства обучающихся.

Развивающие:

- Развить выразительность движений.
- Развить выносливость при исполнении танцевальных номеров со сложной техникой.
- Совершенствовать развитие креативных качеств личности.

Воспитывающие:

- Сформировать чувство коллективизма, взаимопомощи и поддержки.
- Воспитывать в обучающихся ответственность и самостоятельность.

Образовательная программа «Чудо-остров» отличается от существующих по хореографии программ тем, все темы программы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. В основе практической работы лежит выполнение творческих заданий по созданию художественных образов.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 16 лет, срок реализации – 6 лет. Обучение ведется поэтапно.

Этапы работы

Этап работы	Длительность	Возраст
I Подготовительный	1 год	7-9 лет
II Учебный	2 года	10-13 лет
III Постановочный	3 года	от 14 лет

Поэтапное обучение связано с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей. Программа распределяется с учетом возрастающих технических трудностей элементов танцев и с учетом времени, необходимого для их усвоения.

На подготовительном этапе изучается коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие обучающихся. Движения строятся на шаге, беге, различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Раздел «Стретчинг» (специальная гимнастика) дает возможность ребенку растянуть, казалось бы, «спящие мышцы». Путем правильно

подобранных упражнений, систематической нагрузки каждый ребенок достигает положительного результата.

На данном этапе работа строится с детьми младшего школьного возраста. Учитывая эмоциональный настрой и высокую степень воображения детей, активно используются игровые методики и приемы.

На учебном этапе вводятся занятия по изучению основ классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют координации движений. Дети изучают основы народного танца. На основе школы классического танца ученики приобретают навыки современной хореографии. Основные позы, положения рук и ног, свободная пластика, большие прыжки, соединенные с гимнастическими элементами, дают возможность ребенку показать мастерство на сцене.

На учебном этапе дети осваивают сложные спортивные элементы, которые в дальнейшем становятся украшением танцевальных номеров.

Задания на импровизацию (упражнения, этюды, экспромты на заданную и свободную тему) дают возможность ярко выразить свои мысли детям.

В работе с детьми среднего школьного возраста педагог ориентируется на возрастающую потребность самовыражения в совместной деятельности.

На постановочном этапе обучающиеся оттачивают основы школы классического танца, импровизируют более сложный материал, изучают концертные номера и совершенствуют навыки актерского мастерства. Проходят специальные тренинги на развитие внимания, тренировку памяти, мышления и воображения, умение перевоплощаться. При постановке номеров каждый обучающийся четко знает свою роль в танце, свое выражение, любая поза или рисунок – все оправданно и работает на одну задачу. На постановочном этапе ребенок выразителен, энергичен, технически подготовлен. Все это позволяет, в конечном итоге, осуществить постановку детских танцевальных спектаклей.

В работе с обучающимися старшего школьного возраста увеличивается количество физических и эмоциональных нагрузок, уделяется внимание самостоятельной поисково-образовательной деятельности.

Итоговой деятельностью на каждом этапе является **постановка танцевальных номеров.**

Танец, поставленный на основе движений, изученных на занятиях, способствует лучшему усвоению материала, помогает развитию артистичности. Все танцы для исполнения их обучающимися становятся художественными и доступными, близкими и понятными по содержанию, отвечают возрастным и танцевальным возможностям обучаемых. Техническое усложнение танца допускается в случаях

работы с одаренными воспитанниками.

В ходе реализации программы используются следующие **методы обучения и воспитания:**

- объяснительно-иллюстративный (педагог объясняет учебный материал);
- репродуктивный (показ элементов и движений сначала в медленном, затем в требуемом темпе, алгоритм выполнения упражнений);
- исследовательский (творческий поиск образов, их танцевальных решений);
- наблюдения и изучения личности ребенка (при диагностировании возможностей и достижений);
- игры и театрализации (использование атрибутики, символов);
- работы над образом (вводится элемент сюжетно-ролевой игры, состоящий из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений);
- стимулирования и мотивации в ходе образовательно-воспитательного процесса (оформление портфолио творческих достижений, поощрение и награждение воспитанников, участие их в конкурсах, фестивалях разного уровня);
- контроля (проведение открытых занятий для родителей, выполнение итоговых практических упражнений и заданий, отчетных концертов)

Основными **принципами обучения** по программе являются:

- наглядности (показ физических упражнений, подражание, имитация);
- доступности (обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, с учетом степени подготовленности ребенка);
- систематичности (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники выполнения);
- закрепления навыков (многократное выполнение упражнений, умение выполнить их самостоятельно, вне занятий);
- сознательности (понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях);

В танцевальное объединение принимаются дети с определенными задатками: музыкальность, чувство ритма, физиологическое строение.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. (Продолжительность занятий: 1-ый год обучения – 1 ч., 2-ой год обучения – 2 ч., 3,4,5,6-ой годы обучения – 3 ч.). Количество детей в группах от 17 до 12 человек.

Основной формой организации образовательно-воспитательного

процесса является проведение групповых занятий.

Допускаются занятия с объединенными группами, а также индивидуальные занятия с одаренными детьми.

Ожидаемые результаты Подготовительный этап

I год обучения

Обучающиеся должны знать:

- Позиции рук, ног, головы.
- Правила постановки ног у станка.
- Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца.
- Названия танцевальных движений.
- Правила построения занятия.

Уметь:

- Исполнять танцевальные движения под музыку.
- Воспринимать словесную информацию.
- Ориентироваться в пространстве.
- Различать правую, левую ногу, руку.
- Строиться в круг, в шеренгу.
- Выполнять движения в образах любимых героев (зайчика, лисы, Чебурашки).

Учебный этап

II, III годы обучения

Обучающиеся должны знать:

- Технику исполнения движений классического танца (правила выворотности ног во всех движениях)
- Освоить положения «стоя боком к станку», держась одной рукой.
- Технику исполнения гимнастических элементов («колесо», «стойка - мост»).
- Правила упражнений разогрева на середине

Уметь:

- Выполнять технически танцевальные элементы под музыку (танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком)
- Исполнить репарасьон.
- Правильно держать спину, открывать руки.
- Грамотно исполнять спортивные элементы..
- Владеть знаниями актерской игры.
- Выразительно исполнять танцевальные этюды.

Постановочный этап

IV, V, VI годы обучения

Обучающиеся должны знать:

- Методику исполнения движений классического танца.
- Правила исполнения движений народно-сценического танца.
- Положения стопы, колена, бедра – открытое, закрытое.
- Технику исполнения гимнастических элементов.
- Методику исполнения современного танца (модерн, джаз)

Уметь:

- Владеть техникой классического танца.
- Точно исполнять позы, движения.
- Владеть сложными спортивными элементами.
- Владеть техникой актерского мастерства.
- Исполнять движение на мелодию с затактом.

В результате трех лет обучения дети 6-7 лет

- учатся воспринимать словесную информацию;
- повышать тонус мышечной системы;
- дисциплинированно и точно исполняют заданные упражнения;
- приобретает чувство ритма и слуха;
- учатся слаженно работать в группе.

Используются различные формы определения уровня результативности обучающихся:

- начальная и итоговая диагностика, позволяющая вычертить индивидуальную траекторию развития воспитанников по определенным педагогом параметрам;
- концертная деятельность;
- постановка детских танцевальных спектаклей;
- участие в фестивалях, конкурсах областного, регионального, Всероссийского и Международного уровней.

С целью повышения уровня образовательного процесса в работе с одаренными детьми допускаются занятия двух – трех педагогов в творческом коллективе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подготовительный этап

I год обучения

Тема	Кол-во часов		
	Всего	Теор.	Практ
1. Вводное занятие.	2	2	
2. Танцевальная азбука	30	4	26
А) Изучение позиций	8	2	6
Б) Изучение основных шагов	10		10
В) Изучение танцевальных движений на координацию	12	2	10
3. Сюжетно-ролевые игры	30	4	26
А). Веселое путешествие	16	2	14
Б). В гостях у сказки.	14	2	12
4. Стрейчинг	24	2	22
А) Укрепление мышц живота	6		6
Б) Растяжка мышц ног	10	1	9
В) Упражнения на развитие гибкости спины	8	1	7
5. Изучение гимнастических элементов	20		20
А) Гимнастические трюки (шпагат, мост, переворот, кувырки различной сложности)	6		6
Б) Прыжки в продвижении по диагонали.	8		8
В) Развитие силы и выносливости	6		6
6. Изучение танцевальных этюдов	30	4	26
А) Танцевальная импровизация	12	2	10
Б) Рисунки танца. Пространственные перестроения.	18	2	16
7. Открытое занятие. Диагностика	2		2
8. Постановка отчетного концерта	4		4
9. Отчетный концерт	2		2
Итого:	144	30	114

Учебный этап
II год обучения

Тема	Количество часов		
	Всего	Теор.	Практ
1. Вводное занятие .	2	2	
2. Основы классического ганца	26	2	24
А) Изучение экзерсиса у станка	14	2	12
Б) Изучение экзерсиса на середине	12		12
3. Стилизованный народный танец	20		20
А) Изучение основных позиций рук, ног, головы.	6		6
Б) Комбинации в русском характере	8		8
В) Знакомство с различными народностями.	6		6
4. Основы современной хореографии	32		32
А) Партерная пластика	14		14
Б) Изоляция и координация	18		18
5. Спортивные элементы	26		26
А) Гимнастические трюки (стойка -мост, стойка на руках, колесо)	14		14
Б) Большие прыжки.	12		12
6. Изучение танцевальных номеров. Репертуар	32		32
А) Сюжетные эстрадные номера	16		16
Б) Стилизованные народные танцы	16		16
7. Работа над постановкой концерта.	2		2
8. Открытое занятие	2		2
9. Отчетный концерт	2		2
Итого:	144	6	138

III год обучения

Тема	Количество часов		
	Всего	Теор.	Практ
1. Вводное занятие .	2	2	
2. Основы классического ганца	52	4	48
А) Классический экзерсис у станка	26	2	24
Б) Комбинации на середине	26	2	24
3. Стилизованный народный танец	38		38
А) Изучение этюда в русском характере	14		14
Б) Изучение этюда в испанском характере	12		12
В) Изучение этюда в цыганском характере	12		12

4. Основы современной хореографии	38		38
А) партерная пластика	18		18
Б) Изоляция и координация	20		20
5. Спортивные элементы	22		22
А) Гимнастические трюки(стойка-мост, стойка на руках , колесо, рондат, фляк.)	12		12
Б) Большие прыжки («разножка», «щучка», «складка»)	10		10
6.Импровизация	10		10
7. Изучение танцевальных номеров. Репертуар	42		42
А) Сюжетные эстрадные номера.	22		22
Б) Стилизованные народные танцы	20		20
8.Работа над постановкой концерта.	8		8
9. Открытое занятие	2		2
10.Отчетный концерт	2		2
Итого:	216	8	208

Постановочный этап
IV, V, VI год обучения

Тема	Количество часов		
	Всего	Теор.	Практ
1 . Вводное занятие .	2	2	
2. Основы классического танца	22		22
А) Позы классического танца	6		6
Б) Прыжки в классическом танце	8		8
В) Туры	8		8
3. Современная пластика	48		48
А) Основные принципы техники джаз танца	26		26
Б) Техника Х. Лимона	22		22
4.Импровизация	12		12
5. Актерское мастерство	30	2	28
А) Освобождение от «зажимов»	8	2	8
Б) Внимание	4		4
В) Воображение	6		6
Г) Невербальные средства общения	6		6
Д) Мобилизация	6		6
6.Работа над концертными номерами	58		58
7. Работа над постановкой концерта	24		24
8. Концертная и конкурсная деятельность.	18		18
9. Отчетный концерт.	2		2
Итого:	216	4	212

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовительный этап

I год обучения

Вводное занятие

Знакомство детей и родителей с работой творческого объединения, с правилами поведения на занятиях, проводится беседа по технике безопасности.

Танцевальная азбука

А) На занятиях ведется знакомство с элементарными упражнениями по хореографии.

Постановка корпуса. Движения головы: повороты направо, налево, в различном музыкальном характере, вверх, вниз, наклоны.

Позиции рук: подготовительная: 1, 2, 3, перевод рук из позиции в позицию.

Позиции ног 1, 2, 3, 4, 6.

Б) Шаги: бытовой, легкий с носка, шаг на полупальцах, легкий бег на полупальцах, шаг с подскоком.

Маленькое приседание по 1, 2, 3, 6 позиции.

Вытягивание ноги на носок:

а) в сторону из 1 и 3 позиции;

б) вперед из 1 и 3 позиции.

Вытягивание ноги с приседанием вперед и в сторону.

Подъем на полупальцах по 1, 3, 6 позиции.

Круг ногой по полу.

Перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по 2 и 4 позиции.

Раскрывание рук вперед в сторону из положения на поясе, в характере русского танца, в сторону, вверх.

Движения плеч и корпуса: подъем плеча в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

Вытягивание ноги в сторону, вперед с переводом «носок-каблук» (в характере русского танца).

Вытягивание ноги с переводом с носка на каблук вперед, в сторону в сочетании с полуприседанием.

Реверанс в ритме вальса. Поклон в ритме вальса.

Прыжки на двух ногах по VI позиции (мячик).

Шаг «полька».

Подскоки в повороте.

Прыжки и хлопки.

«Ковырялочка» с тройным притопом и прихлопами.

«Елочка», «Гармошка».

В) Ритмические шаги с высоким коленом, подъем одновременно

рук вверх с хлопками, марш с вытянутым носком, и синкопированным хлопком рук.

Стрейчинг - (специальная пластика)

Упражнение стрейчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Мышцы, находящиеся под напряжением, необходимо укреплять путем растягивания и расслабления. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы исчезла скованность движений. На одном занятии должны быть упражнения, тренирующие все группы мышц.

Методика рассчитана на занятия с детьми младшего школьного возраста. Упражнения охватывают все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д. Стрейчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психическое напряжение.

Освоение упражнений стрейчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Появляется «мышечная радость», созданию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев. Дети чувствуют себя сильными, уверенными в себе, избавляются от различных комплексов, создается чувство внутренней свободы.

Организация проведения занятий игрового стрейчинга

Дети организованно под музыку заходят в зал, используя различные виды ходьбы под музыку:

- простой четкий шаг с оттягиванием носка;
- на носочках;
- на пятках;
- с высоким коленом;
- на прямых ногах.

При ходьбе сохраняют правильную осанку.

Дети строятся на ковриках в шахматном порядке, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон, реверанс). Занятие состоит из трех частей.

В первой (вводной) части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в

последующей части занятий.

В содержание вводной части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют изученное ранее. В этой части используются упражнения стрейчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнений на растяжку позвоночника.

После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку. Наиболее эффективны позы сидения на пятках, скрестив ноги «по-турецки». Когда дети сели, педагог начинает сюжетно-ролевую игру.

Занятие проводится в виде путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, джунгли...), выполняются элементы на все группы мышц. Сюжет занятия строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад;

2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед;

1 упражнение для укрепления позвоночника путем поворотов;

2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса;

1-2 упражнения для укрепления мышц ног;

1-2 упражнения для развития стоп;

1 упражнение для развития плечевого пояса и на равновесие.

Все упражнения выполняются под музыку. Время выполнения всех упражнений 30 минут. Приблизительно 2 минуты между упражнениями дети учатся сидеть прямо.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает положительный фон и настрой.

Помимо игровых танцев проводятся танцевальные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание. Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с педагогом (девочки реверансом, мальчики мужским поклоном) и организованно в строгом порядке выходят из зала.

Танцевальная импровизация

Она включает в себя упражнения, этюды и экспромты на заданную и свободную тему. В заданиях на импровизацию есть следующие темы, близкие детскому воображению: сюжеты и настроения, связанные с природой, сказочными героями любимых книг,

мультфильмов, литературные и музыкальные темы. На занятиях создается обстановка для вовлечения всех детей в импровизационную деятельность, даются определенные упражнения для того, чтобы пробудить в детях творческую активность, ассоциативное мышление, пластическую выразительность.

Примерные задания по импровизации:

- этюд «Цирк». Обучающимся предлагается изобразить цирковую лошадку, жонглера, дрессированных собачек. При этом используются следующие танцевальные движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленями, разножка, прыжки на двух ногах;
- этюд «Зима». Обучающимся предлагается выразить настроение, связанное с зимой, через образы снежинки и снеговика, елочки, снегурочки и Деда Мороза. При этом используются движения: танцевальные шаги, бег, прыжки, изобразительные движения, кружение на месте, опускание на колено.

На занятиях дети приобретают навыки актерской выразительности.

Изучение гимнастических элементов

При занятиях стрейчинга у детей укрепляются мышцы ног, живота, спины. Далее начинается плавное изучение подготовительных элементов к сложным элементам.

Элемент «мост» - плавное поднятие с «моста».

Элемент «стойка на руках» - на 2 счета.

Шпагат на правую, левую ногу и сильный наклон головой назад к ноге и т д...

Изучение танцевальных этюдов

На занятиях выполняются упражнения на ориентировку в пространстве, различие правой, левой ноги, руки, плеча, повороты вправо и влево, построение в колонну по одному, по два, в пары, перестроение в шеренгу, круг, сужение и расширение круга, танцевальные фигуры: «воротца», «змейка», «спираль».

Обучающиеся учатся свободному размещению в зале с последующим построением в колонну, шеренгу или круг.

Изучаются танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме:

«Русский хоровод»

«Барыня»

Хоровод «Веретенце»,

танцевальные этюды и танцы, построенные на подскоках, галопе, шаге «полька»:

«Мы танцуем лучше вас»

«Веселая пара»

Проводятся музыкальные игры: «Веселый поезд», «Ручеек», «Зайчик греется», и изучаются элементарные массовые танцы:

«Маленькие утята», «Буги-вуги», «Полька».

Открытое занятие

Занятие проводится с целью ознакомления родителей с процессом обучения. На открытом занятии должны быть представлены все элементы программы, над которой идет работа:

- групповые упражнения;
- индивидуальные упражнения;
- показ готовых и репетиционных работ;

Проводится беседа с родителями.

«Ковырялочка» с тройным притопом и прихлопами.
«Елочка», «Гармошка».

Прыжок в 3 позицию с поворотом головы.

Постановка отчетного концерта

Работа над техникой исполнения танцевальных номеров.

Отчетный концерт

Выступление. Обсуждение результатов выступления.

Учебный этап

II, III годы обучения

Вводное занятие

Повторение изученного материала, знакомство с учебным курсом.
Диагностирование.

Основы классического танца

На учебном этапе вводятся занятия по изучению основ классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют координации движений. Обучающиеся делают вначале только экзерсис у станка и на середине, без всякого варьирования. В последующем вводятся комбинации у палки, их они повторяют на середине. Проходят основные позы, легкое *adagio*, без сложных комбинаций, направленное на приобретение устойчивости. Танцевальные способности следует развивать в равной степени работой над движением рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова, никогда не будет достигнуто полной гармонии движений и не получится должного впечатления от исполнения.

А) Основные элементы классического экзерсиса у станка:

I. *Plie* «приседание» - при изучении *demi-plie* необходимо соблюдать следующие правила: распределять тяжесть тела не только равномерно на обе ноги; но и на обе ступни, не налегая на переднюю часть стопы. Сначала нужно тщательно изучить *demi-plie*, которое

исполняется не поднимая пятки от пола. За этим надо внимательно следить, так как удержание пятки на полу прекрасно развивает сухожилие и связки голеностопного сустава.

По II позиции пятки не поднимаются от пола, поскольку в таком положении можно присесть глубоко, не отрывая пяток. Достигнув крайней точки *plie* при опускании вниз, не следует задерживаться на ней ни одной секунды, а сразу начать выпрямляться.

II. Battement TENDUS. Ноги в V позиции, правая впереди. Руки раскрыты на II позицию. Упор всего тела на левой ноге, правая действует свободно. Правая нога скользит вперед, не отрывая носка от пола. Движение начинается всей вытянутой ногой, сохраняя выворотной пятку, сначала начинает движение пятка, а затем носок.

То же движение делается по II позиции. Надо следить за тем, чтобы нога чертила прямую линию. При движении в сторону нога возвращается в V позицию вперед и назад поочередно.

III. Battement tendujete скользнув по полу, нога выбрасывается на 45°, при этом бедро не поднимается. К движению в сторону надо подойти внимательно, тут решающую роль играет выворотность действующей ноги. В движении назад тщательно поддерживается верх ноги в выворотном положении. Надо, чтобы нога шла так, чтобы ее спереди не было видно, и колено не сгибалось.

IV. Rond de jambe par terre

Движение начинается с I позиции, нога проводится вперед так же как в *battement tendujete*, отсюда описывается носком дуга через II позицию назад до положения против I позиции. От этой точки нога чертит прямую линию до точки, с которой начала дугу, проходя через I позицию с опущенной до земли пяткой и вытянутыми коленями.

En defan: Движение в обратном направлении.

Battement tondu: из V позиции правая нога идет *le cou-de-pied*, левая делает одновременно *demi plie*, соблюдая выворотность колена; затем правая открывается вперед носком в пол, левая выпрямляется и вытягивается в колене одновременно с правой. Правая нога возвращается *sur cou-de-pied*, и движение повторяется на II позиции и назад.

Battement frappe: исходное положение: правая нога на II позиции с вытянутыми пальцами, правая нога бьет левую *sur-le-cou-pied* впереди и возвращается на II позицию, ударяя вытянутым носком в пол, причем акцент падает на II позицию.

V. Grands battement jetes:

Исполняется, как *Battement tendu jete*, но нога продолжает движение и выбрасывается толчком на высоту 90°. При этом корпус должен стоять на месте. Только когда движение идет назад, рекомендуется корпус наклонять слегка вперед и при возвращении в V позицию выпрямлять его.

Б) На середине зала обучающиеся исполняют:

Комбинации: Battement tendu, Battement jete.

Верчение, туры по диагонали, chene, grand jete.

Усложнение каждого упражнения путем его комбинации с другими элементами классического танца.

Стилизованный народный танец

А) Обучающиеся изучают основы народного танца. Педагогом дается материал национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног и головы доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию корпуса, рук, ног и головы.

В разделе «народно-сценический танец» открываются большие возможности для изучения многообразия русского танца, а также танцев народов мира. Физическое развитие детей позволяет увеличивать в танцах нагрузку по темпу, прыжковым движениям, продолжительности танца. Дроби выполняются в более быстром темпе, чем раньше, с постепенным усложнением ритмическими сбивками, синкопами. Далее дроби даются в сочетании с различными положениями рук, наклонами корпуса, поворотами. Верчение на месте, по кругу и по диагонали дают возможность для выбора претендентов на сольную партию. Нужно учитывать индивидуальные возможности каждого обучающегося, способствовать их раскрытию и дальнейшему развитию. Изученные движения входят в основу хореографических постановок.

Знакомство с русским народным танцем.

Основные задачи: развитие ритмичности и музыкальности активация внимания, «моторной памяти», постановка головы, корпуса- осанка, понятие «анфас» «профиль» знакомство с основными свободными позициями ног, положением рук.

Осанка- правильное положение корпуса: лопатки опущены вниз, корпус подтянут.

Голова- взгляд направлен на уровне глаз. Шея свободно не напряженная. Упражнения для головы в профиль вправо, влево, вверх, вниз.

ПОЗИЦИИ НОГ:

I , II, III- свободные позиции. Ноги поставлены так, чтобы носки находились под углом между открытыми и прямыми позициями.

I – «параллельная» или 6 позиция. Корпус распределен равномерно на обе ноги.

ПОЗИЦИИ РУК:

Подготовительная- руки опущены вдоль корпуса, кисти повернуты ладонями к бедрам, пальцы свободно сгруппированы вместе.

IV позиция- руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии, большой палец сзади, остальные собраны вместе, спереди. Локти направлены в сторону.

Понятие «вытянутой» и «сокращенной» стопы, на полу, в воздухе, по I свободной позиции.

Происходит совершенствование элементов танца: дроби: двойная; двойная с переступанием: «полный ключ», «горох», «трилистник», с притопом.

Изучаются комбинации в русском характере:

«приподание», «веревочка», «маятник», «моталочка», «ковырялочка» в сочетании с дробями.

Комбинации с поворотом:

- верчение на месте по VI позиции;
- верчение по V позиции, IV позиции;
- повороты по два в каждую сторону;
- верчение по диагонали (бегунец, тур с поджатыми ногами).

Обучающиеся знакомятся с основными схемами русского народного танца:

- «воротца»;
- «ход хоровода»;
- «диагональ»;
- «два круга» выход в «один круг»;
- «спираль», «змейка», «ручеек».

Б) Знакомство с испанским танцем.

Знакомство с культурой Испании, изучение костюма, манер и характера.

Изучаются основные позы:

- Основные шаги: (длинный шаг с носка, выпады с прогибом корпуса).
- Характерное положение рук, фиксация движений кистями. Основные положения рук в III позиции.
- Дробные выстукивания, их разновидности.
- Техника работы с веером, с юбкой.
- Комбинации основных движений со связующими элементами.

Задача педагога – добиться от исполнителей понимания характеров народных танцев, их ярких оттенков, точного выполнения поз, движений и их нюансов. Очень важно вызвать у обучающихся интерес и уважение к культуре и искусству как своего, так и других народов, воспитывать в них любознательность и дружелюбие.

В) Цыганский сценический танец

Историческое происхождение цыган. Кочевой образ жизни, его влияние на танцевальную культуру цыганского народа. Обряды и обычаи, темперамент и вольный нрав цыган. Танцевальная пластика женского танца. Выразительность движения рук. Основа мужского танца – дробь, «чечетка», «хлопушки», притопывание. Многообразие варьирования «хлопушек» цыганского танца, создание непрерывного

звукового аккомпанемента. Самобытность музыкального творчества цыган. Влияние костюма на хореографию цыганского танца.

Практические занятия.

1. Изучение основных положений ног.

2. Изучение основных положений рук.

3. Изучение основных элементов и движений:

а) Движение кистей рук:

- взмахи;
- мелкие, непрерывные от запястья;
- повороты внутрь и наружу.

б) Движения рук:

• круговые переводы рук от плеча в различные положения, плавные и резкие;

- взмахи от плеча;
- переводы рук «восьмеркой».

в) Движения плеч:

- вверх и вниз;
- вперед, назад, мелкие непрерывные.

г) Ходы:

• мелкие скользящие шаги на низких и высоких полупальцах (с продвижением вперед, назад);

• три скользящих шага вперед с последующим проскальзыванием или подскоком на одной ноге и одновременным подъемом другой ноги назад от колена;

• пружинистый шаг вперед с последующим броском другой вытянутой ноги на 45°. В свободном положении (на месте, с продвижением назад).

д) Перегибание корпуса назад:

- на выпаде вперед;
- стоя на одном колене.

е) Чечетка – мазки подушечкой стопы по полу с акцентом к себе (на месте):

• поочередные мазки на полупальцах и подскоках;

• на подскоках с последующими двумя переступаниями;

• поочередные по 6 позиции на полупальцах другой ноги с продвижением вперед, назад;

• в открытом положении в сторону с последующим сгибанием ноги от колена в закрытое положение назад, с одновременным подскоком или подъемом на полупальцы на другой ноге и полуповоротом корпуса;

• с шага и последующими двумя мазками подушечкой стопы другой ноги с акцентом от себя в пол.

ж) Подскоки с ударами внутренних сторон стоп с остановкой во вторую прямую позицию на высоких полупальцах в приседании.

з) Движение рук с юбкой («восьмеркой») – женский класс.

и) Опускание на колени:

- на оба;
- на одно с прыжка с пожатыми ногами (муж. Класс).

к) «Хлопушки» (муж. Класс):

- в ладоши;
- по бедру;
- по голенищу;
- по каблуку;
- по полу.

Современный эстрадный танец

Изучение современного эстрадного танца открывает новые широкие возможности для импровизации: развивается фантазия, осваивается стиль «модерн». Наряду с развитием выносливости, устойчивости, силы воспитывается более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук. Знакомство с непривычными современными позами, движениями и сочетание их в комбинации с шагами, прыжками, батманами, выпадами, поворотами и т.д. дает более широкое представление о современной хореографии, развивает гибкость тела, расширяет возможность выразиться в пластике. Для развития чувственного восприятия мира даются упражнения на выполнение движений с разным эмоциональным настроением. Нужно внимательно следить за тем, чтобы обучающиеся красиво выполняли движения. Научить исполнителей мыслить, чувствовать, переживать и воплощать все это в танце является самой трудной задачей педагога.

ПАРТЕРНАЯ ПЛАСТИКА

Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции. :

А) в партере может происходить разогрев.

Б) в партере могут быть упражнения на изоляцию

В) в партере могут выполняться упражнения стрейч – характера

Г) переход из одной позиции в другую, создание «цепочек» на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Уровни: стоя, на четвереньках, сидя, лежа.

КООРДИНАЦИЯ И ИЗОЛЯЦИЯ

Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, причем возможно использование двумя способами; медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы вперед, и

максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения . Но в том и в другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения ;- соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап- соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И наконец, последний этап – соединение движений нескольких центров ,т. е. координация.

Разминка в стиле «модерн». Характерные движения: невыворотное положение ног, параллельно-вытянутые руки. Комбинации *demi-plue*, *Battement jete* выполняются невывотно. Изучение позировок «удлиненные руки», продолжением которых являются ноги.

Занятия по изучению основ стиля «модерн» строятся в следующем порядке:

- разогрев;
- изоляция;
- партер-адажио;
- кросс-передвижение;
- комбинация.

Используются упражнения на расслабление мышц, комбинации свободной пластики и соединения их с элементами классической школы, импровизация под музыку разного темпа и характера. У обучающихся формируется чувственно-художественное восприятие мира.

Спортивные элементы

На занятиях уделяется внимание развитию гибкости, подкачке мышц живота, ног, спины, изучаются элементы: «мост», подъем с моста – переворот, переворот с положения стоя назад, элемент , «рондат-фляк», используются сложные гимнастические элементы в танцевальных номерах.

ПРЫЖКИ:

- 1 по параллельным позициям
- 2 из выворотной позиции, во время приземления перевести стопы в параллельную позицию
3. во время прыжка согнуть колени, голень завести назад, и пятками коснуться ягодиц.
4. согнуть одну ногу во время прыжка в положение « у колена»
5. исполнить наклон корпуса вперед во время прыжка
6. развести прямые ноги в стороны (разножка)
6. согнуть колени и прижать их к груди
7. согнуть оба колена и соединить стопы (лягушка)

Импровизация

Обучающимся дается задание на импровизацию классического

экзерсиса у станка, сочетая по началу количество движений в одном направлении: 8, 4, 2 с переменной направления (вперед, в сторону, назад).

Предлагается задание: звучит русская народная музыка. Выполняется упражнение - ритмическая игра «Эхо». Задающий движения обучающийся должен выразить характер музыки движением ног. Исполняющие задание должны правильно и быстро его скопировать, как бы откликаясь на него, как эхо. Движения могут повторяться несколько раз.

Задание «Ритм-загадка» проводится без музыкального оформления.

Преподаватель легкими хлопками задает ритмический рисунок в определенном музыкальном размере. Обучающиеся «отвечают». Используются движения: переступания, притопы, шаги, вальсовые движения, па польки.

Изучение танцевальных номеров

На данном этапе ставятся более сложные хореографические номера, с интересным рисунком, лексикой. Выбираются театрализованные сюжетные номера. Танцы строятся на основе изученных движений, элементов.

Репертуар:

«Детская площадка»;

«Лето»;

«Подружки»;

«Конфетка»;

«Чунга-Чанга»;

«Валенки»;

«Соперницы»;

«Карусель»;

«Идет малыш».

Работа над постановкой концерта

На данных занятиях идет отработка уже поставленных концертных номеров, проводится репетиционная работа на сцене, на которой будет проходить концерт.

Открытое занятие для родителей

Проводится по той же схеме, что и на учебном этапе.

Отчетный концерт

Выступление. Обсуждение результатов выступления.

Постановочный этап

IV, V, VI годы обучения

Вводное занятие

На первом занятии происходит обсуждение плана работы на учебный год.

Диагностирование.

Основы классического танца

Обучающиеся осваивают новые темпы адажио, технику движений с поворотами. В программу входят большие прыжки, соединенные со спортивными элементами. Мышцы набирают силу, исполнение приобретает художественную окраску и выразительность. Закладывается крепкая основа навыков, которые необходимы для дальнейшего технического развития и совершенствования обучающихся: выносливости, силы и устойчивости, свободного владения корпусом, головой, руками, которые должны быть не только пластичными, но и выразительными.

Изучаются новые танцевальные элементы у станка.

Battement frappe. Исходное положение: правой ноги на II позиции, с вытянутыми пальцами, правая нога бьет левую sur-le-cou-pied впереди и возвращается на II позицию, ударяя вытянутым носком в пол, причем акцент падает на II позицию. Когда battement frappe делается назад, нога не ударяет sur-le-cou-pied, а проходит сзади щиколотки.

Battement fondu: из V позиции правая нога идет sur-le-cou-pied, левая делает одновременно plie, соблюдая выворотность колена, затем правая открывается вперед носком в пол, левая выпрямляется и вытягивается в колене одновременно с правой. Правая нога возвращается sur-le-cou-pied, и движение повторяется на II позиции и назад, причем в последнем случае нога проходит sur-le-cou-pied сзади.

Port-de-bras - это наиболее трудная часть танца, которая требует большой работы. Руки - завершают художественный образ танцовщицы и дают правильную гармонию танцу. Необходимо стать в V позицию croisee, правая нога впереди. С подготовительного положения руки идут в I позицию, III позиция, раскрываются на II позиции и опускаются в исходную точку. Чтобы придать данному упражнению тот характер, который требуется, нужно «вздохнуть руками».

Б) Позы классического танца

Attitude croisee

Developpe croisee

Developpe efface

Attitude efface

I II III IV arabesque

В) ПРЫЖКИ :

Saute I II V позиция .changement de pieds, pas echappe.

Г) ТУРЫ

Тур- поворот на одной ноге от одного, двух раз и более. Скорость

вращения и количество туров зависят от умения в самом начале поворота принять и зафиксировать нужное положение, а также сохранить центр тяжести (равновесие) на опорной ноге во время вращения. Тур исполняется на высоких полупальцах и пальцах, что определяет натянутость опорной ноги, подтянутость корпуса, и придает фигуре стройность, легкость.

Современная пластика

Для современного танца характерно многосторонность, универсальность и гибкость. Его можно танцевать в любой акустической среде (различные направления музыки, тишина, естественные звуки) комбинировать и объединять с другими танцевальными техниками и формами, создавая новые стили движения. Современный танец работает с природной структурой тела и поэтому безопасен и доступен начинающим. В то же время легкость и естественность движения, которую впитывает это направление танца, позволяет танцору открывать для себя новые грани танца.

Занятие строится следующим образом:

- вход в зал под музыку и построение по кругу,
- разогрев ног,
- ход на носках,
- бег,
- жете,
- галоп.
- мягкие наклоны вниз,
- разогрев мышц ног.

Музыкальное сопровождение разнообразно. Характер музыкальных ритмов меняется в ходе занятия. Когда изучается новое движение, ритм прост. При изучении комбинаций идет варьирование ритмического рисунка.

Работа у станка: releve, plie, battement tendu, jete, rond de jambe par terre, fondu, battement frappe, adagio, grand battement jete.

У станка также выполняются прыжки: по VI позиции, с поджатыми ногами, разножка, прыжок в шпагате на правую и левую ногу.

Растяжка ног в комбинации с pont-de-Bras.

Не менее значительная роль в современной пластике принадлежит художественной окраске движений корпуса: легкие перегибы, наклоны координируются с движением рук, поворотами и наклонами головы.

Диагональ: Grand sissone с продвижением вперед. Исходное положение – croulement croise, V позиции, правая нога впереди, поворот головы направо. Обе ноги, сильно оттолкнувшись от пола, активно раскрываются (правая вперед, левая назад) в высоком прыжке с продвижением как можно дальше в направлении 8 точки класса. На мгновение в воздухе возникают сильно вытянутые и широко раскрытые ноги.

По диагонали также выполняются прыжки в шпагате на правую и левую ноги, (шпагат продольный и поперечный).

Середина: изучение комбинаций на основе выученных движений, изучение небольших танцевальных этюдов, номеров.

В конце занятия участники исполняют поклон.

ТЕХНИКА Х. ЛИМОНА, (ХОСЕ ЛИМОН один из крупнейших представителей американской школы танца модерн.. Техника Лимона получила огромное распространение во всем мире. Обучаясь этой технике, танцовщик учится воплощать в движении такие принципы, как выравнивание, последовательность, потенциальная и кинетическая энергия, падение, восстановление, зависание. Техника использует движение дыхания через тело, чувство веса и «тяжелой энергии» в теле, перемещение веса между различными частями тела для создания текучего перехода из одного положения тела в другое.

Использование этих принципов позволяет достичь тех качеств движения, которые отличают стиль Лимона - естественности и свободы.

ДЖАЗ

Это танец, где важнейшим элементом является форма. Особенность джазового танца- совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства.

А) МЮЗИКЛ ДЖАЗ—это направление, где сочетается вокальная и танцевальная партия.

Б) АФРОДЖАЗ соединение джаза с африканскими корнями

В) БЛЮЗ ДЖАЗ Движения при всей своей сложности выполняются с максимальным растягиванием их во времени.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕХНИКИ ДЖАЗ ТАНЦА

1. Использование ритмически сложных синкопированных движений.
2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Полиритмия танца.
5. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
6. Индивидуальные импровизации в общем танце.

Импровизация

Обучающимся предлагаются более сложные задания на импровизацию. В импровизации используются движения, разученные на занятиях. Предлагается музыкальное сопровождение в разных стилях - лирическом, драматическом, спортивном. Даются упражнения на образы: распутившийся цветок, злая птица, ручеек. Используя полученные знания, дети учатся самостоятельно сочинять танцевальные этюды на определенные темы: весенняя капель, школьная переменка, в

мире животных, птица в свободном полете, осенние листья, дождь.

На занятиях даются задания индивидуальной импровизации и массовой.

Массовая импровизация «Новогодний праздник». Дети самостоятельно выбирают себе роль Снегурочки, Снеговика, куклы, любимых персонажей из фильмов. Импровизируют движения в характере образа.

Актерское мастерство

Педагог делает акцент на том, что одухотворенным и живым предстает перед зрителями артист с подвижным и выразительным лицом, на котором отражаются все движения души и тончайшие оттенки внутреннего мира человека, течение его мысли, внезапная или последовательная смена настроений.

Мимика - особый дар. Нет актерского мастерства, если отсутствует мимика. И если этого не дала сама природа, занятия в творческом объединении должны помочь обучающимся развить мышцы лица путем специально выработанных упражнений. Мимика наряду с другими компонентами входит в текст, в композицию, созданную балетмейстером. Работа строится на школе классического танца и танца «модерн» и попытке побудить желание у детей мыслить хореографическими образами.

Любой танцевальный номер должен быть образным. В каждое движение вкладывается конкретное содержание, каждая поза должна озаряться внутренним светом чувства: радости, счастья, гордости, гнева. Когда обучающиеся правильно поняли смысл и содержание танца, всех движений, то их руки, ноги и корпус перестают быть «деревянными», они наполняются внутренним теплом, и зритель обязательно это почувствует.

Психофизический тренинг

Психотехника позволяет нам разобраться, откуда берутся чувства, эмоции, желания, как они работают и как ими управлять, и что такое вдохновение. Психофизический тренинг является неотъемлемой частью каждого урока по мастерству актера.

Упражнения психофизического тренинга условно можно разделить по следующим направлениям (темам):

1) Освобождение от мышечных напряжений (от так называемых «зажимов»). Освобождение от телесных зажимов, согласно теоретическим положениям телесно-ориентированной психотерапии, это один из косвенных путей к освобождению от зажимов психологических, так как телесные порождаются психическими. Упражнения этой темы даются в начале любого занятия, это так называемые «разогревающие процедуры».

2) Внимание. В этой теме содержатся упражнения на сосредоточение

внимания (на «здесь и сейчас»), переключение внимания, привлечение внимания к себе и т.д.

3) Воображение и фантазирование, которые являются необходимым звеном творческого поиска, наполняют сходные движения человека разнообразным и, главное, осмысленным содержанием.

4) Собственно общение и взаимодействие с проработкой невербальных средств общения (интонаций, мимики, движений и т.п.) и его содержания (контекста, подтекста, атмосферы).

А) Освобождение от " зажимов" .

Мышечное внимание и свобода находятся в тесной зависимости друг от друга.

Если мы сосредоточены на каком-то объекте и одновременно отвлечены от других, мы непременно свободны. С другой стороны, отсутствие мышечной свободы не даст нам возможности полностью сосредоточить свое внимание на нужном объекте. Таким образом, внимание и мышечная свобода, тесно переплетаясь, сопровождают процесс сценического действия и являются необходимым условием актерского творчества. Поэтому настоящая мышечная свобода и внимание находятся в тесной зависимости друг от друга. Упражнения на внимание и мышечную свободу можно объединять.

Упражнения на напряжения и расслабления мышц нужно продолжать до тех пор, пока учащиеся не научатся по требованию педагога моментально напрягать и освобождать любую мышцу. Но создание «контролера» (способности механически находить и убирать излишнее напряжение) возможно только при длительной и кропотливой работе. На начальной стадии необходимо помочь учащимся научиться определять, где у них излишнее напряжение, убирать его, оставляя напряжения столько, сколько нужно для данной позы или действия.

Освободиться от зажимов учащимся помогают такие упражнения, как РАССЛАБЛЕНИЕ ПО СЧЕТУ, НАПРЯЖЕНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ, ПЕРЕКАТ НАПРЯЖЕНИЯ, УПОР, ЗАЖИМЫ ПО КРУГУ, ОГОНЬ – ЛЕД, РТУТЬ, РАСТЕМ, ПОТЯНУЛИСЬ – СЛОМАЛИСЬ, ПЛАСТИЛИНОВЫЕ КУКЛЫ, СПАГЕТТИ, МАРИОНЕТКИ (ПОДВЕСКИ).

Б) Внимание, мышечная свобода, воображение, вера в предлагаемые обстоятельства – являются основой творческой импровизации. Внимание, воображение, оценку предлагаемых обстоятельств еще называют элементами органического действия. Все они неразрывно связаны между собой. С утратой одного из них теряются и все остальные. Если внимание актера рассеялось, то и воображение перестает работать. А как только замолкает воображение, становится невозможной и оценка предлагаемых обстоятельств. И наоборот,

«зацепившись» за любой из элементов, мы вызываем и все остальные. Спросив себя, «а что если бы...», мы вызываем и внимание к предлагаемым обстоятельствам, и их оценку.

Внимание, сосредоточенное на каком-то сценическом предмете, непременно приводит к оценке этого предмета, его качеств, всего, что вы должны с ним сделать в данных условиях, которые вы тоже начинаете воспринимать и оценивать.

Принципиально важным является то, что практически с самого начала обучения актерскому мастерству необходимо обратить пристальное внимание на выработку у начинающих «чувства локтя». Упражнения по наработке коллективного «чувства локтя» у начинающих обучение актерскому мастерству целесообразны и при дальнейшей работе, как средство собрать внимание, мобилизовать группу перед началом занятия, репетиции. К этой группе упражнений относятся: СТУЛЬЯ, ВСТАТЬ ПО ПАЛЬЦАМ, ЯПОНСКАЯ МАШИНКА, РУЛЕТКА, ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА, РУКИ-НОГИ, РИТМЫ, ОРКЕСТР, ПЕРЕДАЧА ПОЗЫ, БЫК И КОВБОЙ.

В) Воображение - особая форма психики, которая может быть только у человека. Оно непрерывно связано с человеческой способностью изменять мир, преобразовывать действительность и творить новое. Воображение себя в предлагаемых обстоятельствах роли есть обязательный начальный этап обучения в театральной школе. У ученика воспитывается умение естественно, органично и последовательно действовать «от себя» в любых вымышленных условиях. И соответственно тренируется воображение «обстоятельств действия».

Воображение и фантазию развивают следующие упражнения: ПУТЕШЕСТВИЕ КАРТИНЫ, СКУЛЬПТОР И ГЛИНА, КОГО ЖЕ ВЫБРАТЬ, НЕ ОЧЕНЬ РЕАЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ, РЯДОМ С ХУДОЖНИКОМ, ОБРАЗЫ ИДЕЙ, МЕТАФОРЫ, СИНТЕЗ.

Г) Невербальные средства общения.

«Играть роль» - значит предстать перед зрителем не самим собой, а кем-то другим. Такую игру и называют перевоплощением. Играющий актер осуществляет действия, цель которых включает в себя цели изображаемого им на сцене лица, но не тождественна им. В этом и заключается своеобразие актерской игры. Оставаясь собой, актер должен стать другим. Не превратиться в другого, а перевоплотиться. В перевоплощении самая глубокая сущность актерского искусства.

Выполняя цепь сценических задач и действуя таким образом по отношению к партнеру, актер неизбежно и сам подвергается

воздействию со стороны партнера. В результате возникает взаимодействие, борьба. Актер должен уметь общаться. Это не так просто. Для этого он должен научиться не только действовать, но и воспринимать действия партнера, ставить себя в зависимость от партнера, быть чутким, податливым и отзывчивым по отношению ко всему, что исходит от партнера, подставлять себя под его воздействие и радоваться всякого рода неожиданностям, неизбежно возникающим при наличии настоящего общения.

В чем проявляется общение? Во взаимозависимости приспособлений. Сценическое общение налицо тогда, когда едва заметное изменение в интонации одного вызывает соответствующее изменение в интонации другого. При наличии общения реплики двух актеров музыкально между собой связаны: раз один сказал так, другой ответил непременно этак, и никак не иначе. То же самое относится и к мимике. Чуть заметное изменение в лице одного влечет за собой ответное изменение в лице другого.

Искусственно, внешним путем, этой взаимозависимости сценических красок добиться невозможно. К этому можно прийти только изнутри, путем подлинного внимания и органического действия со стороны обоих. Если нарушена органика поведения хотя бы одним из партнеров, общения уже нет.

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия: СОГЛАСОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ТЕНЬ, ЗЕРКАЛО, ПРЕДМЕТ ПО КРУГУ, ФРАЗА ПО КРУГУ, ПРИСЛУШИВАНИЕ, ПРИГЛЯДЫВАНИЕ – 1 и 2, СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ, РАЗГОВОР ЧЕРЕЗ СТЕКЛО. Упражнения на бессловесное общение: ВСТРЕЧА, ЦЕПОЧКА, БЕГ В РЕЗИНКЕ, МАШИНА.

Д) **Мобилизация** – это та или иная концентрация внимания человека на цели. Мобилизации предшествует «мобилизованность» - степень готовности человека к деятельности до уяснения цели. Мобилизованность выражается в общей собранности внимания и, следовательно, в направлении взгляда, в глазах, в дыхании. В общей подтянутости мускулатуры тела, в частности в подтянутости спины - позвоночника. Максимально и минимально «целеустремленные» походки и их промежуточные стадии, заданные педагогом в процессе тренинга, помогут учащимся найти отличия в физическом выражении «сложной мобилизации» от «простой».

Такие характеристики действия, как темп и ритм (темпо-ритм) отбатываются в упражнениях ПОВТОРЯЙ ЗА МНОЙ, РИТМ –

РИТМ, ПЯТЬ СКОРОСТЕЙ и др.
ПРАВДА – НЕПРАВДА, СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРОМТ.

Работа над концертными номерами

Обучающиеся осваивают новые движения и сложную технику движений с поворотами, учатся делать спортивные элементы такие, как «фляк», «перекидка», «рондат». Мышцы набирают силу, исполнение номеров становится более выразительным. Движения приобретают свободу, яркое исполнение заставляет зрителей сопереживать происходящему действию на сцене.

Репертуар:

- «Родня»
- « Лельник»
- «Пионерская зорька»
- «Кумушки»
- « Соперницы»
- «Приход весны»
- «наша эскадрилья»
- « Садовники»
- «Непоседы»
- « Мы матросы»
- «Дорогами Победы»
- « Веселые гномы»
- «Тигрята»
- «Золотое зернышко»
- « Валенки»

Работа над постановкой концерта

Работа по построению концерта проходит в течении всего года. Изучаются хореографические постановки, подбирается музыкальный материал, шьются костюмы. Все концертные номера подчинены одной теме, готовятся декорации, реквизит. Репетиции проходят на сцене. В концерте принимают участие все участники ансамбля.

Одной из форм отчетного концерта является спектакль. В данном случае педагог, выстраивая сюжетную линию, направляет все усилия на постановку танцевального спектакля.

Открытое занятие для родителей

Проводится по той же схеме, что и на прежних этапах.

Отчетный концерт

Выступление. Обсуждение результатов выступления.

Методическое обеспечение

Порядок проведения групповых занятий

На подготовительном этапе в содержание занятий входят:

- разминка по кругу (бег, прыжки, подскоки, шаг «галоп»);
- упражнения на ориентировку в пространстве (различные перестроения: в линию, в две линии, в колонну);
- партерная гимнастика (упражнения на укрепление мышц ног, живота, спины);
- простейшие танцевальные этюды;
- игровые импровизации;

Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном. В качестве музыкального сопровождения используются детские песни.

На учебном и постановочном этапе в содержание занятий входят:

- классический экзерсис у палки;
- упражнения на середине зала;
- массовые танцы;
- теория;
- элементы и комбинации танцев;
- постановочная работа.

Каждое занятие начинается с поклона классического экзерсиса у палки. Тренаж необходимо проводить на каждом занятии в любом классе.. Последовательность упражнений у палки и на середине зала одинакова: releve, plie, battement tendu, jete, rond de jambe par terre, fondu, battement frappe, adagio, grand battement jete, растягивание, аPегго (тренаж может выполняться не полностью). Каждое упражнение дается в комбинации с другими элементами классического танца. Не следует перегружать комбинации большим количеством разных движений, главное - выделять основное движение.

Музыкальное сопровождение подбирается на основе классических произведений. Каждое занятие завершается поклоном.

При проведении групповых занятий преподаватель должен исходить из следующих требований:

- обязан обеспечить активность обучающихся,
- постепенно усложнять материал путем введения новых элементов танца,
- постоянно осуществлять контроль за правильным выполнением всех элементов и движений танца,
- поддерживать состязательный дух в процессе занятия,
- приучать обучающихся к самоконтролю, самоанализу, развивать мышление.

По окончании группового занятия преподаватель проводит анализ, в котором дается оценка работы обучающихся.

В ходе реализации программы создается детский коллектив (форма объединения определяется педагогом: ансамбль, театр танца и т.д.). В коллективе складываются традиции (проведение праздников, развлекательных программ, экскурсий, поездок, походов, организация театрализованных представлений), определяются формы работы с родителями (проведение родительских собраний, создание родительского комитета, семейные праздники, Дни открытых дверей, совместный отдых, поощрение наиболее активных родителей)

Необходимые условия реализации программы

Наличие материально-технической базы:

- Специально оборудованное помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам. Наличие станков, соответствующих росту ребенка, зеркал.
- Технические средства обучения (магнитофон, видеокамера, телевизор, фонотека, видеотека).
- Форма для занятий (мягкая обувь: балетки, чешки; гимнастические купальники)

Создание благоприятных психолого-педагогических условий со стороны администрации, педагогов, родителей.

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение обучающихся к занятиям.

ДИАГНОСТИКА.

Диагностическое обследование по выявлению уровня физического развития ребенка проводится методом наблюдения и анализа работы ученика на занятии. Результаты начальной и контрольной диагностики заносятся в сравнительную таблицу. Начальная диагностика проводится в начале года, а контрольная в конце года. Основными параметрами диагностики были взяты:

- азбука танца;
- тонус мышечной системы;
- дисциплина при выполнении упражнений;
- координация движений под музыкальное сопровождение;
- гимнастические элементы
- умение работать в группе.
- творческие способности
- коммуникативные навыки

В таблице перед каждой фамилией заносится уровень усвоения знаний, умений и навыков: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий. Данные подсчитываются и записываются в

процентном соотношении в таблицу.

Диагностическая карта:

№	Фамилия, имя обучающегося											Практические умения и навыки																				творческие способности	коммуникативные навыки															
		азбука классического танца					тонус мышечной системы					дисциплина при выполнении и упр					координ. движений					гимнастические элементы					работа в группе																					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																	
1																																																
2																																																
3																																																
4																																																
5																																																
6																																																
7																																																
8																																																
9																																																
	ИТОГ Обучающихся: уровни (в %)																																															
Уровни оценивания обучающихся: (в соответствии делается отметка)		1 – низкий 2 - ниже среднего 3 – средний 4 - выше среднего 5 – высокий										Расчет среднего показателя по практическим умениям и навыкам: низкий - ниже среднего - средний - выше среднего - высокий -																																				

Уровень технической подготовки	Критерии оценки
Высокий	Владеет техникой танца, эмоционально исполняет номер, свободно держится на сцене Технически грамотно исполняет гимнастические трюки, работает во всех постановках. Лучший показатель по большим прыжкам, высокое мастерство, и техничность. Эмоциональность на высоком уровне.
Выше среднего	Слабо работает в номере по рисункам. Не эмоциональна. Не точно исполняет материал, слабые прыжки в

	классическом танце.
Средний	Не справляется с нагрузками, слабый мышечный тонус. Техника ног слабая. Нет высокой амплитуды прыжка В гимнастических, трюках имеет хорошую мышечную гибкость.
Ниже среднего	Слабо владеет техникой танцевальных движений.
Низкий	Не владеет техникой исполнения танцевальных движений.

Список используемых информационных источников
ЛИТЕРАТУРА
для педагогов.

1. Базарова Н.П. «Классический танец», М., «Искусство» 1984.
2. Барышникова Е. «Азбука хореографии», М., 2000.
3. Блазис К. «Искусство танца», 1937.
4. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
5. Богаткова А. «Хоровод друзей».
6. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах/ Методические рекомендации. – М., 1982
7. Ваганова А. «Основы классического танца» М., «Искусство» 1963.
8. Васильева Е. «Танец» М., «Искусство» 1968.
9. Воронина И. историко-бытовой танец. – М., 1980
10. Гальперсин С.И. анатомия и физиология человека: Возрастные особенности с основами школьной гигиены. – М., 1974
11. Головкина С.Н. Уроки танца в младших классах. – М., 1992
12. Гусев С.И. Детские бытовые массовые танцы. – М., 1985
13. Гусев С.М., «Музыкальное движение» метод.пособие, М., 1972.
14. Захаров Р. «Сочинение танца» М., «Искусство» 1983.
15. Константинова А.И. «Игровой стрейчинг», С.-П., 1993.
16. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение/ Методическое пособие. – М., 1972
17. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии / Учебное пособие. – М., 1976
18. Станиславский К. «Собрание сочинений», т.3, М., «Искусство», 1955.
19. Стуколкина Н. «Уроки характерного танца» М., 1972.
20. Ткаченко Т.С. Детский танец. – М.: Искусство, 1964
21. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., 1975

22.Ткаченко Т. С. «Театр» М., «Искусство»

Сайты:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. <http://dic.academic.ru/>
3. <http://www.rostmaster.ru/>
4. <http://otherreferats.allbest.ru/>
5. <http://lib.rus.ec/>
6. <http://ru.wikipedia.org/>
7. <http://spbrepititor.ru/>
8. <http://forum.numi.ru/>
9. <http://forum.vneclasska.ru/>
- 10.<http://www.ddtmosk.spb.ru/>

Литература для детей и родителей:

1. Барышникова Е. «Азбука хореографии», М., 2000.
2. Богаткова А. «Хоровод друзей».
3. Ткаченко Т.С. Детский танец. – М.: Искусство, 1964

