ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА №53 Г. ОРЛА**

УТВЕРЖДЕНО

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Карасева

Приказ № от . . г.

СОГЛАСОВАНО

решением

Педагогического совета

Протокол № от . . г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности**

**«ИСКУССТВО ТАНЦА»**

***Хореографической студии «Мечта»***



*Возраст обучающихся: с 6 - 18 лет*

*Уровень программы: базовый*

*Срок реализации: 5 лет*

*Автор: Педагог дополнительного образования Свиридова А.Р.*

г. Орел

**Оглавление**

**1. Пояснительная записка…………………………………………………………………………………3**

*- Актуальность и направленность программ……………………………………………………………………...3*

*- Адресат программы и формы обучения…………………………………………………………………….…….3*

*- Нормативно-правовые документы………………………………………………………………………………...3*

*- Отличительные особенности программ………………………………………………………………………….4*

*- Особенности организации образовательного процесса……………………………………………………….4*

*- Модульно-уровневое проектирование образовательного процесса………………………………………....7*

*- Цель и задачи программы…………………………………………………………………………………………….8*

*- Принципы обучения……………………………………………………………………………………………………9*

**2. Календарный учебный график………………………………………………………………………..10**

**3. Содержание программы………………………………………………………………………………..11**

***- первый год обучения……………………………………………………………………………………...11***

***- второй год обучения……………………………………………………………………………………...12***

***- третий год обучения………………………………………………………………………………….....14***

***- четвертый год обучения………………………………………………………………………………...16***

***- пятый год обучения………………………………………………………………………………………17***

***- Учебно-тренировочная работа…………………………………………………………………………18***

***- Работа первого года обучения…………………………………………………………………………..19***

***- Воспитательно-познавательная работа……………………………………………………………..24***

***- Техника безопасности…………………………………………………………………………………...25***

***- Работа второго года обучения………………………………………………………………………….25***

***- Учебно-тренировочная работа…………………………………………………………………………25***

***- Воспитательно-познавательная работа……………………………………………………………..33***

***- Техника безопасности…………………………………………………………………………………...35***

***- Работа третьего года обучения………………………………………………………………………..36***

***- Учебно-тренировочная работа…………………………………………………………………………36***

***- Воспитательно-познавательная работа……………………………………………………………..43***

***- Техника безопасности…………………………………………………………………………………...43***

***- Работа четвертого года обучения…………………………………………………………………..…44***

***- Учебно-тренировочная работа…………………………………………………………………………44***

***- Воспитательно-познавательная работа……………………………………………………………..52***

***- Техника безопасности…………………………………………………………………………………...52***

***- Работа пятого года обучения…………………………………………………………………………...53  
- Учебно-тренировочная работа…………………………………………………………………………53***

***- Воспитательно-познавательная работа……………………………………………………………..57***

***- Техника безопасности…………………………………………………………………………………...58***

**4. Работа со сводно-постановочной группой…………………………………………………………...59**

**5. Планируемые результаты освоения программы…………………………………………………...60**

**6. Условия реализации программы……………………………………………………………………..61**

**7. Методические материалы……………………………………………………………………………...62**

***- методы обучения…………………………………………………………………………………………62***

***- методика проведения учебно-тренировочных занятий……………………………………………..63***

**8. Формы аттестации……………………………………………………………………………………...67**

***- формы проверки реализации программы………………………………………………………………68***

***- оценочные материалы…………………………………………………………………………………...72***

**9. Список литературы…………………………………………………………………………………..…73**

***- интернет-ресурсы………………………………………………………………………………………..74***

**Приложение**

***«Танец — это идеальный подарок,***

***которого хватит на всех!»***

***Морис Бежар***

**1. Пояснительная записка.**

*- Актуальность и направленность программы*

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство танца»** имеет художественную направленность, она ориентирована на развитие творческой индивидуальности детей и подростков на основе мировой танцевальной культуры. Танец – одно из средств художественно-эстетического воспитания детей и гармоничного развития. Танцевальное искусство обладает большим эстетико-воспитательным потенциалом. Оно оказывает огромное влияние на духовное и физическое формирование личности ребенка, развивает его творческое начало, способствует творить и мыслить по законам красоты.

**Актуальность программы** состоит в том, что сегодня при выборе направлений для всестороннего гармоничного развития детей родители останавливают свой выбор на занятиях хореографией. Этот выбор очевиден из-за нескольких преимуществ: уроки хореографии способствуют формированию художественной культуры личности, развивают и укрепляют физические способности детей, а также помогают развивать эстетическое восприятие мира. Они нужны для того, чтобы дети могли освоить базовые двигательные навыки, получить положительные эмоции от того, что их тело начинает легко и свободно двигаться. Движения под музыкальное сопровождение оказывает влияние на развитие слуха, внимания, памяти. Обучение хореографии несомненно помогает в гармоничном развитии личности детей.

*- Адресат программы и формы обучения*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство танца» предназначена для детей и подростков от 6 до 18 лет.

Программа направлена на развитие творческого потенциала и музыкальных способностей обучающихся разных возрастных групп, имеющих различные интеллектуальные и танцевальные способности. Ориентирована на личность ребенка, его гармоничное развитие и придерживается основных дидактических принципов современной педагогики, учитывает природные склонности, наличие задатков и способностей.

**Форма обучения** – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Допускается возможность сочетания разных форм обучения, в том числе (при необходимости) дистанционной формы обучения.

*- Нормативно-правовые документы*

При разработке данной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 11.06.2022 г. № 154-ФЗ).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

4 Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ Департамента образования Орловской области, БУ ОО ДПО «Институт развития образования», г. Орёл, 2023 г.

*- Отличительные особенности программы*

Отличительной особенностью данной программы является организация комплексного подхода для гармоничного развития личности обучающихся посредством хореографии. Важным элементом которой является внедрение междисциплинарной педагогической инновации танца-театра в процесс становления и развития творческого потенциала ребенка.

Танец-театр представляет собой форму искусства, в которой танец используется в качестве средства выражения, передаче истории. Он сочетает в себе элементы классического и современного танца, актерского мастерства, музыки и декораций. Танец становится языком, с помощью которого артисты передают эмоции, идеи и сообщения зрителям. Танец становится способом передачи радости, горя, страха, любви и других сложных эмоций, которые трудно выразить словами.

Предлагаемые в программе упражнения, комбинации, игры позволят не только сформировать крепкий и гибкий мышечный корсет, но и развить чувство ритма, музыкальный слух, воображение, ощущения, образную память.

Неотъемлемой частью данной программы служит сценическая практика с первыми несложными номерами на различных мероприятиях учреждения. Данное мероприятие позволит воспитать развитие чувств, фантазии и способности органического существования в сценическом пространстве, формирование творческой индивидуальности в режиме публичного выступления.

*- Особенности организации образовательного процесса*

Программа «Искусство танца» разработана с учетом учебной и воспитательной работы, которая включает в себя три модуля образовательной деятельности, а также нравственного, трудового и эстетического воспитания.

***1 модуль «Стартовый»***

***2 модуль «Базовый»***

***Учебная работа***

***3 модуль «Продвинутый»***

***Программа***

***«Искусство танца»***

***Нравственное воспитание***

***Трудовое воспитание***

***Воспитательная работа***

***Эстетическое воспитание***

Учебная и воспитательная работа ведется по двум циклам:

***- теоретическая подготовка***, включающая в себя изучение теоретического материала по следующим направлениям: основы балетной гимнастики, развитие физических данных, курс актерского мастерства, беседы об искусстве хореографии, техника безопасности, классический танец, современная хореография, гигиена, питание, режим дня и т.д.

***- практическая подготовка***, содержащая следующие направления: развитие физических данных, балетная гимнастика, классический танец, народно-сценический танец, современная хореография, упражнения на развитие силы, выносливости, координации, гибкости, растяжку и т.д.

В программу включены воспитательные мероприятия, целью которых является формирование навыков и понятий здорового образа жизни, принятие семейных ценностей, уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива, повышение активности, развитие творческой реализации, способность адаптироваться в социуме. Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего обучения в студии современной хореографии, на каждом занятии. Ее основная задача – воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, вкус к красоте движений, привить необходимые гигиенические навыки.

На протяжении многих лет, искусство является одним из основных средств воспитания ребёнка, в частности искусство танца. Хореография является синтетическим видом, включающим в себя, как сам танец, так и музыку, художественное творчество, литературу. Это всё направлено не только на развитие физических данных, но и в первую очередь на гармоничное развитие личности ребенка, его эстетического воспитания и духовного роста.

Большое внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств, таких как, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность, расширение кругозора, формирование мировоззрения, воспитание моральных качеств.

Нравственный аспект – формирование определенных норм поведения в процессе занятий, умение пожертвовать своими интересами ради интересов коллектива, эстетическое воспитание.

При наборе учитывается, прежде всего, желание детей и подростков заниматься хореографией. Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.  Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и хореографических данных. По итогам первичной диагностики, дети могут быть приняты в группы второго и следующих годов обучения. А также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения по результатам диагностики и аттестации.

**Допустимое количество человек в группе**: 25.

**Срок реализации:** 5 лет.

Состоит из **трех уровней сложности**:

**I уровень – «Знакомство» - 1 и 2 год обучения.**

Первый этап программы состоит в:

- выявлении способностей и задатков,

- знакомстве с базовыми движениями хореографии,

- подготовке к более сложным комбинациям,

- укреплении здоровья детей и содействию их гармоничного развития,

- привитии интереса и любви к музыкальным движениям,

- накоплении базы знаний по предметам «Основы балетной гимнастики», «Развитие физических данных», «Словарь хореографии», «Экзерсис у станка», «Хореографическая импровизация».

Вводятся «Первые шаги» сценической практики.

**II уровень – «Укрепление» - 3 и 4 год обучения.**

Второй этап программы состоитиз:

- выполнения более сложных элементов и комбинаций по предметам «Балетная гимнастика», «Развитие физических данных»,

- достижения стабильных положительных результатов,

- усилений движений и комбинаций по хореографии,

- укрепления и поддержания мышечного корсета учащихся,

- приобретение опыта сценических выступлений на различных концертных площадках, профессиональный рост.

Добавляются новые предметы: «Основы классического танца», «Основы современной хореографии», «Основы народно-сценического танца».

**III уровень – «Совершенствование» - 5 год обучения.**

Третий этап программы состоит в:

- совершенствовании исполнительского стиля и творческого самовыражения,

- усилении движений и комбинаций по предмету «Развитие физических данных»,

- укреплении и усилении исполнения партерных элементов хореографии,

- поддержании и углублении изучения материала по предметам: «Классический танец», «Современная хореография», «Народно-сценический танец».

**Форма занятий:** групповая. В зависимости от способностей обучающихся может применяться индивидуально-групповая форма занятия, когда педагог уделяет внимание нескольким детям (кто слабо усвоил) в то время, когда другие работают самостоятельно.

Большое место в программе отводится сценической практике обучающихся, которая предполагает подготовку танцевальных номеров и выступления в различных концертах и программах, а также участие в конкурсах, фестивалях. В рамках учебного процесса создана сводно-постановочная группа по возрастным и физическим способностям.

Предусматривается система стимулирующего поощрения достижений, в которой обучающийся, освоивший программу, будет получать отличительные знаки за освоение каждой ступени программы:

- вручения диплома за успехи и достижения,

- включение в программу концертных выступлений, творческих фестивалей и

конкурсов,

- благодарственные письма родителям.

По окончанию освоения общеобразовательной общеразвивающей программы, выпускникам выдается свидетельство, о прохождении полного курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Искусство танца».

*-* *Модульно-уровневое проектирование образовательного процесса*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебно-тренировочная работа** | **Уровни сложности** | **Предметы** | **Год обучения** | **Возраст** | **Группа** | **Воспитательно-познавательная работа** | **Техника безопасности** |
| **Модуль 1 «Стартовый»** | | | | |
| **«Знакомство»** | **Основы балетной гимнастики** | **1-2 год** | **6-9 лет** | **1, 2** |
| **Развитие физических данных** |
| **Словарь хореографии** |
| **Экзерсис у станка** |
| **Хореографическая импровизация** |
| **«Первые шаги» в сценической практике** |
| **Модуль 2 «Базовый»** | | | | |
| **«Укрепление»** | **Балетная гимнастика** | **3-4 год** | **10-14 лет** | **3, 4** |
| **Развитие физических данных** |
| **Основы классического танца** |
| **Основы современной хореография** |
| **Основы народно-сценического танца** |
| **Танцевально-художественная работа** |
| **Модуль 3 «Продвинутый»** | | | | |
| **«Совершенствование»** | **Развитие физических данных** | **5 год** | **15-18 лет** | **5, 6** |
| **Классический танец** |
| **Современная хореография** |
| **Народно-сценический танец** |
| **Хореографическая импровизация** |
| **Танцевально-художественная работа** |

*- Цель и задачи программы*

**Цель:** гармоничное развитие ребёнка посредством хореографии, его физиологических, музыкальных, духовно-эстетических способностей, учитывая индивидуальные способности.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- приобщение обучающихся к искусству хореографии и общечеловеческим культурным ценностям;

- овладение знаниями при изучении, отработке, развитию навыков, выработке умений по различным танцевальным техникам;

- формирование автоматического технического выполнения основных элементов;

- формирование осознанности в получении образования;

- формирование способности анализировать, выделять главное, самостоятельно работать и выполнять танцевальные вариации;

- ознакомление обучающихся с историей развития мирового хореографического искусства.

***Развивающие:***

- развитие координации, музыкальности, артистизма, пластики, силы и гибкости;

- развитие эстетических качеств, таких как: музыкальность, танцевальность, выразительность;

- формирование навыков сценической культуры;

- развитие волевых качеств, дисциплинированности и расширение кругозора;

- развитие коммуникативных навыков, инициативности;

- формирование художественно-эстетического вкуса (способность создавать художественный образ, импровизировать);

- развитие стремления к самовыражению и самореализации в активной социально - творческой деятельности.

***Воспитательные:***

- формирование развития умений, познавательных интересов, убеждений, нравственному, духовному, физическому воспитанию;

- воспитание духовно-нравственных качеств личности (трудолюбие, аккуратность, ответственность, целеустремлённость);

- формирование активной гражданской позиции;

- формирование навыков здорового образа жизни.

*- Принципы обучения*

Ориентируясь на решение задач, данная программа является педагогически целесообразной, и в своем содержании направлена на реализацию:

***- принципа доступности и индивидуализации***, учёт возрастных особенностей и возможностей воспитанника, определение посильных заданий;

***- принципа системности***, который предусматривает непрерывную, регулярную тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы;

***- принципа постепенного повышения требований***, от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного материала в логике поэтапного освоения, переноса знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

- ***принцип повторяемости материала***, хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков;

- ***игровой принцип,*** игра должна быть средством достижения педагогической цели и требовать волевых усилий;

***- принцип наглядности***, взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих воспитанника с окружающей действительностью;

***- оздоровительного эффекта***, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений хореографии в рамках сценических мероприятий, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. В программе отражены основные принципы хореографической подготовки обучающихся;

***- принципа преемственности***, который определяет последовательность изложения программного материала по всем уровням подготовки.

**2. Календарный учебный график.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Начало и окончание учебного года:** | **Начало - 1 сентября, окончание - 31 мая** |
| **Количество учебных недель:** | **34 недели** |
| **Количество часов в год, продолжительность, перерывы, количество занятий в неделю, количество часов в неделю:** | **Общее количество часов в год:**  **102 часа (1 год обучения),**  **136 часов (2-5 год обучения).**  **Продолжительность занятия:**  **1 - 45 мин.**  **(для детей в возрасте до 8 лет);**  **1 - 60 мин.**  **(для обучающихся от 8 до 18 лет)**  **Во время занятий предусмотрены 10 – 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.**  **Количество занятий в неделю:**  **занятия проводятся 2 раза в неделю**  **(для детей в возрасте до 8 лет);**  **занятия проводятся 3 раза в неделю**  **(для обучающихся от 8 до 18 лет).**  **Количество часов в неделю:**  **3 часа (1 год обучения)**  **4 часа (2-5 год обучения)** |
| **Сроки проведения промежуточной аттестации:** | **Декабрь – январь**  **Апрель-май** |
| **Срок освоения программы:** | **5 лет** |
| **Общее количество учебных часов:** | **646 часов** |

**3. Содержание программы.**

***Первый год обучения (102 часа).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема занятий** | | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/ контроля.** |
| ***всего*** | | ***теория*** | ***практика*** |
| ***Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.*** | | | ***92*** | | ***24*** | ***68*** |  |
| **1.1** | ***Вводное занятие*** | | ***2*** | | ***1*** | ***1*** | Наблюдение, беседа, первичная диагностика. |
| **1.2** | ***Основы балетной гимнастики*** | | ***24*** | | ***5*** | ***19*** | Учебное занятие комплексного контроля (открытый урок) |
| Упражнения для развития и укрепления мышц голеностопного сустава, выворотности стоп | | 5 | | 1 | 4 |
| Упражнения для развития стоп | | 4 | | 1 | 3 |
| Упражнения для выворотности | | 4 | | 1 | 3 |
| Упражнения для развития шага | | 5 | | 1 | 4 |
| Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости | | 6 | 1 | | 5 |
| **1.3** | ***Развитие физических данных*** | | ***29*** | | ***6*** | ***23*** | Учебное занятие комплексного контроля (открытый урок) |
| Упражнения для развития и укрепления мышц спины | | 5 | | 1 | 4 |
| Упражнения для развития гибкости спины | | 5 | | 1 | 4 |
| Упражнения для подготовки ног к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой | | 6 | | 1 | 5 |
| Упражнения для развития рессорной функции стопы | | 4 | | 1 | 3 |
| Упражнения для развития шага | | 5 | | 1 | 4 |
| Упражнения на равновесие | | 4 | | 1 | 3 |
| **1.4** | ***Словарь хореографии*** | | ***5*** | | ***3*** | ***2*** | Опрос-зачет |
| Ознакомления с основными терминами | | 3 | | 2 | 1 |
| Повторение элементов | | 2 | | 1 | 1 |
| **1.5** | ***Экзерсис у станка*** | | ***12*** | | ***3*** | ***9*** | Занятие текущего контроля |
| Упражнение для развития и укрепляется суставно-мышечного аппарата тела | | 6 | | 1 | 5 |
| Упражнения для развития силы ног, их выворотности, шага, эластичности ахилла | | 6 | | 2 | 4 |
| **1.6** | ***Хореографическая импровизация*** | | ***7*** | | ***2*** | ***5*** | Занятия текущего контроля |
| Сольная импровизация | | 4 | | 1 | 3 |
| Танцевальные этюды | | 3 | | 1 | 2 |
| **1.7** | ***«Первые шаги» в сценической практике*** | | ***13*** | | ***4*** | ***9*** | Игры, смотр  знаний,  умений и  навыков |
| Актерское мастерство, работа над образами | | 4 | | 1 | 3 |
| Постановочная работа | | 6 | | 2 | 4 |
| Репетиционная работа | | 5 | | 1 | 4 |
| ***Раздел 2. Воспитательно-познавательная работа.*** | | | ***7*** | | ***6*** | ***1*** |  |
| **2.1** | Беседы об искусстве хореографии | | 2 | | 2 | - | Опрос - зачет |
| **2.2** | Ознакомление с музыкальным материалом: ритм, темп, характер | | 2 | | 1 | 1 | Беседа, опрос по цепочке |
| **2.3** | Правильное питание и соблюдение режима дня - основа здоровья | | 1 | | 1 | - | Викторина, беседа |
| **2.4** | Гигиена, что это такое? Личная гигиена. | | 1 | | 1 | - |
| **2.5** | Я в коллективе | | 1 | | 1 | - |
| ***Раздел 3. Техника безопасности.*** | | | ***3*** | | ***3*** | ***-*** |  |
| **3.1** | | Предупреждение травматизма во время занятий | 1 | | 1 | - | Беседа, опрос по цепочке |
| **3.2** | | Поведение и действие при чрезвычайных ситуациях | 1 | | 1 | - |
| **3.3** | | Текущие инструктажи по безопасности жизнедеятельности | 1 | | 1 | - |
| ***Итог:*** | | | ***102*** | | ***33*** | ***69*** |  |

***Второй год обучения (136 часов).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема занятий** | | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/ контроля.** |
| ***всего*** | | ***теория*** | ***практика*** |
| ***Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.*** | | | ***119*** | | ***25*** | ***94*** |  |
| **1.1** | ***Вводное занятие*** | | ***2*** | | ***1*** | ***1*** | Наблюдение, беседа, первичная диагностика. |
| **1.2** | ***Балетная гимнастика*** | | ***22*** | | ***4*** | ***18*** | Занятия текущего контроля |
| Упражнения для развития и укрепления мышц голеностопного сустава | | 5 | | 1 | 4 |
| Упражнения для выворотности | | 5 | | 1 | 4 |
| Упражнения для развития шага | | 6 | | 1 | 5 |
| Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости | | 6 | 1 | | 5 |
| **1.3** | ***Развитие физических данных*** | | ***40*** | | ***9*** | ***31*** | Учебное занятие комплексного контроля (открытый урок) |
| Упражнения для развития гибкости спины | | 6 | | 1 | 5 |
| Упражнения направлены на развитие рессорной функции стопы | | 6 | | 2 | 4 |
| Упражнения для подготовки ног к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой | | 4 | | 1 | 3 |
| Упражнения на развитие выносливости | | 6 | | 1 | 5 |
| Упражнения на развитие динамики | | 4 | | 1 | 3 |
| Упражнения для развития координации движений | | 4 | | 1 | 3 |
| Упражнения для развития шага | | 6 | | 1 | 5 |
| Упражнения на равновесие | | 4 | | 1 | 3 |
| **1.5** | ***Экзерсис у станка*** | | ***26*** | | ***4*** | ***22*** | Учебное занятие комплексного контроля (открытый урок) |
| Упражнение для развития и укрепляется суставно-мышечного аппарата тела | | 14 | | 2 | 12 |
| Упражнения для развития силы ног, их выворотности, шага, эластичности ахилла | | 12 | | 2 | 10 |
| **1.6** | ***Хореографическая импровизация*** | | ***9*** | | ***3*** | ***6*** | Занятия текущего контроля, внутригрупповые соревнования |
| Сольная импровизация | | 4 | | 1 | 3 |
|  | |
| Контактная импровизация | | 5 | | 2 | 3 |
| **1.7** | ***Сценическая практика*** | | ***20*** | | ***4*** | ***16*** | Игры, смотр  знаний,  умений и  навыков |
| Актерское мастерство, работа над образами | | 4 | | 1 | 3 |
| Постановочная работа | | 7 | | 2 | 5 |
| Репетиционная работа | | 9 | | 1 | 8 |
| ***Раздел 2. Воспитательно-познавательная работа.*** | | | ***10*** | | ***9*** | ***1*** |  |
| **2.1** | Беседы об искусстве хореографии | | 2 | | 2 | - | Опрос - зачет |
| **2.2** | И все это Родина наша, а Родину надо беречь! | | 4 | | 3 | 1 | Беседа, опрос по цепочке, викторина |
| **2.3** | Спешите делать добрые дела | | 2 | | 2 | - | Беседа, социально-значимая акция |
| **2.4** | Гигиена, питание, режим – три кита здоровья | | 1 | | 1 | - | Беседа, опрос по цепочке, игра |
| **2.5** | Сила и выносливость. Болевые ощущения в мышцах. | | 1 | | 1 |  | Беседа, опрос по цепочке, викторина |
| ***Раздел 3. Техника безопасности.*** | | | ***7*** | | ***7*** | ***-*** |  |
| **3.1** | | Предупреждение травматизма во время занятий | 2 | | 2 | - | Беседа, опрос по цепочке, викторина |
| **3.2** | | Поведение и действие при чрезвычайных ситуациях | 1 | | 1 | - |
| **3.3** | | Текущие инструктажи по безопасности жизнедеятельности | 1 | | 1 | - |
| **3.4** | | Дозирование нагрузки. Самоконтроль во время занятий | 1 | | 1 | - |
| **3.5** | | Правила поведения и безопасности на конкурсах, фестивалях, соревнованиях и других выездных мероприятиях | 2 | | 2 | - |
| ***Итог:*** | | | ***136*** | | ***41*** | ***95*** |  |

***Третий год обучения (136 часов).***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема занятий** | | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля.** |
| ***всего*** | ***теория*** | ***практика*** |
| ***Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.*** | | | ***89*** | ***23*** | ***66*** |  |
| **1.1** | ***Вводное занятие*** | | ***2*** | ***1*** | ***1*** | Наблюдение, беседа, первичная диагностика. |
| **1.2** | ***Балетная гимнастика*** | | ***14*** | ***4*** | ***10*** | Занятие текущего контроля |
| Упражнение для развития и укрепления мышц голеностопного сустава | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для развития выворотности | | 4 | 1 | 3 |
| Упражнения для развития шага | | 4 | 1 | 3 |
| Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости | | 3 | 1 | 2 |
| **1.3** | ***Развитие физических данных*** | | ***21*** | ***7*** | ***14*** | Занятие текущего контроля |
| Упражнения для равновесия | | 2 | 1 | 1 |
| Прыжки | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для развития и поддержания шага | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для развития выносливости | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для развития динамики | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для развития координации движений | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для развития гибкости спины | | 4 | 1 | 3 |
| **1.4** | ***Основы классического танца*** | | ***22*** | ***4*** | ***18*** | Учебное занятие комплексного контроля (открытый урок) |
| **1.5** | ***Основы современной хореографии*** | | ***17*** | ***3*** | ***14*** | Учебное занятие комплексного контроля (открытый урок) |
| **1.6** | ***Основы народно-сценического танца*** | | ***13*** | ***4*** | ***9*** | Занятие текущего контроля |
| ***Раздел 2. Танцевально-художественная работа.*** | | | ***26*** | ***5*** | ***21*** |  |
| **2.1** | | Репетиционная работа | 15 | 3 | 12 | Смотр  знаний,  умений и  навыков |
| **2.2** | | Постановочная работа | 11 | 2 | 9 |
| ***Раздел 3. Воспитательно-познавательная работа.*** | | | ***16*** | ***6*** | ***10*** |  |
| **3.1** | Беседы об искусстве, о разных его хореографических направлениях | | 2 | 2 | - | Опрос - зачет |
| **3.2** | Участие в концертах, фестивалях, смотрах | | 10 | - | 10 | Практический показ |
| **3.3** | Посещение концертов, выставок, фестивалей | | 4 | 4 | - | Наблюдение, беседа |
| ***Раздел 4. Техника безопасности.*** | | | ***5*** | ***5*** | ***-*** |  |
| **4.1** | | Предупреждение травматизма во время занятий | 1 | 1 | - | Беседа, опрос по цепочке, викторина |
| **4.2** | | Поведение и действие при чрезвычайных ситуациях | 1 | 1 | - |
| **4.3** | | Текущие инструктажи по безопасности жизнедеятельности | 1 | 1 | - |
| **4.4** | | Правила поведения на сцене во время репетиции, концерта, конкурса или фестиваля. | 1 | 1 | - |
| **4.5** | | Правила поведения и безопасности на конкурсах, фестивалях, соревнованиях и других выездных мероприятиях | 1 | 1 | - |
| ***Итог:*** | | | ***136*** | ***39*** | ***97*** |  |

***Четвертый год обучения (136 часов).***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема занятий** | | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля.** |
| ***всего*** | ***теория*** | ***практика*** |
| ***Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.*** | | | ***92*** | ***26*** | ***66*** |  |
| **1.1** | ***Вводное занятие*** | | ***2*** | ***1*** | ***1*** | Наблюдение, беседа, первичная диагностика. |
| **1.2** | ***Балетная гимнастика*** | | ***14*** | ***4*** | ***10*** | Занятие текущего контроля |
| Упражнение для развития и укрепления мышц голеностопного сустава | | 4 | 1 | 3 |
| Упражнения для развития выворотности | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для развития шага | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости | | 4 | 1 | 3 |
| **1.3** | ***Развитие физических данных*** | | ***22*** | ***8*** | ***14*** | Контрольное занятие |
| Упражнения для равновесия | | 3 | 1 | 2 |
| Прыжки | | 4 | 1 | 3 |
| Упражнения для развития и поддержания шага | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для развития выносливости | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для развития динамики | | 2 | 1 | 1 |
| Упражнения для развития координации движений | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для развития гибкости спины | | 4 | 2 | 2 |
| **1.4** | ***Основы классического танца*** | | ***13*** | ***4*** | ***9*** | Занятие текущего контроля |
| **1.5** | ***Основы современной хореографии*** | | ***20*** | ***5*** | ***15*** | Смотр  знаний,  умений и  навыков |
| **1.6** | ***Основы народно-сценического танца*** | | ***21*** | ***4*** | ***17*** | Учебное занятие комплексного контроля (открытый урок) |
| ***Раздел 2. Танцевально-художественная работа.*** | | | ***26*** | ***5*** | ***21*** |  |
| **2.1** | | Репетиционная работа | 15 | 3 | 12 | Смотр  знаний,  умений и  навыков |
| **2.2** | | Постановочная работа | 11 | 2 | 9 |
| ***Раздел 3. Воспитательно-познавательная работа.*** | | | ***13*** | ***6*** | ***7*** |  |
| **3.1** | Беседы об искусстве, о разных его хореографических направлениях | | 2 | 2 | - | Опрос - зачет |
| **3.2** | Участие в концертах, фестивалях, смотрах | | 7 | - | 7 | Практический показ |
| **3.3** | Посещение концертов, выставок, фестивалей | | 4 | 4 | - | Наблюдение, беседа |
| ***Раздел 4. Техника безопасности.*** | | | ***5*** | ***5*** | ***-*** |  |
| **4.1** | | Предупреждение травматизма во время занятий | 1 | 1 | - | Беседа, опрос по цепочке, викторина |
| **4.2** | | Поведение и действие при чрезвычайных ситуациях | 1 | 1 | - |
| **4.3** | | Текущие инструктажи по безопасности жизнедеятельности | 1 | 1 | - |
| **4.4** | | Правила поведения на сцене во время репетиции, концерта, конкурса или фестиваля. | 1 | 1 | - |
| **4.5** | | Правила поведения и безопасности на конкурсах, фестивалях, соревнованиях и других выездных мероприятиях | 1 | 1 | - |
| ***Итог:*** | | | ***136*** | ***42*** | ***94*** |  |

***Пятый год обучения (136 часов).***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема занятий** | | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля.** |
| ***всего*** | ***теория*** | ***практика*** |
| ***Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.*** | | | ***86*** | ***19*** | ***67*** |  |
| **1.1** | ***Вводное занятие*** | | ***2*** | ***1*** | ***1*** | Наблюдение, беседа, первичная диагностика. |
| **1.3** | ***Развитие физических данных*** | | ***18*** | ***8*** | ***10*** | Занятие текущего контроля |
| Упражнения для равновесия | | 2 | 1 | 1 |
| Прыжки | | 4 | 2 | 2 |
| Упражнения для развития и поддержания шага | | 2 | 1 | 1 |
| Упражнения для развития выносливости | | 2 | 1 | 1 |
| Упражнения для развития динамики | | 4 | 1 | 3 |
| Упражнения для развития координации движений | | 3 | 1 | 2 |
| Упражнения для развития гибкости спины | | 2 | 1 | 1 |
| **1.4** | ***Классический танец*** | | ***27*** | ***4*** | ***23*** | Экзамен |
| **1.5** | ***Современной хореография*** | | ***24*** | ***3*** | ***21*** | Экзамен |
| **1.6** | ***Народно-сценический танец*** | | ***15*** | ***3*** | ***12*** | Зачет |
| ***Раздел 2. Танцевально-художественная работа.*** | | | ***29*** | ***5*** | ***24*** |  |
| **2.1** | | Репетиционная работа | 16 | 3 | 13 | Смотр  знаний,  умений и  навыков |
| **2.2** | | Постановочная работа | 13 | 2 | 11 |
| ***Раздел 3. Воспитательно-познавательная работа.*** | | | ***16*** | ***6*** | ***10*** |  |
| **3.1** | Беседы об искусстве хореографии | | 2 | 2 | - | Опрос - зачет |
| **3.2** | Участие в концертах, фестивалях, смотрах | | 10 | - | 10 | Практический показ |
| **3.3** | Посещение концертов, выставок, фестивалей | | 4 | 4 | - | Наблюдение, беседа |
| ***Раздел 4. Техника безопасности.*** | | | ***5*** | ***5*** | ***-*** |  |
| **4.1** | | Предупреждение травматизма во время занятий | 1 | 1 | - | Беседа, опрос по цепочке, викторина |
| **4.2** | | Поведение и действие при чрезвычайных ситуациях | 1 | 1 | - |
| **4.3** | | Текущие инструктажи по безопасности жизнедеятельности | 1 | 1 | - |
| **4.4** | | Правила поведения на сцене во время репетиции, концерта, конкурса или фестиваля. | 1 | 1 | - |
| **4.5** | | Правила поведения и безопасности на конкурсах, фестивалях, соревнованиях и других выездных мероприятиях | 1 | 1 | - |
| ***Итог:*** | | | ***136*** | ***35*** | ***101*** |  |

***Учебно-тренировочная работа.***

*- Вводное занятие (для всех годов обучения).*

*Теоретические занятия.*

Введение в образовательную программу. Знакомство с целями и задачами обучения. Техника безопасности и правила поведения в учреждении, на занятиях.

*Практические занятия.*

Проведение диагностики.

***Работа первого года обучения.***

*- Основы балетной гимнастики.*

*Теоретические занятия.*

Балетная гимнастика направлена на развитие слуховых способностей детей. Задания и упражнения балетной гимнастики помогают детям лучше понять музыку и строение музыкального произведения. На занятиях дети узнают основные термины классического танца, знакомятся с его понятиями.

Занятия положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Бесспорно также их воздействие на формирование внимания, развития памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки балетной гимнастики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Упражнения для развития и укрепления мышц голеностопного сустава, выворотности стоп.

Упражнения направлены на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. При выполнении этих упражнений все внимание сконцентрировано на чувстве подколенных и голеностопных группе мышц.

Движения выполняются сидя на полу на гимнастических ковриках.

*- вытягивание и сокращение стоп по VI позиции;*

*- поочерёдное вытягивание и сокращение стоп* *по VI позиции;*

*- фиксация положения в сокращенной позиции стоп («утюжки») с отрывом пяток от пола* *по VI позиции;*

*- движения стоп из VI позиции с раскрытием в I позицию с сокращением по I позиции;*

*- поочередное поднятие ног на 45 градусов с одновременным сокращением и выпрямлением по I позиции.*

Движения выполняются лежа на полу на гимнастических ковриках. Упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса, выработке выворотности ног, а также исправлению недостатков осанки.

*- движения стоп из VI позиции с раскрытием в I позицию с сокращением по I позиции;*

*-* *releve lent поочередно правой и левой ноги вверх по 1 позиции на 90 градусов, сокращение стоп в верхней точке;*

*- поднятие обеих ног по I позиции, сокращение подъёма в I позицию на 90 градусов;*

*- «Березка» с вытянутыми ногами по I позиции;*

*- касание вытянутыми пальцами ног пола за головой.*

2. Упражнения направлены на растяжение ахиллового сухожилия, вытянутости ног в коленях и стопах, укреплению мышц спины. Движения выполняются сидя на полу на гимнастических ковриках.

*- «Уголок» сокращая и вытягивая стопы по VI и I позиции вместе и поочередно на 45 градусов;*

*- «Складочка» по VI позиции;*

*- сгибание корпуса вперед в I позицию вытянутую и сокращенную, удерживая позицию руками.*

3. Упражнения направлены на развитие выворотности стопы, бедра и гибкости корпуса вперед. Развитие выворотности и подвижности коленного, тазобедренного суставов. Развитие мышц бедра.Движения выполняются сидя и лежа на полу на гимнастических ковриках.

*- «Лягушка» с добавлением рук в III позицию;*

*- «Рasse» ногами поочередно;*

*- releve lent правой ноги лежа на боку на 90 градусов из I позиции, сокращение и вытягивание стопы;*

*- releve lent левой ноги лежа на боку на 90 градусов из I позиции, сокращение и вытягивание стопы;*

*- полушпагат с правой и левой ноги, с наклонами корпуса к вытянутой ноге рука на ноге перед наклоном проходит II и III позицию;*

4. Развитие амплитуды шага. Упражнения направлены на укрепление мышц бедра, развитие «шага» вперед. Движения выполняются лежа на полу на гимнастических ковриках.

*- grand battements jetes, лежа на спине по I позиции;*

*- grand battements jetes, лежа на правом, следом на левом боку* *по I позиции;*

*- grand battements jetes, лежа на животе по I позиции.*

5. Упражнения направлены на укрепление мышц спины и развития гибкости корпуса назад.Упражнения развивают гибкость плечевого и поясничного суставов.Формируют шага назад. Движения выполняются лежа на полу на гимнастических ковриках.

*- Поднятие верней части корпуса назад – наверх руки в III позиции;*

*- Поднимание двух вытянутых ног назад – наверх по I позиции;*

*- Лежа на животе сокращение стоп из VI позиции в I позицию;*

*- «Змейка»;*

*- «Лодочка»;*

*- «Радуга» стоя на коленях, выгибая и округляя спину;*

*- Поочерёдные махи ногами стоя на коленях с вытянутыми стопами.*

*- Развитие физических данных.*

*Теоретические занятия.*

Во время уроков дети познают анатомическое строение тела, приемы правильного дыхания, правила безопасности при выполнении физических упражнений. Узнают о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

В рамках уроков по развитию физических данных для фиксации элементов упражнений могут использоваться опорные кубики, резинка с захватами. Для развития прыжка дополнительным инвентарем может служить скакалка.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Упражнения для развития гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить правильному положению корпуса при наклонах вперед и максимальной вытянутости коленей.

*- шаги с носка, на полупальцах, на пятках, с поочередным подниманием колена;*

*- складочка, стоя на всей стопе, руки тянутся в пол;*

*- «Ёжик», прокат на округленной спине, обнимая ноги, фиксируя шейный отдел.*

2. Упражнения для развития гибкости мышц спины, мышц живота и внешней части ног.

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми упражнениями. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

*- прогиб корпуса назад на вытянутых руках;*

*- «Кольцо»;*

*- «Корзиночка»;*

*- «Кольцо» с поочередным захватом стоп руками над головой;*

*- полушпагат с обеих ног с прогибом корпуса назад, руки разведены в стороны, передняя нога согнута в колене перед собой;*

*- мост из положения стоя на коленях;*

*- мост из положения лежа.*

3. Упражнения для подготовки ног к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой.

*- «Циркуль», как подготовка к поперечному шпагату;*

*- поочередная затяжка ног вперед с фиксацией руками;*

*- поочередная затяжка ног в сторону за плечо с фиксацией руками;*

*- поперечный шпагат;*

*- продольный (правый) шпагат;*

*- продольный (левый) шпагат.*

4. Упражнения направлены на развитие рессорной функции стопы, «баллона», способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку необходимо понимать, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

*- трамплинные прыжки по 6 позиции;*

*- подскоки на месте и с продвижением;*

*- прыжки по 1 позиции;*

*- прыжки с поджатыми ногами по 6 позиции;*

*- прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).*

5. Упражнения для развития шага.

*- «флажок» правой ноги вперед и в сторону*

*- «флажок» левой ноги вперед и в сторону*

*- затяжка в «шпагат» правой ногой назад;*

*- затяжка в «шпагат» левой ногой назад.*

6. Упражнения на равновесие.

При выполнении упражнений допустимо закрытие глаз на 20 секунд для усовершенствования баланса и равновесия.

*- «Цапля» с поочередным поднятием колена вперед;*

*- «Дерево» с поочередным поднятием колена в сторону и опорой на внутреннею часть опорной ноги;*

*- тест Ромберга, при условии поставленных стоп друг перед другом.*

*- круговые движения головой, стоя на носочках и держа руки на поясе;*

*- «Ласточка» с поочередным поднятием выпрямленных ног назад и наклоном корпуса вперед, фиксируя одной линией.*

*- Словарь хореографии.*

*Теоретические занятия.*

Словарь предназначен для ознакомления с основными терминами хореографии обучающихся программы. Основной информацией является терминология классического танца, как основополагающего направления.

*Практические занятия.*

Повторение и наглядное изучение элементов хореографии в соответствии с разработанным словарем.

*- Экзерсис у станка.*

*Теоретические занятия.*

Хореография у станка формирует умение сознательно управлять своим телом, распределять движения во времени и пространстве, владеть комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса, овладевают навыками координации движений. На занятиях дети узнают основные термины классического танца, знакомятся с его понятиями.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Упражнение для развития и укрепляется всего суставно-мышечного аппарата тела.

*- стоя у станка по VI позиции releve вместе и поочередно;*

*- стоя у станка по I позиции releve вместе и поочередно;*

*- позиции ног: I, II, III;*

*- положение рук на станке;*

*- Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях;*

2. Упражнения для развития силы ног, их выворотности, шага, эластичности ахилла.

*- Demi-plies по I позиции;*

*- Battements tendus из I позиции во всех направлениях;*

*- Passe par terre (может исполняться в сочетании с demi-plies по I позиции);*

*- Battements releves lent на 45 градусов во всех направлениях лицом к станку;*

*- releves lent правой ноги в сторону на 90 градусов:*

*- releves lent левой ноги в сторону на 90 градусов.*

*- Хореографическая импровизация.*

*Теоретические занятия.*

Импровизация как средство развития выразительности в танце – уникальное средство обучения, способствующее поиску нового, позволяющего развить творческие способности, фантазию и воображение. Особое внимание уделяется упражнениям на память физических действий, упражнениям на воспоминание, на воображение, предлагаемые обстоятельства, на развитие эмоций. Разучиваются образные движения на основе танцевальной композиции, применяются визуальный, кинетический и аудиальный стили. Происходит формирование музыкально-ритмических навыков, повышается качество исполнения хореографии.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Упражнения сольного исполнения.

*- «Контроль массы», ребенок танцует так, как будто он стал в несколько раз легче, следом танцует так, как будто он стал в несколько раз тяжелее.*

*- «В воде», танец происходит как будто в воде, но с каждым движением делать элементы становится тяжелее, так как жидкость становится плотнее, пока совсем не остановишься.*

*- «Следуй за мной», танцор начинает произвольно двигаться, все остальные ребята повторяют за ведущим. Каждый может побывать в роли ведущего.*

2. Упражнения в рамках танцевальных этюдов.

*- танцевать только движения руками, только движения ногами, только движения корпусом.*

*- танцевать только на определенные акценты в такте, только на первые две доли такта или только на две последние доли такта, в зависимости от количества долей;*

*- танцевать выученную хореографию под другую музыкальную композицию, возможно, другого жанра;*

*- сочинить этюд на образ, сюжет (по мотивам сказок А.С. Пушкина).*

*- «Первые шаги» в сценической практике.*

*Теоретические занятия.*

С первого года обучения закладываются основные теоретические и практические навыки. На занятиях рассказывается о сцене, ее составляющих элементах. Приводятся яркие примеры спектаклей.

Адаптация детей к волнению является ведущим педагогическим условием, имеющим силу, равнозначную подготовке профессиональных навыков. При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется, и ребёнок учится справляться с волнением. Выступления полезны на всех этапах обучения (с посильным репертуаром). Они тонизируют, активизируют самостоятельную работу, обнаруживают недостатки, учат исполнителей реализовываться художественно, преодолевая концертный стресс. Если перерывы между выступлениями растягиваются, то адаптации не происходит.

Изучаются понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг». Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Актерское мастерство, работа над образами.

У детей достаточно хорошее воображение. Они легко придумывают и воспроизводят образы любимых героев, дополняя их в соответствии со своей фантазией. Малышам интереснее изображать лягушку, черепаху, кошку. Поэтому на занятиях с детьми целесообразно сообщать названия предлагаемых для разучивания упражнений, имитирующих движения животных, отдельные виды деятельности человека, превращая задание в игру. Примером может послужить комплекс упражнений: «Игрушки», «Живая скульптура», «Тряпичные куклы», «Перевоплощение», «Снежинки», «Мячики», «Превращение» и др.

2. Постановочная работа.

Постановочная работа – это индивидуально неповторимый, творческий процесс создания хореографического произведения, имеющий определённые закономерности. Постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями обучающихся, учитываются их основные этапы.

3. Репетиционная работа.

Репетиционная работа — это сложный художественно-педагогический процесс, в основе которого лежит коллективная творческая деятельность, предполагающая серию репетиций по созданию новых произведений, по поддержанию высокого художественного уровня имеющихся хореографических номеров и постоянному росту исполнительского уровня участников коллектива.

Репетиционная работа на первом году обучения состоит не только в отработке номеров в классе, но и в объяснении правил нахождения на сцене, являясь первыми шагами сценических выступлений.

***Воспитательно-познавательная работа.***

*- Беседы об искусстве хореографии.*

*Теоретические занятия.*

Направлены на приобщение детей к хореографическому искусству, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей. В рамках занятия обсуждаются такие темы, как: хореографическая лексика, рисунок танца, истоки танца, виды танцев, музыкальное сопровождение танцев.

*- Ознакомление с музыкальным материалом: ритм, темп, характер.*

*Теоретические занятия.*

Занятия с музыкальным материалом для детей направлены на обучение детей ритмично двигаться с различным характером музыки, с динамикой (громко-умеренно-тихо, быстро-медленно), отличать в движении сильную долю такта, слышать и передавать в движении ярко выраженные акценты, начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

*- «Ритмическое эхо» импровизированный ритм от ребенка к ребенку передается, как эхо, один повторяет за другим. Постепенно в игру вводятся дополнительные элементы – изменения динамики, темпа.*

*- «Музыкальная пауза» воспроизводится музыка, определяется ее ритм, размер, жанр. Рассказывается о композиторах, чьи произведения они прослушали.*

*- Правильное питание и соблюдение режима дня - основа здоровья.*

*Теоретические занятия.*

Чтобы ребенок был физически здоровым ему необходимо самому овладеть физической культурой, знать свой организм, уметь поддерживать его в здоровом состоянии. Обучающимся дается представление о режиме дня, его значении в жизни человека. Благодаря демонстрационному материалу, видео-презентации дети лучше усвоят информацию об основах здоровья.

*- Гигиена, что это такое? Личная гигиена.*

*Теоретические занятия.*

Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями. Благодаря демонстрационному материалу и видео-презентации дети лучше усвоят информацию о личной гигиене.

*- Я в коллективе.*

*Теоретические занятия.*

Важным и основополагающим коллектива является общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. В рамках урока происходит знакомство с определением слов «такт» и «вежливость».

***Техника безопасности.***

*- Предупреждение травматизма во время занятий.*

*Теоретические занятия.*

Особое внимание уделяется поведению обучающихся в хореографическом зале. Соблюдение правильной техники выполнения хореографических упражнений. Силовые нагрузки увеличиваются постепенно. Уделяется время понятию «внимательность» и «сосредоточенность».

*- Поведение и действие при чрезвычайных ситуациях.*

*Теоретические занятия.*

Проводится инструктаж по правилам поведения при чрезвычайных ситуациях. Уделяется внимание темам: «Паника», «Единый номер вызова экстренных служб», «Подозрительные предметы», «Действия при возникновении чрезвычайных ситуации».

*- Текущие инструктажи по безопасности жизнедеятельности.*

*Теоретические занятия.*

Формула безопасности гласит: предвидеть опасность; при возможности избегать: при необходимости действовать. Для детей она зарифмована в стихах:

Безопасности формула есть:

Надо видеть, предвидеть, учесть.

По возможности – все избежать,

А где надо – на помощь позвать.

Уделяется внимание опасности на улице, дома, в природе, контактов с незнакомыми людьми. Проводится сезонный инструктаж перед каникулами.

***Работа второго года обучения.***

***Учебно-тренировочная работа.***

*- Балетная гимнастика.*

*Теоретические занятия.*

Развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством – является целью данного предмета. Учитывая физиологические качества организма человека, занятия балетной гимнастикой приводят к гармоничному развитию личности ребенка. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивает и закрепляет гибкость, координацию, точность движений.

Важным является наличие музыкального сопровождения для исполнения всех элементов. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность у детей в момент исполнения сложных упражнений. Уроки балетной гимнастики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Упражнения для развития и укрепления мышц голеностопного сустава.

*- вытягивание и сокращение стоп по VI позиции;*

*- поочерёдное вытягивание и сокращение стоп по VI позиции;*

*- фиксация положения в сокращенной позиции стоп («утюжки») с отрывом пяток от пола по VI позиции;*

*- движения стоп из VI позиции с раскрытием в I позицию с сокращением по I позиции;*

*- поочередное поднятие ног на 45 градусов с одновременным сокращением и выпрямлением по I позиции;*

*- движения стоп из VI позиции с раскрытием в I позицию с сокращением по I позиции;*

2. Упражнения для выворотности.

*- releve lent поочередно правой и левой ноги вверх по 1 позиции на 90 градусов, сокращение стоп в верхней точке;*

*- поднятие обеих ног по I позиции, сокращение подъёма в I позицию на 90 градусов;*

*- «Лягушка» с добавлением рук в III позицию;*

*- «Рasse» ногами поочередно;*

*- releve lent правой ноги лежа на боку на 90 градусов из I позиции, сокращение и вытягивание стопы;*

*- releve lent левой ноги лежа на боку на 90 градусов из I позиции, сокращение и вытягивание стопы;*

*- полушпагат с правой и левой ноги, с наклонами корпуса к вытянутой ноге рука на ноге перед наклоном проходит II и III позицию;*

3. Упражнения для развития шага.

*- лежа на спине подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;*

*- лежа на спине подъем ноги на 90 градусов с выворотной и сокращенной стопой;*

*- лежа на правом боку подъем ноги на 90 градусов из I позиции с выворотной и сокращенной стопой;*

*- - лежа на левом боку подъем ноги на 90 градусов из I позиции с выворотной и сокращенной стопой;*

*- лежа на спине ноги поднять на 90 градусов поочередно и вместе рывковыми движениями раскрыть в стороны c вытянутыми стопами;*

*- battement releve lent на 90 градусов руки вдоль туловища;*

*- стоя у станка по VI позиции выпады назад с пружинным движением на опорную ногу с прямым корпусом;*

*- «флажок» у станка поднимание колена верх с помощью рук из I позиции;*

*- полушпагаты, с прогибом корпуса назад и усилением конструкции руками в сторону и наверх;*

*- «циркуль», как подготовка к поперечному шпагату.*

4. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости.

*- «Березка» с вытянутыми ногами по I позиции;*

*- касание вытянутыми пальцами ног пола за головой.*

*- Поднятие верней части корпуса назад – наверх руки в III позиции;*

*- Поднимание двух вытянутых ног назад – наверх по I позиции;*

*- Лежа на животе сокращение стоп из VI позиции в I позицию;*

*- «Лодочка»;*

*- «Радуга» стоя на коленях, выгибая и округляя спину;*

*- Поочерёдные махи ногами стоя на коленях с вытянутыми стопами.*

*Самостоятельная работа.*

На 2-ом году обучения в учебно-тренировочный процесс необходимо включать самостоятельную работу обучающихся, которая, прежде всего, должна быть направлена на закрепление пройденного материала, а также на умение занимающихся сосредоточиться.

Такая форма работы дает возможность ребенку почувствовать себя в роли педагога, влияет на развитие рефлексии. Самостоятельное проведение различных частей занятия. Самостоятельный стретчинг и стретчинг по парам.

*- Развитие физический данных.*

*Теоретические занятия.*

Выполняя упражнения по развитию физических данных, ребенок познает себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться в будущем.

В рамках уроков по развитию физических данных для фиксации элементов упражнений могут использоваться опорные кубики, резинка с захватами. Для развития прыжка дополнительным инвентарем может служить скакалка.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Упражнения для развития гибкости спины.

Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

*- прогиб корпуса назад на вытянутых руках;*

*- «Кольцо»;*

*- «Корзиночка»;*

*- «Кольцо» с поочередным захватом стоп руками над головой;*

*- полушпагат с обеих ног с прогибом корпуса назад, руки разведены в стороны, передняя нога согнута в колене перед собой;*

*- мост из положения стоя на коленях;*

*- мост из положения лежа (допустимо из положения стоя на ногах).*

2. Упражнения направлены на развитие рессорной функции стопы. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку необходимо понимать, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

*- прыжки на двух ногах по 6 позиции с продвижением;*

*- перескоки с ноги на ногу;*

*- подскоки на месте и с продвижением;*

*- прыжки с поджатыми ногами у станка и на середине;*

*- temps leve sauté по 6 и 1 позиции у станка и на середине;*

*- прыжки на скакалке.*

3. Упражнения для подготовки ног к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой.

*- «Циркуль», как подготовка к поперечному шпагату;*

*- поочередная затяжка ног вперед с фиксацией руками;*

*- поочередная затяжка ног в сторону за плечо с фиксацией руками;*

*- поперечный шпагат;*

*- продольный (правый) шпагат;*

*- продольный (левый) шпагат.*

4. Упражнения на развитие выносливости.

Выносливость – период времени, в течение которого мышца может сокращаться.

Общая выносливость – это способность долговременно выполнять любую работу, которая втягивает в действие многие мышечные группы и предъявляет достаточно большие требования к сердечно-сосудистой, центральной нервной и дыхательной системам. Она помогает любому подготовленному обучающемуся удачнее справляться с любой длительной работой высокой или умеренной мощности. В начале приобретается преимущественно общая выносливость, а затем, на этой основе, специальная выносливость.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем обучающегося, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду работы и обуславливается особенностями требований, которые предъявляются к организму обучающегося при упражнении в выбранном виде деятельности. Особый смысл имеет способность обучающегося продолжать упражнение при утомлении благодаря проявлению волевых качеств.

При занятиях задействуются следующие мышцы тела:

*- рук – двуглавая мышца плеча, трехглавая мышца плеча;*

*- ног – прямая мышца бедра, приводящая мышца бедра, передняя*

*большеберцовая мышца, икроножная мышц;*

*- живота – прямая мышца живота, косая мышца живота;*

*- мышцы спины – широчайшая мышца спины, ромбовидные мышцы,*

*трапециевидные мышцы;*

*- груди – большая грудная, дельтовидная мышца.*

5. Упражнения на развитие динамики.

Упражнения на развитие динамики представляют собой не только набор определенных упражнений, но и особый вид нагрузки, при котором отлично развиваются показатели выносливости и силы, активируется рост мышечных волокон в длину.

*- упражнение «Альпинист», и.п. упор лежа, голова прямо. Поочередно подтягиваем колено к груди и возвращаем в и.п.;*

*- упражнение «Берпи», и.п. основная стойка. Присед в упор из положения стоя, отжимание, присед в упор, выпрыгивание с хлопком над головой;*

*- запрыгивание на скамейку или тумбочку;*

*- двойные прыжки на скакалке.*

6. Упражнения для развития координации движения.

Координация — это умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко. Всё это приводит к ловкости исполнения что является высокоразвитой формой координационного движения.

*- прыжки со скакалкой. Лучше прыгать на одной ноге (сначала на левой, потом на правой) или со скрещенными ногами (на первом прыжке впереди левая нога, на следующем — правая);*

*- бег с изменениями положения тела. Идите прямо, потом повернитесь вперед спиной. Затем двигайтесь влево или вправо (поочередно левым и правым боком);*

*- упражнения, которые проводятся в сопровождении слова преподавателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сторону»; «прямо» и т.д.);*

*- хореографические комбинации в сопровождении музыки;*

*- наряду с упражнениями под музыку, давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз руки в стороны», «два вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три присели», «четыре выпрямились»);*

*- хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения.*

7. Упражнения для развития шага.

*- «флажок» правой ноги вперед и в сторону*

*- «флажок» левой ноги вперед и в сторону*

*- затяжка в «шпагат» правой ногой назад;*

*- затяжка в «шпагат» левой ногой назад.*

8. Упражнения для равновесия.

При выполнении упражнений допустимо закрытие глаз на 20 секунд для усовершенствования баланса и равновесия.

*- Стойка на полностью выпрямленной ноге. Вторую ногу согнуть в колене, колено поднять как можно выше. Выполнить вращение голенью - по 30-40 раз. Колено практически прижать к плечу и вращать стопой -10-15 раз.*

*- «Дерево» с поочередным поднятием колена в сторону и опорой на внутреннею часть опорной ноги;*

*- тест Ромберга, при условии поставленных стоп друг перед другом.*

*- круговые движения головой, стоя на носочках и держа руки на поясе;*

*- в стойке на носках (ноги вместе) выполнить 5 наклонов корпусом вперед до горизонтального положения - 1 наклон в сек. Спина прямая*

*- «Ласточка» с поочередным поднятием выпрямленных ног назад и наклоном корпуса вперед, фиксируя одной линией.*

*Самостоятельная работа.*

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочных занятий способствует как развитию личности обучающихся в целом, так и отдельных личностных качеств (коммуникативности, самоконтроля, самооценки и т.д.).

Самостоятельное проведение различных частей занятия. Самостоятельный стретчинг и стретчинг по парам.

*- Экзерсис у станка.*

*Теоретические занятия.*

Упражнения направлены на развитие и укрепление суставно-мышечного аппарата тела, а также для развития силы ног, их выворотности, шага, эластичности ахилла.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

*Движения выполняются лицом к станку.*

*- Постановка корпуса по V позиции ног;*

*- Demi plies по I, II, V позиция;*

*- Вattements tendus из V позиции во всех направлениях: с demi-plies и battements tendus pour le pied в сторону;*

*- Battement tendus jete из 1 позиции во всех направлениях;*

*-* *Battement tendus jete из 1 позиции во всех направлениях с сокращением стопы;*

*- Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;*

*- Battements releves lent на 90 градусов во всех направлениях лицом к станку;*

*- Положение ноги sur le cou de pied:*

*- «условное» спереди, сзади,*

*- «обхватнoe»,*

*- Понятие retire;*

*- Grand battements jete из I позиции во всех направлениях;*

*- Releves пo I, II, V позициям:*

*- с вытянутых ног,*

*- с demi plie;*

*- Бег на полупальцах;*

*- Растяжки (у палки.)*

*- Хореографическая импровизация.*

*Теоретические занятия.*

Импровизация как средство развития выразительности в танце – уникальное средство обучения, способствующее поиску нового, позволяющего развить творческие способности, фантазию и воображение. Особое внимание уделяется упражнениям на память физических действий, упражнениям на воспоминание, на воображение, предлагаемые обстоятельства, на развитие эмоций. Разучиваются образные движения на основе танцевальной композиции, применяются визуальный, кинетический и аудиальный стили. Происходит формирование музыкально-ритмических навыков, повышается качество исполнения хореографии.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Сольная импровизация.

*- импровизировать, двигаясь по квадрату, кругу;*

*- импровизировать, добавляя какую-либо комбинацию движений;*

*- импровизировать с помощью импульса; импровизировать по точкам, как можно больше или как можно меньше перемещаясь;*

*- импровизировать только под бэк-вокал или только под ритмический рисунок басов;*

2. Контактная импровизация.

*- Движение по кругу (глаза закрыты), обучающиеся садятся по кругу, закрывают глаза и по очереди, по линии танца (против часовой стрелки), любой частью тела касаются друг друга. Затем открывают глаза и смотрят общий результат.*

*- «Финальная точка», исполняет вся группа. Даётся задание двигаться хаотично под музыку по всему залу. Каждый должен обязательно касаться проходящего мимо, можно менять ему даже направление. После того, как музыку выключат, от первого остановившегося и принявшего яркую позу, каждый должен обязательно схватиться за любую часть тела, при этом дав возможность, сделать это всем остальным. В итоге получается некая переплетённая необычная фигура.*

*- Сценическая практика.*

*Теоретические занятия.*

Эмоциональный настрой, преодоление волнения, выработка выдержки направлена на воспитание у занимающихся умения проявлять волю, терпеть усталость, боль неудачу. Успешное публичное выступление обучающихся является результатом сочетания многих факторов, среди которых необходимо отметить сценическое волнение. Этот аспект зависит от уровня предконцертной психологической подготовки и умения контролировать свое состояние во время выступления.

«Сценическое самочувствие» (по Станиславскому) представляет собой единство интеллектуальной и эмоциональной сферы артиста, устремленное на лучшее выполнение творческой задачи. Эмоции выступающего должны повиноваться его воле, он никогда не должен терять контроль над собой, над своим голосом и действиями. Но очень часто эмоциональное состояние ребёнка оказывает решающее влияние на его выступление. Поэтому в первую очередь обучающиеся должны уметь владеть приемами регуляции своего состояния. Деятельность по укреплению и тренировке эмоционального состояния, выработке умений и навыков преодоления нервного перенапряжения перед ответственным выступлением имеет для обучающихся первоочередное значение. Работа по формированию у юных исполнителей сценической устойчивости ведется с первых дней обучения.

Адаптация детей к волнению является ведущим педагогическим условием, имеющим силу, равнозначную подготовке профессиональных навыков. При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется, и ребёнок учится справляться с волнением. Выступления полезны на всех этапах обучения (с посильным репертуаром). Они тонизируют, активизируют самостоятельную работу, обнаруживают недостатки, учат исполнителей реализовываться художественно, преодолевая концертный стресс. Если перерывы между выступлениями растягиваются, то адаптации не происходит.

Концертное выступление требует большого расхода нервно-психической энергии и значительного напряжения воли и внимания. Все это требует не только физических сил, но и сил эмоциональных.

Истоки причин сценического волнения:

1. Внушенная извне мысль о неудачном выступлении. Попав на благоприятную почву недостаточно бдительного сознания, она может развиться в опасное самовнушение.

2. Чрезмерное чувство ответственности исполнителя за свое выступление. Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на сцене.

3. Одежда исполнителя имеет значение для выступающего – она может либо действовать на него успокаивающим образом, либо, напротив, выводить в той или иной мере из душевного равновесия. Одним словом, ребёнок должен нравиться себе, как он выглядит и ощущать себя комфортно.

4. Не умение исполнителя сосредоточиться в период выступления, боязнь забыть рисунок танца.

Универсальный прием подготовки к концерту – это метод привыкания к условиям публичного выступления. Объектом внимания педагога должен быть режим дня накануне выступления и поведение непосредственно перед выступлением. Любая форма волнения обостряется усталостью. Поэтому нежелательно, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления – как физического, так и эмоционального. Необходимо накануне выступления хорошо отдохнуть, выспаться, настраиваясь на предстоящее выступление.

Самочувствие детей перед выступлением в значительной мере зависит и от психологического состояния педагога. Он должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в своих обучающихся, то есть быть для них своеобразным психотерапевтом. Нет ничего более нелепого и более травмирующего, нежели вид собственного наставника, волнующегося до дрожи и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах.

Задача педагога – дать установку на успех, помочь поверить в собственные силы, научить обучающихся приёмам саморегуляции, самовнушения, приёмам релаксации (в данном случае глубокое дыхание, расслабленность мышц) и постоянно повышать самооценку детей. А главное – дети должны чувствовать поддержку со стороны родителей и педагога.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Актёрское мастерство, работа над образами.

*- «Ты - мое зеркало», это увлекательная игра развивает представление о симметрии и навыки подражания. Двое играющих садятся один напротив другого. Один совершает движения руками6 поднимает, опускает, чешет за ухом и пр. Второй играет роль зеркала и повторяет все движения первого.*

*- «Превращение», развивает чувство веры и правды, смелость, сообразительность, воображение и фантазию. Предмет (например, карандаш, кисточка для рисования, яблоко, шарик, записная книжка и др.) передается по кругу от одного ребенка к другому. Каждый должен действовать с предметом по-своему, оправдывая его новое предназначение, чтобы была понятна суть превращения. Можно превращать стул в деревянный куб, тогда дети должны, тогда дети должны оправдать условное название предмета.*

*- «Скульптура», развивает художественный вкус, умение двигаться, снимать зажатость. В паре дети делятся на скульптора и глину. Под музыку скульптор из глины начинает «лепить» скульптуру. Глина поддается любому движению и застывает. Когда музыка заканчивается, работа считается готовой.*

2. Постановочная работа.

Постановочная работа – это индивидуально неповторимый, творческий процесс создания хореографического произведения, имеющий определённые закономерности. Постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями обучающихся, учитываются их основные этапы.

3. Репетиционная работа.

Репетиционная работа проходит в соответствии с графиком репетиций.

***Воспитательно-познавательная работа.***

*- Беседы об искусстве хореографии.*

*Теоретические занятия.*

Направлены на приобщение детей к хореографическому искусству, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей. В рамках занятия обсуждаются такие темы, как: хореографическая лексика, рисунок танца, истоки танца, виды танцев, музыкальное сопровождение танцев.

*- И все это Родина наша, а Родину надо беречь!*

*Теоретические занятия.*

Приобщение к отечественным ценностям посредством занятий русским народным танцем во многом способствует решению задач воспитания подрастающего поколения на традициях отечественной культуры. Ведь именно народный танец с помощью танцевальных образов, в специфической форме выражает и раскрывает духовную жизнь народа. Народный танец тесно связан со своей историей, дает богатейший воспитательный потенциал, и ориентирует нашу современных детей на возрождение национальной культуры русского народа.

*Практические занятия.*

Все основные движения русского танца отражают черты национального характера русского народа. Русские танцы является составляющей частью народной хореографии, разнообразны в ритмическом и мелодическом отношении.

Самой простой формой русских танцев являются *хороводы* – неотъемлемая составляющая весенних и летних больших праздников. Хороводы как медленные, так и быстрые – строятся на простых танцевальных движениях – русский переменный шаг, простой шаг, припадания и т.д. Композиции хороводов напоминают причудливые узоры русских кружев, исполняются не только в кругу, но и в линиях, змейках, цепочках. Значительное место занимает композиционное построение – рисунок танца, характеризующий название: «Цепочка», «Плетень», «Улитушка», «Корзинка», «Воротца» и т.п.

*- Спешите делать добрые дела.*

*Теоретические занятия.*

Процесс воспитания социальной активности строится на основе сотрудничества, взаимного уважения и доверия взрослых и детей. Чисто детских социальных инициатив не бывает. На самом деле детская социальная инициатива — это всегда инициатива взрослых, поддержанная ребятами, увлекшая ребят.

Социально-значимая акция «Белые журавлики» даст первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности, замотивирует к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

*- Гигиена, питание режим – три кита здоровья.*

*Теоретические занятия.*

**Три кита здоровья** — это здоровое питание, правильный режим дня и спорт (двигательная активность).

Чтобы ребенок был физически здоровым ему необходимо самому овладеть физической культурой, знать свой организм, уметь поддерживать его в здоровом состоянии. Поэтому предоставляется информация об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы), органах зрения и слуха, строении и функциях внутренних органов, рассказывается о влиянии физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма, дается представление о режиме, его значении в жизни человека, о правильном питании, об обмене веществ, энергозатратах при физических нагрузках; измерении состава тела, даются краткие сведения о закаливании, прививаются коммуникативные нормы.

В рамках темы затрагиваются вопросы сохранения и укрепления своего здоровья, положительного влияния физической нагрузки на организм, режима дня. Проведение викторины «Три кита здоровья!» позволит сформировать правильное понимания важности укрепляющих здоровье мероприятий для организма.

Проведение антиалкогольную и антиникотиновую пропаганды, разъясняет социальные и физиологические последствия наркомании, токсилогии.

*- Сила и выносливость. Болевые ощущения в мышцах.*

*Теоретические занятия.*

Утомление мышцы – накопление продуктов обмена (фосфорная и молочная кислоты), истощение энергии, запасов гликогена. После интенсивной тренировки иногда возникают болевые ощущения в мышцах.

Существует мнение, что боль в мышцах – хороший признак. Тренировка была эффективной, а дискомфорт вызывает молочная кислота, которая скапливается в мышечной ткани. Когда организм не испытывает сильных нагрузок, кровоток восстанавливается и вымывает кислоту из тканей. Она уходит вместе с потом и мочой. Боль начинает проходить.

Для снятия болевого синдрома необходимо усилить кровоток в тканях. Усиление происходит только во время расслабления мышц.

Для расслабления существует четыре простых способа:

1. Растяжка. Тренировку начинают с разминки, разогрева суставов и мышц. Закончить занятия необходимо растяжкой всего тела. Не стоит прилагать излишние усилия. Растягиваются в обычном темпе.

2. Теплый душ. По возможности после занятий принимают душ. Теплая вода помогает телу расслабиться, снимает стресс, усталость.

3. Легкий массаж. Помогает разогреть мышцы, усилить кровоток. Можно использовать специальные ручные массажеры для ног, рук, спины. Движения должны быть легкими, плавными. Даже такая процедура способна снять боль.

4. Стакан с водой. Продукты распада молекул гликогена выводятся из организма с мочой. Поэтому после тренировки можно выпить несколько стаканов воды. Жидкость усиливает кровоток, помогает быстрее выводить из организма ненужные вещества.

Дискомфорт может появиться на следующий день после тренировки. Это отложенная (запоздалая) боль. Она не возникает в мышечных тканях в виде жжения и ее не вызывает молочная кислота. Болевое ощущение усиливается на вторые сутки.

На 3-4 день боль уходит. Причина появления запоздалой боли – микроскопические травмы в мышечных волокнах. Микротравмы появляются при выполнении тренинга с повышенной нагрузкой. Волокна начинают усиленно сокращаться и рвутся, образуются мельчайшие травмы. Во время тренировки и сразу после нее не чувствуется таких изменений. Но проходят сутки, микротравмы воспаляются и начинают болеть. Дискомфорт вызван реакцией тканей на нагрузку. Через 2-3 дня ткани заживают. На волокнах образуются рубцы. Происходит увеличение мышечной массы. Физическая нагрузка помогает снять боль. Главное условие – упражнения делают через несколько дней. Организм должен немного восстановиться.

***Техника безопасности.***

*- Предупреждение о травмах во время занятий.*

Особое внимание уделяется поведению обучающихся в хореографическом зале. Соблюдение правильной техники выполнения хореографических упражнений. Силовые нагрузки увеличиваются постепенно. Уделяется время понятию «внимательность» и «сосредоточенность».

*- Поведение и действие при чрезвычайных ситуациях.*

Проводится инструктаж по правилам поведения при чрезвычайных ситуациях. Уделяется внимание темам: «Паника», «Единый номер вызова экстренных служб», «Подозрительные предметы», «Действия при возникновении чрезвычайных ситуации».

*- Текущий инструктаж по безопасности жизнедеятельности.*

Формула безопасности гласит: предвидеть опасность; при возможности избегать: при необходимости действовать. Для детей она зарифмована в стихах:

Безопасности формула есть:

Надо видеть, предвидеть, учесть.

По возможности – все избежать,

А где надо – на помощь позвать.

Уделяется внимание опасности на улице, дома, в природе, контактов с незнакомыми людьми. Проводится сезонный инструктаж перед каникулами.

*- Дозирование нагрузки. Самоконтроль во время занятий.*

Самоконтроль – это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями.

Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, функциональной подготовленностью, влиянием на организм физических нагрузок разной интенсивности.

К субъективным показателям самоконтроля относятся: настроение, самочувствие, сон, аппетит и работоспособность.

*- Правила поведения и безопасности* *на конкурсах, фестивалях, соревнованиях других выездных мероприятиях.*

Проводится инструктаж по правилам поведения и безопасности на конкурсах, фестивалях, соревнованиях других выездных мероприятиях.

На конкурсах, фестивалях, соревнованиях других выездных мероприятиях следует соблюдать ряд основных правил:

1. Соблюдать и поддерживать общественный порядок.

2. Не допускать действий, способных привести к возникновению экстремальных ситуаций и создающих опасность для окружающих.

3. Бережно относиться к сооружениям и оборудованию объектов проведения массового мероприятия.

4. Вести себя уважительно по отношению к другим гражданам, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.

5. Выполнять законные требования сотрудников правоохранительных органов и иных лиц, ответственных за поддержание порядка и пожарной безопасности во время проведения мероприятия.

6. Не оставлять без присмотра несовершеннолетних детей.

7. Парковать автотранспорт в специально отведенных местах.

8. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям сотрудников органов внутренних дел (администрации объекта) или ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдать спокойствие и не создавать паники.

***Работа третьего года обучения.***

***Учебно-тренировочная работа.***

*- Балетная гимнастика.*

*Теоретические занятия.*

Важным на третьем году обучения постепенно привести организм ученика к таким изменениям, которые делают его способным к наиболее значительным физическим напряжениям. Важно повторение и закрепление материала, ранее изученного, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Упражнения для развития и укрепления мышц голеностопного сустава.

*- «Захват», упражнение на захват предмета, лежащего перед ногой;*

*- «Амортизация», стоя на гимнастической лестнице;*

*- движения стоп из VI позиции с раскрытием в I позицию с сокращением по I позиции;*

*- поочередное поднятие ног на 45 градусов с одновременным сокращением и выпрямлением по I позиции;*

*- движения стоп из VI позиции с раскрытием в I позицию с сокращением по I позиции.*

2. Упражнения для выворотности.

*- releve lent поочередно правой и левой ноги вверх по 1 позиции на 90 градусов, сокращение стоп в верхней точке;*

*- поднятие обеих ног по I позиции, сокращение подъёма в I позицию на 90 градусов лежа на спине;*

*- «Лягушка» с добавлением рук в III позицию;*

*- «Лягушка лежа на спине» с добавлением поочередным подъёмом ног на 90 градусов и опусканием в и.п.;*

*- «Рasse» ногами поочередно;*

*- releve lent правой ноги лежа на боку на 90 градусов из I позиции, сокращение и вытягивание стопы;*

*- releve lent левой ноги лежа на боку на 90 градусов из I позиции, сокращение и вытягивание стопы;*

*- полушпагат с правой и левой ноги, с наклонами корпуса к вытянутой ноге, рука на ноге перед наклоном проходит II и III позицию;*

*- поперечный шпагат с поочередным наклоном корпуса к вытянутой ноге, рука на ноге перед наклоном проходит II и III позицию.*

3. Упражнения для развития шага.

*- лежа на спине подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;*

*- лежа на спине подъем ноги на 90 градусов с выворотной и сокращенной стопой;*

*- лежа на правом боку подъем ноги на 90 градусов из I позиции с выворотной и сокращенной стопой;*

*- - лежа на левом боку подъем ноги на 90 градусов из I позиции с выворотной и сокращенной стопой;*

*- лежа на спине ноги поднять на 90 градусов поочередно и вместе рывковыми движениями раскрыть в стороны c вытянутыми стопами;*

*- battement releve lent на 90 градусов руки вдоль туловища;*

*- стоя у станка по VI позиции выпады назад с пружинным движением на опорную ногу с прямым корпусом;*

*- «флажок» у станка поднимание колена верх с помощью рук из I позиции;*

*- полушпагаты, с прогибом корпуса назад и усилением конструкции руками в сторону и наверх;*

*- «циркуль», как подготовка к поперечному шпагату.*

4. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости.

*- «Березка» с вытянутыми ногами по I позиции;*

*- касание вытянутыми пальцами ног пола за головой.*

*- Поднятие верней части корпуса назад – наверх руки в III позиции;*

*- Поднимание двух вытянутых ног назад – наверх по I позиции;*

*- Лежа на животе сокращение стоп из VI позиции в I позицию;*

*- «Лодочка»;*

*- «Радуга» стоя на коленях, выгибая и округляя спину;*

*- Поочерёдные махи ногами стоя на коленях с вытянутыми стопами.*

*Самостоятельная работа.*

На 3-ом году обучения в учебно-тренировочный процесс необходимо включать самостоятельную работу обучающихся, которая, прежде всего, должна быть направлена на закрепление пройденного материала, а также на умение занимающихся сосредоточиться.

Такая форма работы дает возможность ребенку почувствовать себя в роли педагога, влияет на развитие рефлексии. Самостоятельное проведение различных частей занятия. Самостоятельный стретчинг и стретчинг по парам.

*- Развитие физических данных.*

*Теоретические занятия.*

Выполняя упражнения по развитию физических данных, ребенок познает себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться в будущем.

В рамках уроков по развитию физических данных для фиксации элементов упражнений могут использоваться опорные кубики, резинка с захватами. Для развития прыжка дополнительным инвентарем может служить скакалка.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Упражнения для равновесия.

При выполнении упражнений допустимо закрытие глаз на 20 секунд для усовершенствования баланса и равновесия.

*- Стойка на полностью выпрямленной ноге. Вторую ногу согнуть в колене, колено поднять как можно выше. Выполнить вращение голенью - по 30-40 раз. Колено практически прижать к плечу и вращать стопой -10-15 раз.*

*- «Дерево» с поочередным поднятием колена в сторону и опорой на внутреннею часть опорной ноги;*

*- тест Ромберга, при условии поставленных стоп друг перед другом.*

*- круговые движения головой, стоя на носочках и держа руки на поясе;*

*- в стойке на носках (ноги вместе) выполнить 5 наклонов корпусом вперед до горизонтального положения - 1 наклон в сек. Спина прямая*

*- «Ласточка» с поочередным поднятием выпрямленных ног назад и наклоном корпуса вперед, фиксируя одной линией.*

2. Прыжки.

При подготовке к уроку необходимо понимать, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

*- прыжки на скакалке;*

*- прыжки на двух ногах по 6 позиции с продвижением;*

*- перескоки с ноги на ногу;*

*- подскоки на месте и с продвижением;*

*- прыжки с поджатыми ногами у станка и на середине;*

*- temps leve sauté по 6 и 1 позиции у станка и на середине.*

3. Упражнения для развития и поддержания шага.

*- «Циркуль»;*

*- поочередная затяжка ног вперед с фиксацией руками;*

*- поочередная затяжка ног в сторону за плечо с фиксацией руками;*

*- поперечный шпагат;*

*- продольный (правый) шпагат;*

*- продольный (левый) шпагат;*

*- «флажок» правой ноги вперед и в сторону;*

*- «флажок» левой ноги вперед и в сторону;*

*- затяжка в «шпагат» правой ногой назад;*

*- затяжка в «шпагат» левой ногой назад.*

4. Упражнения на развитие выносливости.

Выносливость – период времени, в течение которого мышца может сокращаться.

Общая выносливость – это способность долговременно выполнять любую работу, которая втягивает в действие многие мышечные группы и предъявляет достаточно большие требования к сердечно-сосудистой, центральной нервной и дыхательной системам. Она помогает любому подготовленному обучающемуся удачнее справляться с любой длительной работой высокой или умеренной мощности. В начале приобретается преимущественно общая выносливость, а затем, на этой основе, специальная выносливость.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем обучающегося, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду работы и обуславливается особенностями требований, которые предъявляются к организму обучающегося при упражнении в выбранном виде деятельности. Особый смысл имеет способность обучающегося продолжать упражнение при утомлении благодаря проявлению волевых качеств.

При занятиях задействуются следующие мышцы тела:

*- рук – двуглавая мышца плеча, трехглавая мышца плеча;*

*- ног – прямая мышца бедра, приводящая мышца бедра, передняя*

*большеберцовая мышца, икроножная мышц;*

*- живота – прямая мышца живота, косая мышца живота;*

*- мышцы спины – широчайшая мышца спины, ромбовидные мышцы,*

*трапециевидные мышцы;*

*- груди – большая грудная, дельтовидная мышца.*

5. Упражнения на развитие динамики.

Упражнения на развитие динамики представляют собой не только набор определенных упражнений, но и особый вид нагрузки, при котором отлично развиваются показатели выносливости и силы, активируется рост мышечных волокон в длину.

*- упражнение «Альпинист», и.п. упор лежа, голова прямо. Поочередно подтягиваем колено к груди и возвращаем в и.п.;*

*- упражнение «Берпи», и.п. основная стойка. Присед в упор из положения стоя, отжимание, присед в упор, выпрыгивание с хлопком над головой;*

*- запрыгивание на скамейку или тумбочку;*

*- двойные прыжки на скакалке.*

6. Упражнения для развития координации движения.

Координация — это умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко. Всё это приводит к ловкости исполнения что является высокоразвитой формой координационного движения.

*- прыжки со скакалкой. Лучше прыгать на одной ноге (сначала на левой, потом на правой) или со скрещенными ногами (на первом прыжке впереди левая нога, на следующем — правая);*

*- бег с изменениями положения тела. Идите прямо, потом повернитесь вперед спиной. Затем двигайтесь влево или вправо (поочередно левым и правым боком);*

*- упражнения, которые проводятся в сопровождении слова преподавателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сторону»; «прямо» и т.д.);*

*- хореографические комбинации в сопровождении музыки;*

*- наряду с упражнениями под музыку, давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз руки в стороны», «два вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три присели», «четыре выпрямились»);*

*- хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения.*

7. Упражнения для развития гибкости спины.

Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

*- «Кольцо»;*

*- «Корзиночка»;*

*- «Кольцо» с поочередным захватом стоп руками над головой;*

*- вытягивание корпуса назад вслед за ногами, удерживая позицию руками;*

*- мост из положения стоя на коленях;*

*- перекат с завершением позиции ног перед собой;*

*- мост из положения стоя на ногах.*

*Самостоятельная работа.*

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочных занятий способствует как развитию личности обучающихся в целом, так и отдельных личностных качеств (коммуникативности, самоконтроля, самооценки и т.д.).

Самостоятельное проведение различных частей занятия. Самостоятельный стретчинг и стретчинг по парам.

*- Основы классического танца.*

*Теоретические занятия.*

Классический танец дает основной фундамент знаний в изучении танцевального искусства. При регулярных занятиях у детей развиваются элементарные навыки координации движений, формируются технические приемы, приобретается хорошая танцевальная форма. На начальном этапе изучения предмета нужно строго следить за правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы, груди и бедер. Обращать внимание на положение всей стопы в полной и неполной выворотности.

Учебный предмет «Основы классического танца» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Освоение предмета «Основы классического танца» способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Помимо этого, программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на исправление физических недостатков, деформаций, таких, как: сколиоз, плоскостопие, слабый мышечный тонус и т.д.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

*Экзерсис у станка.*

*Все движения изучаются первоначально лицом к палке по I позиции (I*

*полугодие), затем, держась одной рукой по I, V позиции.*

*- Закрепление постановки корпуса по I, И, III, V, IV позициям.*

*- Позиции рук - подготовительное положение 1, 2, 3 (при неполной*

*выворотности ног).*

*- Demiplies по I, II (I полугодие), V позиции (И полугодие).*

*- Battements tendus*

*а) с позиции в сторону, вперед, назад;*

*б) с demiplies в I позиции, в сторону, вперед, назад;*

*в) из V позиции в сторону, вперед, назад (2 полугодие);*

*г) с demiplies в V позиции в сторону, вперед, назад;*

*д) с опусканием пятки во II позицию из I позиции (1 полугодие), из V*

*позиции (2 полугодие);*

*е) с demiplies во II позиции без перехода с опорной ноги и с переходом в I и*

*V позицию;*

*ж) passe parterre (проведение ноги через I позицию).*

*- Понятие направления endehorsetendedans.*

*- Demi rond de jambe pas terre en dehorset en dedans из I позиции.*

*- Rond de jambe pas terre en dehorset en dedans (2 полугодие).*

*- Battements tenders jetes:*

*а) из I позиции в сторону, вперед, назад, с V позиции (2 полугодие);*

*б) с demiplies в I, V позиции в сторону, вперед, назад;*

*в) piques в сторону.*

*- Положение ноги surlecou-de-pied впереди, сзади, обхватное (для*

*battementsfrappes).*

*- Battementsfrappes из I позиции в сторону, вперед, назад. Носком в пол (I*

*полугодие), на 45 градусов (2 полугодие).*

*- Основы современной хореографии.*

*Теоретические занятия.*

Современный танец – своеобразный пласт в искусстве танца, он обладает своей, неповторимой спецификой, изяществом, энергетикой. Современный танец выработал свой индивидуальный язык тела, отличный от других танцевальных направлений, требующий особого подхода к его изучению.

Прежде чем в принципе начать танцевать, необходимо осознать свое тело. Такая работа настраивает тело как чуткий и надежный инструмент. Поэтому во время изучения основ современного танца делается акцент на работу суставов, «выстраивании» позвоночника, налаживаний связей между центром тела и конечностями, что, в общем и целом, называется процессом body – awаreness (телесного осознавания) и позволяет координировать тело и сознание.

Contemporary dance – это актуальный танец, постоянно видоизменяющийся в зависимости от носителя стиля, вбирающий в себя все новые тенденции и течения современного искусства и создающий свои стили.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

*- Элементы, которые разогревают тело через дыхание и гимнастику. Различные переходы из одних положений в другие, por de bras, преобразованные и дополненные всевозможными элементами, упражнения на принцип инерции, расширения и сжатия.*

*- Различные виды свингов, готовящие тело для упражнений и комбинаций на полу.*

*- Упражнения на подготовку и исполнения трюковых элементов и падений (эта часть важна тем, что обеспечивает безопасность исполнения различных партерных акробатических элементов, в большом количестве изобилующих в contemporary dance)*.

*- Техника «Release».*

*- Основы народно-сценического танца.*

*Теоретические занятия.*

Народный танец является частью хореографического искусства, а предмет «народно-сценический танец» - важной частью общей системы преподавания хореографических дисциплин.

«Народно-сценический танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащегося, формируя у них качества и навыки, которые не могли быть развиты за счёт обучения только классическому танцу. Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов. Велика роль этого предмета в эстетическом развитии учащихся, так как он приобщает их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

*- изучение позиций ног;*

*- изучение позиций рук;*

*- упражнения на развитие подвижности стопы;*

*- круговые движения ногой по полу и по воздуху;*

*- каблучные упражнения;*

*- дробные выстукивания;*

*- вращательные упражнения;*

*- маленькие броски;*

*- подготовка к «веревочке»;*

*- зигзаги;*

*- большие броски;*

*- «моталочка» простая и с пристукиванием и притопами;*

*- «ковырялочка» простая и сложная (по четырем точкам);*

*- «голубцы» в прыжке;*

*- «бег» с наклоном и притопами;*

*- повороты простые и сложные;*

*- танцевальные этюды (с косынкой, платочком)*

***Танцевально-художественная работа.***

1. Репетиционная работа.

Репетиционная работа — это сложный художественно-педагогический процесс, в основе которого лежит коллективная творческая деятельность, предполагающая серию репетиций по созданию новых произведений, по поддержанию высокого художественного уровня имеющихся хореографических номеров и постоянному росту исполнительского уровня участников коллектива.

Репетиционная работа проходит в соответствии с графиком репетиций.

Во время репетиции уделяется внимание объяснению передачи характера и манеры исполнения.

2. Постановочная работа.

Постановочная работа – это индивидуально неповторимый, творческий процесс создания хореографического произведения, имеющий определённые закономерности. Постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями обучающихся, учитываются их основные этапы.

***Воспитательно-познавательная работа.***

*- Беседы об искусстве, о разных его хореографических направлениях.*

*Теоретические занятия.*

Направлены на приобщение детей к хореографическому искусству, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей.

Поднимаются такие темы, как:

*- формирование, преемственность и закономерности развития основных этапов зарубежной и отечественной хореографии;*

*- творческая деятельность великих балетмейстеров, композиторов, танцовщиков;*

*- произведения классической, народной, бытовой и современной хореографии.*

*- Участие в концертах, фестивалях, смотрах и конкурсах.*

*Практические занятия.*

Неотъемлемой частью творческой жизни детского хореографического коллектива является сценическая практика, которая включает в себя различные виды концертной деятельности, то есть постоянное или периодическое участие в различных мероприятиях, проектах, фестивалях и конкурсах. Участие происходит в рамках возрастных категорий и направлений хореографии.

*- Посещение концертов, выставок, фестивалей.*

Также одной из форм работы, является посещение концертов, выставок, фестивалей, основной тематикой которых является хореографическое искусство. В свободное от занятий время, на добровольной основе. Данный вид деятельности в большей степени содействует усвоению, запоминанию полученной информации, сопровождается определенной психологической атмосферой, носит неформальный характер и не регламентируется жесткими стандартами поведения. Обучающиеся могут удовлетворить интерес по заинтересовавшей их теме, познакомиться с определенными темами, затронутыми в выставках, концертах и фестивалях.

***Техника безопасности.***

*- Предупреждение травматизма во время занятий.*

*Теоретические занятия.*

Особое внимание уделяется поведению обучающихся в хореографическом зале. Соблюдение правильной техники выполнения хореографических упражнений. Силовые нагрузки увеличиваются постепенно. Уделяется время понятию «внимательность» и «сосредоточенность».

*- Поведение и действие при чрезвычайных ситуациях.*

*Теоретические занятия.*

Проводится инструктаж по правилам поведения при чрезвычайных ситуациях. Уделяется внимание темам: «Паника», «Единый номер вызова экстренных служб», «Подозрительные предметы», «Действия при возникновении чрезвычайных ситуации».

*- Текущие инструктажи по безопасности жизнедеятельности.*

*Теоретические занятия.*

Формула безопасности гласит: предвидеть опасность; при возможности избегать: при необходимости действовать. Для детей она зарифмована в стихах:

Безопасности формула есть:

Надо видеть, предвидеть, учесть.

По возможности – все избежать,

А где надо – на помощь позвать.

Уделяется внимание опасности на улице, дома, в природе, контактов с незнакомыми людьми. Проводится сезонный инструктаж перед каникулами.

*- Правила поведения на сцене во время репетиции, концерта, конкурса или фестиваля.*

*Теоретические занятия.*

Особое внимание уделяется правилам безопасности и поведения на сцене во время репетиционного процесса, концертов, конкурсов и фестивалей. Детям рассказывается о правилах безопасного нахождения на сцене, в зрительном зале, бережном отношении с реквизитом и внимательном отношении с электроприборами.

*- Правила поведения и безопасности на конкурсах, фестивалях, соревнованиях и других выездных мероприятиях.*

*Теоретические занятия.*

Проводится инструктаж по правилам поведения и безопасности на конкурсах, фестивалях, соревнованиях других выездных мероприятиях.

На конкурсах, фестивалях, соревнованиях других выездных мероприятиях следует соблюдать ряд основных правил:

1. Соблюдать и поддерживать общественный порядок.

2. Не допускать действий, способных привести к возникновению экстремальных ситуаций и создающих опасность для окружающих.

3. Бережно относиться к сооружениям и оборудованию объектов проведения массового мероприятия.

4. Вести себя уважительно по отношению к другим гражданам, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.

5. Выполнять законные требования сотрудников правоохранительных органов и иных лиц, ответственных за поддержание порядка и пожарной безопасности во время проведения мероприятия.

6. Не оставлять без присмотра несовершеннолетних детей.

7. Парковать автотранспорт в специально отведенных местах.

8. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям сотрудников органов внутренних дел (администрации объекта) или ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдать спокойствие и не создавать паники.

***Работа четвертого года обучения.***

*- Балетная гимнастика.*

*Теоретические занятия.*

Основным на четвертом году обучения является воспитание силы и выносливости, выработки навыков правильности и чистоты исполнения упражнений.

Важно повторение и закрепление материала, ранее изученного, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Упражнения для развития и укрепления мышц голеностопного сустава.

*- «Захват», упражнение на захват предмета, лежащего перед ногой;*

*- «Амортизация», стоя на гимнастической лестнице;*

*- движения стоп из VI позиции с раскрытием в I позицию с сокращением по I позиции;*

*- поочередное поднятие ног на 45 градусов с одновременным сокращением и выпрямлением по I позиции;*

*- движения стоп из VI позиции с раскрытием в I позицию с сокращением по I позиции.*

2. Упражнения для выворотности.

*- releve lent поочередно правой и левой ноги вверх по 1 позиции на 90 градусов, сокращение стоп в верхней точке;*

*- поднятие обеих ног по I позиции, сокращение подъёма в I позицию на 90 градусов лежа на спине;*

*- «Лягушка» с добавлением рук в III позицию;*

*- «Лягушка лежа на спине» с добавлением поочередным подъёмом ног на 90 градусов и опусканием в и.п.;*

*- «Рasse» ногами поочередно;*

*- releve lent правой ноги лежа на боку на 90 градусов из I позиции, сокращение и вытягивание стопы;*

*- releve lent левой ноги лежа на боку на 90 градусов из I позиции, сокращение и вытягивание стопы;*

*- полушпагат с правой и левой ноги, с наклонами корпуса к вытянутой ноге, рука на ноге перед наклоном проходит II и III позицию;*

*- поперечный шпагат с поочередным наклоном корпуса к вытянутой ноге, рука на ноге перед наклоном проходит II и III позицию.*

3. Упражнения для развития шага.

*- лежа на спине подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;*

*- лежа на спине подъем ноги на 90 градусов с выворотной и сокращенной стопой;*

*- лежа на правом боку подъем ноги на 90 градусов из I позиции с выворотной и сокращенной стопой;*

*- - лежа на левом боку подъем ноги на 90 градусов из I позиции с выворотной и сокращенной стопой;*

*- лежа на спине ноги поднять на 90 градусов поочередно и вместе рывковыми движениями раскрыть в стороны c вытянутыми стопами;*

*- battement releve lent на 90 градусов руки вдоль туловища;*

*- стоя у станка по VI позиции выпады назад с пружинным движением на опорную ногу с прямым корпусом;*

*- «флажок» у станка поднимание колена верх с помощью рук из I позиции;*

*- полушпагаты, с прогибом корпуса назад и усилением конструкции руками в сторону и наверх;*

*- «циркуль», как подготовка к поперечному шпагату.*

4. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости.

*- «Березка» с вытянутыми ногами по I позиции;*

*- касание вытянутыми пальцами ног пола за головой.*

*- Поднятие верней части корпуса назад – наверх руки в III позиции;*

*- Поднимание двух вытянутых ног назад – наверх по I позиции;*

*- Лежа на животе сокращение стоп из VI позиции в I позицию;*

*- «Лодочка»;*

*- «Радуга» стоя на коленях, выгибая и округляя спину;*

*- Поочерёдные махи ногами стоя на коленях с вытянутыми стопами.*

*Самостоятельная работа.*

На 4-ом году обучения в учебно-тренировочный процесс необходимо включать самостоятельную работу обучающихся, которая, прежде всего, должна быть направлена на закрепление пройденного материала, а также на умение занимающихся сосредоточиться.

Такая форма работы дает возможность ребенку почувствовать себя в роли педагога, влияет на развитие рефлексии. Самостоятельное проведение различных частей занятия. Самостоятельный стретчинг и стретчинг по парам.

*- Развитие физических данных.*

*Теоретические занятия.*

Выполняя упражнения по развитию физических данных, ребенок познает себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться в будущем.

В рамках уроков по развитию физических данных для фиксации элементов упражнений могут использоваться опорные кубики, резинка с захватами. Для развития прыжка дополнительным инвентарем может служить скакалка.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

1. Упражнения для развития гибкости спины.

Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

*- «Кольцо»;*

*- «Корзиночка»;*

*- «Кольцо» с поочередным захватом стоп руками над головой;*

*- вытягивание корпуса назад вслед за ногами, удерживая позицию руками;*

*- мост из положения стоя на коленях;*

*- перекат с завершением позиции ног перед собой;*

*- мост из положения стоя на ногах.*

2. Прыжки.

При подготовке к уроку необходимо понимать, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

*- прыжки на скакалке;*

*- прыжки на двух ногах по 6 позиции с продвижением;*

*- перескоки с ноги на ногу;*

*- подскоки на месте и с продвижением;*

*- прыжки с поджатыми ногами у станка и на середине;*

*- temps leve sauté по 6 и 1 позиции у станка и на середине.*

3. Упражнения для развития и поддержания шага.

*- «Циркуль»;*

*- поочередная затяжка ног вперед с фиксацией руками;*

*- поочередная затяжка ног в сторону за плечо с фиксацией руками;*

*- поперечный шпагат;*

*- продольный (правый) шпагат;*

*- продольный (левый) шпагат;*

*- «флажок» правой ноги вперед и в сторону;*

*- «флажок» левой ноги вперед и в сторону;*

*- затяжка в «шпагат» правой ногой назад;*

*- затяжка в «шпагат» левой ногой назад.*

4. Упражнения на развитие выносливости.

Выносливость – период времени, в течение которого мышца может сокращаться.

Общая выносливость – это способность долговременно выполнять любую работу, которая втягивает в действие многие мышечные группы и предъявляет достаточно большие требования к сердечно-сосудистой, центральной нервной и дыхательной системам. Она помогает любому подготовленному обучающемуся удачнее справляться с любой длительной работой высокой или умеренной мощности. В начале приобретается преимущественно общая выносливость, а затем, на этой основе, специальная выносливость.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем обучающегося, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду работы и обуславливается особенностями требований, которые предъявляются к организму обучающегося при упражнении в выбранном виде деятельности. Особый смысл имеет способность обучающегося продолжать упражнение при утомлении благодаря проявлению волевых качеств.

При занятиях задействуются следующие мышцы тела:

*- рук – двуглавая мышца плеча, трехглавая мышца плеча;*

*- ног – прямая мышца бедра, приводящая мышца бедра, передняя*

*большеберцовая мышца, икроножная мышц;*

*- живота – прямая мышца живота, косая мышца живота;*

*- мышцы спины – широчайшая мышца спины, ромбовидные мышцы,*

*трапециевидные мышцы;*

*- груди – большая грудная, дельтовидная мышца.*

5. Упражнения на развитие динамики.

Упражнения на развитие динамики представляют собой не только набор определенных упражнений, но и особый вид нагрузки, при котором отлично развиваются показатели выносливости и силы, активируется рост мышечных волокон в длину.

*- упражнение «Альпинист», и.п. упор лежа, голова прямо. Поочередно подтягиваем колено к груди и возвращаем в и.п.;*

*- упражнение «Берпи», и.п. основная стойка. Присед в упор из положения стоя, отжимание, присед в упор, выпрыгивание с хлопком над головой;*

*- запрыгивание на скамейку или тумбочку;*

*- двойные прыжки на скакалке.*

6. Упражнения для развития координации движения.

Координация — это умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко. Всё это приводит к ловкости исполнения что является высокоразвитой формой координационного движения.

*- прыжки со скакалкой. Лучше прыгать на одной ноге (сначала на левой, потом на правой) или со скрещенными ногами (на первом прыжке впереди левая нога, на следующем — правая);*

*- бег с изменениями положения тела. Идите прямо, потом повернитесь вперед спиной. Затем двигайтесь влево или вправо (поочередно левым и правым боком);*

*- упражнения, которые проводятся в сопровождении слова преподавателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сторону»; «прямо» и т.д.);*

*- хореографические комбинации в сопровождении музыки;*

*- наряду с упражнениями под музыку, давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз руки в стороны», «два вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три присели», «четыре выпрямились»);*

*- хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения.*

7. Упражнения для равновесия.

При выполнении упражнений допустимо закрытие глаз на 20 секунд для усовершенствования баланса и равновесия.

*- Стойка на полностью выпрямленной ноге. Вторую ногу согнуть в колене, колено поднять как можно выше. Выполнить вращение голенью - по 30-40 раз. Колено практически прижать к плечу и вращать стопой -10-15 раз.*

*- «Дерево» с поочередным поднятием колена в сторону и опорой на внутреннею часть опорной ноги;*

*- тест Ромберга, при условии поставленных стоп друг перед другом.*

*- круговые движения головой, стоя на носочках и держа руки на поясе;*

*- в стойке на носках (ноги вместе) выполнить 5 наклонов корпусом вперед до горизонтального положения - 1 наклон в сек. Спина прямая*

*- «Ласточка» с поочередным поднятием выпрямленных ног назад и наклоном корпуса вперед, фиксируя одной линией.*

*Самостоятельная работа.*

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочных занятий способствует как развитию личности обучающихся в целом, так и отдельных личностных качеств (коммуникативности, самоконтроля, самооценки и т.д.).

Самостоятельное проведение различных частей занятия. Самостоятельный стретчинг и стретчинг по парам.

*- Основы классического танца*

*Теоретические занятия.*

Классический танец формировался путем долгого и тщательного отбора, отшлифовки многообразных выразительных движений и положений человеческого тела. Вобрав в себя достижения различных танцевальных культур, этот вид хореографического искусства развивает техническое танцевальное мастерство, учит ребенка чувствовать свое тело и выражать чувства с помощью движений, воспитывает артистизм.

Понятие основного движения и связующего в танцевальных комбинациях. Вводятся вращения, туры. Достижение правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различные ракурсы (выразительность поз); развитие выразительности и техничности рук в прыжках и вращениях

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

*Экзерсис у станка.*

*- Закрепление постановки корпуса по I, И, III, V, IV позициям.*

*- Позиции рук - подготовительное положение 1, 2, 3 (при неполной*

*выворотности ног).*

*- Demiplies по I, II (I полугодие), V позиции (И полугодие).*

*- Battements tendus*

*а) с позиции в сторону, вперед, назад;*

*б) с demiplies в I позиции, в сторону, вперед, назад;*

*в) из V позиции в сторону, вперед, назад (2 полугодие);*

*г) с demiplies в V позиции в сторону, вперед, назад;*

*д) с опусканием пятки во II позицию из I позиции (1 полугодие), из V*

*позиции (2 полугодие);*

*е) с demiplies во II позиции без перехода с опорной ноги и с переходом в I и*

*V позицию;*

*ж) passe parterre (проведение ноги через I позицию).*

*- Понятие направления endehorsetendedans.*

*- Demi rond de jambe pas terre en dehorset en dedans из I позиции.*

*- Rond de jambe pas terre en dehorset en dedans (2 полугодие).*

*- Battements tenders jetes:*

*а) из I позиции в сторону, вперед, назад, с V позиции (2 полугодие);*

*б) с demiplies в I, V позиции в сторону, вперед, назад;*

*в) piques в сторону.*

*- Положение ноги surlecou-de-pied впереди, сзади, обхватное (для*

*battementsfrappes).*

*- Battementsfrappes из I позиции в сторону, вперед, назад. Носком в пол (I*

*полугодие), на 45 градусов (2 полугодие).*

*- Releres по I, II, V позиции; с demi plies.*

*- Battements tendusplie-soutenusвперед, всторону, назад.*

*- Preparation дляrond de jambe par terre en dehorset en dedans.*

*- Положениеногиsus le cou-de-pied «условное» (для battements fondus).*

*- Battements fondues в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45 градусов*

*с I позиции.*

*- Petitsbattementssuslecou-de-pied (равномерный перенос ног и вперед - назад,*

*позднее с центром вперед и назад).*

*- Battements relereslents на 90 градусов с I, V позиции вперед, в сторону,*

*назад*

*- Battementsdoublesfrappes в сторону, вперед, назад, в пол, затем на 45*

*градусов.*

*- Grand plieв I, II. V позиции.*

*- Grandbattementsjete с I позиции с фиксацией точки на полу.*

*- Battementsretires (поднимание ноги из V позиции в положение suslecou-depied, passe, возвращение в V позицию).*

*- Battementsdeveloppes вперед, в сторону, назад.*

*- Перегибы корпуса назад, в сторону лицом к станку.*

*- Растяжка, в паре.*

*Экзерсис на середине зала.*

*- Работа рук по позициям, с наклоном корпуса.*

*- Поклон.*

*- Demi plies по I, II позициям en fau.*

*- Bt. tendus вперед, в сторону, назад из I позиции.*

*- 1,2 форма port de bras.*

*- Позы: croisse, effasse, ecarte вперед и назад.*

*- I, II, II Iarabescues (изучается носком в пол вперед, в сторону).*

*- Pasdebourreesimple (с переменой ног, в начале изучается лицом к станку).*

*- Аллегро.*

*- Soute no I, II, V позициям.*

*- Pas echappe no II позиции.*

*Добавляются комбинации на середине зала.*

*- Основы современной хореографии.*

*Теоретические занятия.*

Знакомство с направлением модерн-джаз танца, в которой нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортона. Изучив основные базовые школы, создается собственная система преподавания, объединяющую несколько направлений.

Изучение основных позиций рук (press-poz, джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4, позиция V, позиция L). Основные позиции ног джаз танца (2 параллель, 4 параллель, 6, перпендикуляр). Положения ног (Point и Flex), положения корпуса (Contractjon, Release). Изучение основных элементов танца джаз-модерн (isolation, оpposition, parallelisms, мultiplication, flat back и т.д.).

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

*- разогрев – приведение двигательного аппарата в рабочее состояние, разогрев мышц, связок, суставов для дальнейшей работы.*

*- изоляция - изолированное движение любой частью тела,*

*- партер - движения на полу, по горизонтали, растяжки, силовые упражнения.*

*- адажио – развитие устойчивости, шага, пространственно-многообразное расположения тела танцовщика, постановка корпуса.*

*- кросс - шаги, прыжки, для развития танцевальности, ощущения стиля, пространства, координации.*

*- учебные комбинации – направлены на заучивание основных моментов изученных элементов.*

*- танцевальные комбинации – раскрытие выразительности и индивидуальности исполнителя.*

*- Основы народно-сценического танца.*

*Теоретические занятия.*

*Народный танец является частью хореографического искусства, а предмет «народно-сценический танец» - важной частью общей системы преподавания хореографических дисциплин.*

*«Народно-сценический танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащегося, формируя у них качества и навыки, которые не могли быть развиты за счёт обучения только классическому танцу. Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов. Велика роль этого предмета в эстетическом развитии учащихся, так как он приобщает их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.*

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

*- изучение позиций ног;*

*- изучение позиций рук;*

*- упражнения на развитие подвижности стопы;*

*- круговые движения ногой по полу и по воздуху;*

*- каблучные упражнения;*

*- дробные выстукивания;*

*- вращательные упражнения;*

*- маленькие броски;*

*- подготовка к «веревочке»;*

*- зигзаги;*

*- большие броски;*

*- «моталочка» простая и с пристукиванием и притопами;*

*- «ковырялочка» простая и сложная (по четырем точкам);*

*- «голубцы» в прыжке;*

*- «бег» с наклоном и притопами;*

*- повороты простые и сложные;*

*- танцевальные этюды.*

***Танцевально-художественная работа.***

1. Репетиционная работа.

Репетиционная работа — это сложный художественно-педагогический процесс, в основе которого лежит коллективная творческая деятельность, предполагающая серию репетиций по созданию новых произведений, по поддержанию высокого художественного уровня имеющихся хореографических номеров и постоянному росту исполнительского уровня участников коллектива.

Репетиционная работа проходит в соответствии с графиком репетиций.

Во время репетиции уделяется внимание объяснению передачи характера и манеры исполнения.

2. Постановочная работа.

Постановочная работа – это индивидуально неповторимый, творческий процесс создания хореографического произведения, имеющий определённые закономерности. Постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями обучающихся, учитываются их основные этапы.

***Воспитательно-познавательная работа.***

*- Беседы об искусстве, о разных его хореографических направлениях.*

*Теоретические занятия.*

Направлены на приобщение детей к хореографическому искусству, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей.

Поднимаются такие темы, как:

*- формирование, преемственность и закономерности развития основных этапов зарубежной и отечественной хореографии;*

*- творческая деятельность великих балетмейстеров, композиторов, танцовщиков;*

*- произведения классической, народной, бытовой и современной хореографии.*

*- Участие в концертах, фестивалях, смотрах и конкурсах.*

*Практические занятия.*

Неотъемлемой частью творческой жизни детского хореографического коллектива является сценическая практика, которая включает в себя различные виды концертной деятельности, то есть постоянное или периодическое участие в различных мероприятиях, проектах, фестивалях и конкурсах. Участие происходит в рамках возрастных категорий и направлений хореографии.

*- Посещение концертов, выставок, фестивалей.*

Также одной из форм работы, является посещение концертов, выставок, фестивалей, основной тематикой которых является хореографическое искусство. В свободное от занятий время, на добровольной основе. Данный вид деятельности в большей степени содействует усвоению, запоминанию полученной информации, сопровождается определенной психологической атмосферой, носит неформальный характер и не регламентируется жесткими стандартами поведения. Обучающиеся могут удовлетворить интерес по заинтересовавшей их теме, познакомиться с определенными темами, затронутыми в выставках, концертах и фестивалях.

***Техника безопасности.***

*- Предупреждение травматизма во время занятий.*

*Теоретические занятия.*

Особое внимание уделяется поведению обучающихся в хореографическом зале. Соблюдение правильной техники выполнения хореографических упражнений. Силовые нагрузки увеличиваются постепенно. Уделяется время понятию «внимательность» и «сосредоточенность».

*- Поведение и действие при чрезвычайных ситуациях.*

*Теоретические занятия.*

Проводится инструктаж по правилам поведения при чрезвычайных ситуациях. Уделяется внимание темам: «Паника», «Единый номер вызова экстренных служб», «Подозрительные предметы», «Действия при возникновении чрезвычайных ситуации».

*- Текущие инструктажи по безопасности жизнедеятельности.*

*Теоретические занятия.*

Формула безопасности гласит: предвидеть опасность; при возможности избегать: при необходимости действовать. Для детей она зарифмована в стихах:

Безопасности формула есть:

Надо видеть, предвидеть, учесть.

По возможности – все избежать,

А где надо – на помощь позвать.

Уделяется внимание опасности на улице, дома, в природе, контактов с незнакомыми людьми. Проводится сезонный инструктаж перед каникулами.

*- Правила поведения на сцене во время репетиции, концерта, конкурса или фестиваля.*

*Теоретические занятия.*

Особое внимание уделяется правилам безопасности и поведения на сцене во время репетиционного процесса, концертов, конкурсов и фестивалей. Детям рассказывается о правилах безопасного нахождения на сцене, в зрительном зале, бережном отношении с реквизитом и внимательном отношении с электроприборами.

*- Правила поведения и безопасности на конкурсах, фестивалях, соревнованиях и других выездных мероприятиях.*

*Теоретические занятия.*

Проводится инструктаж по правилам поведения и безопасности на конкурсах, фестивалях, соревнованиях других выездных мероприятиях.

На конкурсах, фестивалях, соревнованиях других выездных мероприятиях следует соблюдать ряд основных правил:

1. Соблюдать и поддерживать общественный порядок.

2. Не допускать действий, способных привести к возникновению экстремальных ситуаций и создающих опасность для окружающих.

3. Бережно относиться к сооружениям и оборудованию объектов проведения массового мероприятия.

4. Вести себя уважительно по отношению к другим гражданам, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.

5. Выполнять законные требования сотрудников правоохранительных органов и иных лиц, ответственных за поддержание порядка и пожарной безопасности во время проведения мероприятия.

6. Не оставлять без присмотра несовершеннолетних детей.

7. Парковать автотранспорт в специально отведенных местах.

8. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям сотрудников органов внутренних дел (администрации объекта) или ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдать спокойствие и не создавать паники.

***Работа пятого года обучения.***

*- Развитие физических данных.*

*Теоретические занятия.*

Выполняя упражнения по развитию физических данных, ребенок познает себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться в будущем.

В рамках уроков по развитию физических данных для фиксации элементов упражнений могут использоваться опорные кубики, резинка с захватами. Для развития прыжка дополнительным инвентарем может служить скакалка.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

*- Классический танец*

*Теоретические занятия.*

Развитие выразительности и техничности рук в прыжках и вращениях. Достижение правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различные ракурсы. Методика исполнения движений у станка и на середине зала. Частично в экзерсис классического танца вводятся полупальцы. Выделение основного и связующего движения в танцевальной комбинации.

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений*

*Экзерсис у станка.*

*- Закрепление постановки корпуса по I, И, III, V, IV позициям.*

*- Позиции рук - подготовительное положение 1, 2, 3 (при неполной*

*выворотности ног).*

*- Demiplies по I, II (I полугодие), V позиции (И полугодие).*

*- Battements tendus*

*а) с позиции в сторону, вперед, назад;*

*б) с demiplies в I позиции, в сторону, вперед, назад;*

*в) из V позиции в сторону, вперед, назад (2 полугодие);*

*г) с demiplies в V позиции в сторону, вперед, назад;*

*д) с опусканием пятки во II позицию из I позиции (1 полугодие), из V*

*позиции (2 полугодие);*

*е) с demiplies во II позиции без перехода с опорной ноги и с переходом в I и*

*V позицию;*

*ж) passe parterre (проведение ноги через I позицию).*

*- Понятие направления endehorsetendedans.*

*- Demi rond de jambe pas terre en dehorset en dedans из I позиции.*

*- Rond de jambe pas terre en dehorset en dedans (2 полугодие).*

*- Battements tenders jetes:*

*а) из I позиции в сторону, вперед, назад, с V позиции (2 полугодие);*

*б) с demiplies в I, V позиции в сторону, вперед, назад;*

*в) piques в сторону.*

*- Положение ноги surlecou-de-pied впереди, сзади, обхватное (для*

*battementsfrappes).*

*- Battementsfrappes из I позиции в сторону, вперед, назад. Носком в пол (I*

*полугодие), на 45 градусов (2 полугодие).*

*- Releres по I, II, V позиции; с demi plies.*

*- Battements tendusplie-soutenusвперед, всторону, назад.*

*- Preparation дляrond de jambe par terre en dehorset en dedans.*

*- Положениеногиsus le cou-de-pied «условное» (для battements fondus).*

*- Battements fondues в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45 градусов*

*с I позиции.*

*- Petitsbattementssuslecou-de-pied (равномерный перенос ног и вперед - назад,*

*позднее с центром вперед и назад).*

*- Battements relereslents на 90 градусов с I, V позиции вперед, в сторону,*

*назад*

*- Battementsdoublesfrappes в сторону, вперед, назад, в пол, затем на 45*

*градусов.*

*- Grand plieв I, II. V позиции.*

*- Grandbattementsjete с I позиции с фиксацией точки на полу.*

*- Battementsretires (поднимание ноги из V позиции в положение suslecou-depied, passe, возвращение в V позицию).*

*- Battementsdeveloppes вперед, в сторону, назад.*

*- Перегибы корпуса назад, в сторону лицом к станку.*

*- Растяжка, в паре.*

*Экзерсис на середине зала.*

*- Работа рук по позициям, с наклоном корпуса.*

*- Поклон.*

*- Demi plies по I, II позициям en fau.*

*- Bt. tendus вперед, в сторону, назад из I позиции.*

*- 1,2 форма port de bras.*

*- Позы: croisse, effasse, ecarte вперед и назад.*

*- Pasdebourreesimple (с переменой ног, в начале изучается лицом к станку).*

*- Soute no I, II, V позициям.*

*- Pas echappe no II позиции.*

*Добавляются комбинации на середине зала.*

*- Battements releveslents на 90 градусов в больших позах: croisce, effacee,*

*Ecartie вперед и назад; attitude effaceeetcroisee II arobesqueм/р. 3/4, 4/4.*

*- Ronddejambeene'aisendehorsetendedans полугодие), изучение начинается со*

*сгибом и разгибанием ноги, открытой в сторону на 45 градусов.*

*- Grandplies в IV позиции изучается лицом к станку м/р. 3/4, 4/4.*

*- Grand battements jetes:*

*a. pointes;*

*b. во всех позах;*

*- 1 и III portdebras как заключение к различным упражнениям. Позже изученные*

*portdebras могут исполняться с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону.*

*- 3-е port de bras с demi plie на опорной ноге.*

*- Полуповороты на полупальцах endehor set endedans на двух ногах (начиная с*

*вытянутых, с demiplie).*

*- Прыжок pasass изучается лицом к станку. М/р. 4/4, исполняется на 1 такт.*

*Аллегро*

*- Pas assemblee вперед.*

*- Pasjetesenfase, позднее с окончанием в маленькие позы.*

*- Pasglissade в сторону enface, в маленьких позах.*

*- Petitpaschasee во всех направлениях enface и в позах.*

*Экзерсис на середине зала.*

*- Большие позы. Круазе и эффасе с подъемом ноги на 45 градусов вперед,назад.*

*- Pastombe с продвижением, рабочая нога в положении surle-cou-de- pied*

*носком в пол, на 45 градусов.*

*- Маленькое adajio из пройденных элементов.*

*- Sissonnefermee во всех направлениях enface (в позах).*

*- Sissonneouverte во всех направлениях.*

*- Sissonnetombe en face, вno'sax.*

*- Temp leveс ногами в положении sur le-cou-de-pied.*

*- Современная хореография.*

*Теоретические занятия.*

*Знакомство с направлением модерн-джаз танца, в которой нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортона. Изучив основные базовые школы, создается собственная система преподавания, объединяющую несколько направлений.*

*Изучение основных позиций рук (press-poz, джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4, позиция V, позиция L). Основные позиции ног джаз танца (2 параллель, 4 параллель, 6, перпендикуляр). Положения ног (Point и Flex), положения корпуса (Contractjon, Release). Изучение основных элементов танца джаз-модерн (isolation, оpposition, parallelisms, мultiplication, flat back и т.д.).*

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

*- разогрев – приведение двигательного аппарата в рабочее состояние, разогрев мышц, связок, суставов для дальнейшей работы.*

*- изоляция - изолированное движение любой частью тела,*

*- партер - движения на полу, по горизонтали, растяжки, силовые упражнения.*

*- адажио – развитие устойчивости, шага, пространственно-многообразное расположения тела танцовщика, постановка корпуса.*

*- кросс - шаги, прыжки, для развития танцевальности, ощущения стиля, пространства, координации.*

*- учебные комбинации – направлены на заучивание основных моментов изученных элементов.*

*- танцевальные комбинации – раскрытие выразительности и индивидуальности исполнителя.*

*- Народно-сценический танец.*

*Теоретические занятия.*

*Народный танец является частью хореографического искусства, а предмет «народно-сценический танец» - важной частью общей системы преподавания хореографических дисциплин.*

*«Народно-сценический танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащегося, формируя у них качества и навыки, которые не могли быть развиты за счёт обучения только классическому танцу. Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов. Велика роль этого предмета в эстетическом развитии учащихся, так как он приобщает их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.*

*Практические занятия.*

*Рекомендуемый набор упражнений.*

*- изучение позиций ног;*

*- изучение позиций рук;*

*- упражнения на развитие подвижности стопы;*

*- круговые движения ногой по полу и по воздуху;*

*- каблучные упражнения;*

*- дробные выстукивания;*

*- вращательные упражнения;*

*- маленькие броски;*

*- подготовка к «веревочке»;*

*- зигзаги;*

*- большие броски;*

*- «моталочка» простая и с пристукиванием и притопами;*

*- «ковырялочка» простая и сложная (по четырем точкам);*

*- «голубцы» в прыжке;*

*- «бег» с наклоном и притопами;*

*- повороты простые и сложные;*

*- танцевальные этюды.*

***Танцевально-художественная работа.***

1. Репетиционная работа.

Репетиционная работа — это сложный художественно-педагогический процесс, в основе которого лежит коллективная творческая деятельность, предполагающая серию репетиций по созданию новых произведений, по поддержанию высокого художественного уровня имеющихся хореографических номеров и постоянному росту исполнительского уровня участников коллектива.

Репетиционная работа проходит в соответствии с графиком репетиций.

Во время репетиции уделяется внимание объяснению передачи характера и манеры исполнения.

2. Постановочная работа.

Постановочная работа – это индивидуально неповторимый, творческий процесс создания хореографического произведения, имеющий определённые закономерности. Постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями обучающихся, учитываются их основные этапы.

***Воспитательно-познавательная работа.***

*- Беседы об искусстве, о разных его хореографических направлениях.*

*Теоретические занятия.*

Направлены на приобщение детей к хореографическому искусству, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей.

Поднимаются такие темы, как:

*- формирование, преемственность и закономерности развития основных этапов зарубежной и отечественной хореографии;*

*- творческая деятельность великих балетмейстеров, композиторов, танцовщиков;*

*- произведения классической, народной, бытовой и современной хореографии.*

*- Участие в концертах, фестивалях, смотрах и конкурсах.*

*Практические занятия.*

Неотъемлемой частью творческой жизни детского хореографического коллектива является сценическая практика, которая включает в себя различные виды концертной деятельности, то есть постоянное или периодическое участие в различных мероприятиях, проектах, фестивалях и конкурсах. Участие происходит в рамках возрастных категорий и направлений хореографии.

*- Посещение концертов, выставок, фестивалей.*

Также одной из форм работы, является посещение концертов, выставок, фестивалей, основной тематикой которых является хореографическое искусство. В свободное от занятий время, на добровольной основе. Данный вид деятельности в большей степени содействует усвоению, запоминанию полученной информации, сопровождается определенной психологической атмосферой, носит неформальный характер и не регламентируется жесткими стандартами поведения. Обучающиеся могут удовлетворить интерес по заинтересовавшей их теме, познакомиться с определенными темами, затронутыми в выставках, концертах и фестивалях.

***Техника безопасности.***

*- Предупреждение травматизма во время занятий.*

*Теоретические занятия.*

Особое внимание уделяется поведению обучающихся в хореографическом зале. Соблюдение правильной техники выполнения хореографических упражнений. Силовые нагрузки увеличиваются постепенно. Уделяется время понятию «внимательность» и «сосредоточенность».

*- Поведение и действие при чрезвычайных ситуациях.*

*Теоретические занятия.*

Проводится инструктаж по правилам поведения при чрезвычайных ситуациях. Уделяется внимание темам: «Паника», «Единый номер вызова экстренных служб», «Подозрительные предметы», «Действия при возникновении чрезвычайных ситуации».

*- Текущие инструктажи по безопасности жизнедеятельности.*

*Теоретические занятия.*

Формула безопасности гласит: предвидеть опасность; при возможности избегать: при необходимости действовать. Для детей она зарифмована в стихах:

Безопасности формула есть:

Надо видеть, предвидеть, учесть.

По возможности – все избежать,

А где надо – на помощь позвать.

Уделяется внимание опасности на улице, дома, в природе, контактов с незнакомыми людьми. Проводится сезонный инструктаж перед каникулами.

*- Правила поведения на сцене во время репетиции, концерта, конкурса или фестиваля.*

*Теоретические занятия.*

Особое внимание уделяется правилам безопасности и поведения на сцене во время репетиционного процесса, концертов, конкурсов и фестивалей. Детям рассказывается о правилах безопасного нахождения на сцене, в зрительном зале, бережном отношении с реквизитом и внимательном отношении с электроприборами.

*- Правила поведения и безопасности на конкурсах, фестивалях, соревнованиях и других выездных мероприятиях.*

*Теоретические занятия.*

Проводится инструктаж по правилам поведения и безопасности на конкурсах, фестивалях, соревнованиях других выездных мероприятиях.

На конкурсах, фестивалях, соревнованиях других выездных мероприятиях следует соблюдать ряд основных правил:

1. Соблюдать и поддерживать общественный порядок.

2. Не допускать действий, способных привести к возникновению экстремальных ситуаций и создающих опасность для окружающих.

3. Бережно относиться к сооружениям и оборудованию объектов проведения массового мероприятия.

4. Вести себя уважительно по отношению к другим гражданам, обслуживающему персоналу, должностным лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий.

5. Выполнять законные требования сотрудников правоохранительных органов и иных лиц, ответственных за поддержание порядка и пожарной безопасности во время проведения мероприятия.

6. Не оставлять без присмотра несовершеннолетних детей.

7. Парковать автотранспорт в специально отведенных местах.

8. При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям сотрудников органов внутренних дел (администрации объекта) или ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдать спокойствие и не создавать паники.

**4. Работа со сводно-постановочной группой**

В сводно-постановочную группу входят наиболее способные обучающиеся 2-5 годов обучения, обладающие внешними данными, эмоциональные, владеющие техническим мастерством, имеющие сценическую практику. Ониобъединены с целью работы над более сложным материалом в различныхжанрах циркового искусства, для участия в конкурсах и фестивалях, а такжеблаготворительных акциях и концертах. Тренировочно-репетиционная и концертно-исполнительская деятельность является систематическим тяжелымтрудом, отнимающим много сил и энергии у каждого участника группы. Безграмотного педагогического подхода со стороны педагога-руководителя сводно-постановочная группа не добьется заметных художественных результатов.

Задачи педагога-руководителя группы:

*- подбор репертуара;*

*- музыкально-педагогическая деятельность;*

*- организация и проведение тренировочно-репетиционной работы;*

*- концертно-исполнительская деятельность;*

*- организация творческих встреч с ведущими хореографами и профессиональными коллективами;*

*- организация концертных поездок.*

Выбранный репертуар подчеркивает оригинальность хореографической студии «Мечта». Репертуар создается всем коллективом, где каждый исполнитель дополняет друг друга, обеспечивая тем самым выполнения единых творческих задач.

Рекомендуемый репертуар сводно-постановочной группы:

*- Царевна лягушка*

*- Снежинки*

*- Метель*

*- Россия*

*- Мысли перед сном*

*- Латина*

*- Солгнечное настроение*

*- Змея*

*- Лебединая песнь*

*- Куклы*

*- Пламя*

*- Воздух*

*- С чего начинается Родина?*

**5. Планируемые результаты освоения программы**

Уровни освоения предлагаемых знаний, умений и навыков:

**Количественные результаты:**

**I уровень – «Знакомство» - 1 и 2 год обучения:**

*- освоение образовательной программы;*

*- переход на второй (базовый) уровень в соответствии с результатами;*

*- промежуточной аттестации (не менее 50% обучающихся).*

**II уровень – «Укрепление» - 3 и 4 год обучения:**

*- освоение образовательной программы;*

*- участие во внутри учрежденческих, муниципальных мероприятиях (не*

*менее 50% обучающихся);*

*- наличие победителей и призеров муниципальных мероприятий;*

*- переход на углубленный уровень в соответствии с результатами*

*промежуточной аттестации.*

**III уровень – «Совершенствование» - 5 год обучения:**

*- освоение общеобразовательной программы;*

*- участие в региональных, всероссийских и международных мероприятиях;*

*- наличие победителей и призеров региональных, всероссийских, международных мероприятий.*

**Качественные результаты.**

**Предметные:**

*У обучающихся будут сформированы:*

*- знания в области основных элементов гимнастики, ритмики,*

*- знания видов и направлений хореографии: классический танец, народносценический танец, современный танец;*

*- умения и навыки в хореографических постановках, выражая мнение о содержании, сюжете и выразительных средствах;*

*- специальные танцевальные умения и навыки: координации, ловкости, выносливости, гибкости, правильной осанки, музыкальнопластической выразительности, активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;*

*- практическое применение знаний, умений и навыков в области различных танцевальных техник.*

**Метапредметные компетенции:**

*- организовывать место занятий;*

*- работать в режиме самостоятельной и групповой работы;*

*- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;*

*- определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;*

*- стремиться к самовыражению и самореализации в активной социально-творческой деятельности.*

*- имеет представление о современном мире как духовной, культурной, интеллектуальной и экологической целостности;*

*- осознает себя и свое место в современном обществе;*

*- имеет представление о специальной литературе, как по профилю, так и по смежным областям художественного творчества.*

**Личностные компетенции:**

*- способен к системному действию в профессиональной ситуации, анализу и проектированию своей деятельности, самостоятельным действиям;*

*- готов к проявлению ответственности за выполняемую работу, самостоятельно и эффективно решает проблемы в области будущей профессиональной деятельности;*

*- готов к позитивному взаимодействию и сотрудничеству в социуме;*

*- уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов;*

*- ценностные ориентации в области хореографического искусства;*

*- духовно-нравственные качества (трудолюбие, инициативность, целеустремленность, ответственность по отношению к своему и чужому труду);*

*- культура общения и поведения;*

*- навыки здорового образа жизни.*

**6. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.**

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания. Иметь пригодное для танца напольное покрытие. Хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой. Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок, а также комната отдыха педагогов с местом для хранения аппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых в работе.

*- театрально-концертный зал со светотехническим и зуботехническим оборудованием;*

*- специально оборудованный класс для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий (с зеркалами, станками, освещением, отоплением и системой проветривания);*

*- напольное покрытие (паркет, дерево, линолеум, ламинат);*

*- портативная колонка с bluetooth;*

*- специальный спортивный инвентарь (гимнастические коврики, утяжелители, скакалки и т.д.);*

*- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.*

**Психолого-педагогические условия реализации программы.**

Программа базируется на соответствии технологий, методов и средств возрастным и психолого-физиологическим особенностям развития и обучения детей и подростков. Поэтому используются следующие методические подходы:

*− использование приемов запоминания: выделение характерных особенностей, сравнение;*

*− обучение умению объединять и группировать материал;*

*− создание условий для проявления самостоятельности;*

*− создание условий для оценивания своей деятельности, достигнутых результатов;*

*− развитие у подростков рефлексивных способностей понимания другого, самооценка и оценка другого обучающегося;*

*− включение детей и подростков в ситуации преодоления трудностей для достижения целей;*

*− создание ситуаций для проявления творчества;*

*− помощь обучающимся в определении своих реальных возможностей.*

**Информационное обеспечение:**

*- учебно-дидактический комплект для проведения учебных занятий;*

*- подборка репертуара;*

*- фонограммы, видео материал;*

*- интернет - ресурсы: электронные образовательные ресурсы, размещенные в федеральных и региональных базах данных;*

Кадровое обеспечение: хореограф, имеющий квалификационные характеристики по соответствующей должности и категории.

**7. Методические материалы**

***- методы обучения.***

Реализация данной программы базируется на следующих принципах:

*- дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному).*

*- актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).*

*- системности (подразумевает систематическое проведение занятий).*

*- творческой мотивации – индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности обучающихся.* Достижениеуспеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивнойличности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы посамообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы важное значение имеет:

*- постепенность в развитии природных способностей детей;*

*- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими*

*приемами;*

*- систематичность и регулярность занятий;*

*- целенаправленность учебного процесса.*

Процесс достижения целей и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагога, при этом применяются разнообразные методы, которые обеспечивают получение детьми и подростками необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают стойкий интерес к аэробике и здоровому образу жизни.

Выбор метода обучения зависит от целей, задач и содержания занятия, уровня подготовки и опыта обучающихся. Тематический план определяет объем и предпочтительную последовательность предлагаемого материала. Обозначенные темы излагаются не сразу целиком, а в теоретической работе разной длительности перед практической работой, являющейся главной формой деятельности объединения.

**- методика проведения учебно-тренировочных занятий.**

Правильное планирование работы является залогом успешного хода учебно-тренировочных занятий.

Занятие состоит из 4-х частей:

*- вводной – 3-5 мин.,*

*- подготовительной – 5-10 мин.,*

*- основной – 30-35 мин.,*

*- заключительной – 7-10 мин.*

В вводной и подготовительной частях готовится организм обучающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части. Для разминки и повышения уровня развития физических способностей, обучающихся используются общеразвивающие, строевые и гимнастические (стретчинговые) упражнения, которые повышают общую работоспособность организма.

В основной части нагрузка – максимальна. Упор делается на положение рук, выворотность и укрепление стоп, тазобедренного сустава, амплитуду шага, рессорную функцию стоп, гибкость спины, отработку хореографических комбинаций необходимых для гармоничного развития и хореографического номера. Заключительная часть – постепенное успокоение деятельности, как мышц, так и внутренних органов, и нервной системы.

Перед началом каждой части занятия происходит знакомство занимающихся с предстоящим упражнением, объясняется техника его исполнений. Затем хореограф показывает, или лучший обучающийся демонстрирует это упражнение, чтобы вся группа имела наглядное представление о его исполнении.

С первых занятий контролируется последовательность упражнений, учитывая уровень сложности. Последовательность, при которой обучающиеся, не считаясь с замечаниями и советами, преждевременно, не освоив элементарных упражнений, самостоятельно изучает сложные элементы балетной гимнастики, классической хореографии и др. предметов только вредит делу, она часто приводит к трудно исправимым ошибкам, мешающим росту хореографического искусства. Не переходить к сложным упражнениям, не освоив хорошо простые, таково непременное условие успешных занятий в хореографической студии.

Часто проводятся занятия текущего контроля, отслеживается уровень освоения материала общеобразовательной общеразвивающей программы «Искусство танца». Хорошо успевающих обучающихся объединяю в сводно-постановочную группу, с отстающими – многократно повторяю неосвоенные упражнения.

**- основные формы занятий.**

*- групповые и индивидуальные занятия;*

*- участие в фестивалях, концертах и конкурсах;*

*- педагогический мониторинг (диагностика, тестирование);*

*- игры (подвижные; музыкально-ритмические, развивающие, коммуникативные, валеологические);*

*- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;*

*- занятия-тренировки;*

*- самостоятельные занятия, когда обучающемуся предлагается какой-либо вид движений, отводится на это определенное время, и он самостоятельно занимается, после чего проверяется качество выполнения задания;*

*- дидактические методы обучения.*

Процесс достижения целей и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагога, при этом применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение детям и подросткам необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают стойкий интерес к хореографическому искусству и здоровому образу жизни. Выбор метода обучения зависит от целей, задач и содержания занятия, уровня подготовки и опыта обучающихся. Тематический план определяет объем и предпочтительную последовательность предлагаемого материала. Обозначенные темы излагаются не сразу целиком, а в блоках разной длительности перед практической работой, являющейся главной формой деятельности объединения.

**1. Словесные методы обучения:**

*- объяснение;*

*- рассказ;*

*- беседа;*

*- консультация.*

**2. Методы практической работы:**

*- упражнения;*

*- тренировка;*

*- конкурсы, фестивали.*

**3. Метод игры:**

*- игры: дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные;*

*- игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения;*

*- игра-конкурс, игра-путешествие;*

*- ролевая игра, деловая игра.*

**4. Наглядный метод обучения:**

*- плакаты, фотографии;*

*- таблицы;*

*- демонстрационные материалы;*

*- видеоматериалы, учебные и другие фильмы.*

**5. Метод обучения от медленного к быстрому** дает возможность детям и подросткам изучать сложные движения, акробатические элементы в более медленном темпе. Он акцентирует правильную форму движений. После того, как обучающиеся научатся правильно выполнять все движения, они могут приступить к его выполнению в темпе музыки.

**6. Метод обучения от простого к сложному.** Он эффективен при занятии с обучающимися с разным уровнем подготовленности.

**7. Метод расчлененного обучения** предусматривает разделение на составные части и изучение их в отдельности. После того, как обучающиеся изучат все компоненты, их объединяют в единое целое.

**8. Метод стимулирования и мотивации поведения:**

*- интереса к деятельности и поведению (соревнования, познавательные ролевые игры, выставки, поощрения);*

*- долга и ответственности в деятельности и поведении (учить проявлять упорство и настойчивость, разъяснение плюсов полученных знаний, умений и навыков).*

**9. Методы контроля обучения:**

*- устный (фронтальный, индивидуальный);*

*- самоконтроль;*

*- практические задания.*

**10. Активные формы познавательной деятельности:**

*- викторина (с вариантами ответов, заочная викторина);*

*- заочное путешествие во времени и пространстве;*

*- встреча со специалистами;*

*- вопрос - ответ;*

*- конкурс;*

*- смотр знаний и умений;*

*- познавательные игры;*

*- дидактические материалы к программе;*

*- фотографии выдающихся композиторов, балетмейстеров, танцоров, педагогов по хореографии;*

*- кино и видеоматериалы;*

*- учебные фильмы;*

*- тесты;*

*- задания по промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;*

*- реквизит*.

**Способы усвоения содержания:**

*- занимательный;*

*- репродуктивный (делай, как я);*

*- креативный (поисково-исследовательский)*

**Педагогические технологии:**

*- личностно-ориентированная технология;*

*- технология развивающего обучения;*

*- технология разноуровневого обучения;*

*- технология индивидуализации обучения;*

*- технология группового обучения;*

*- технология коллективного взаимообучения;*

*- технология коллективной творческой деятельности;*

*- здоровьесберегающая технология;*

*- ИКТ технологии.*

Использование ИКТ технологий позволяет применять в работе: мультимедиаматериал (компьютерные презентации, видеофильмы), осуществлять виртуальные путешествия и экскурсии, вовлекать учащихся в творческие проекты и акции, подтверждать уровень подготовки по предмету через участие в дистанционных конкурсах разного уровня.

Данная программа может реализовываться **дистанционно** (при необходимости).

Образовательной платформой на период дистанционного обучения является закрытая группа в ВК. Хореографическая студия «Мечта».

<https://vk.com/tanets.mechta>

При этом используются электронные образовательные ресурсы для поиска и обсуждения необходимой информации для создания фонов и персонажей, при подготовке проектов, для создания презентаций, участия в различных конкурсах и т.п.

***- методика проведения учебно-тренировочных занятий.***

*- общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий;*

*- структура занятий;*

*- назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;*

*- понятие об объеме и интенсивности нагрузок на занятии;*

*- факторы, обуславливающие эффективность занятий;*

*- планирование занятий.*

Любое **учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей**: подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть:**

В начале занятия обучающиеся занимают положение в зале в шахматном порядке. Приветствие – поклон.

Затем начинается разминка под музыку. Задачей этого этапа занятия является овладение умениями правильной постановки корпуса, головы, ног, рук, правильным дыханием, развитие координации движений, необходимых для исполнения. Упражнения, включаемые в разминку, помогают обучающимся приобрести выразительность и красоту движений. Разминка способствует не только разогреву мышцы, но и психологическому настрою на разучивание элементов, из которых затем сложатся танцевальные вариации.

**Основная часть:**

Основная часть включает в себя разучивание и исполнение элементов хореографии, а также непосредственное разучивание танцевального материала. Проводится в следующей последовательности:

*- вводное слово педагога:*

Перед началом исполнения движения в рамках урока хореограф объясняет его, рассказывает и показывает его грамотное исполнение. Дает музыкальный размер комбинации. Перед разучиванием танца о нем сообщаются сведения. Озвучивается название, его значение, общая характеристика, история возникновения, отмечаются особенности музыки и хореографии.

*- изучение хореографических движений, разучивание танцевальной лексики:*

Приступая к разучиванию движений, педагог объясняет и показывает их, затем тоже повторяют обучающиеся. Тоже самое происходит с демонстрацией хореографических комбинаций. Этот метод является традиционным и широко используется при обучении. Существуют и другие методы разучивания хореографических движений, танцевальной лексики. Выбор метода зависит от сложности его структуры, входящих в него элементов.

Одновременно с разучиванием упражнений для рук, ног, корпуса ведется постоянная работа над позициями головы, плечей.

*- повторение пройдённого ранее материала;*

*- прослушивание музыки танца:*

В рамках постановочной работы определяется характер музыкального произведения, темп, размер, ритмический рисунок, определяется строение (части музыкального предложения, фразы).

**Заключительная часть:**

Движение собираются в комбинации, комбинации в последовательность. Движения и комбинации многократно повторяются обучающимися и в целях запоминания, и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намека на унижение личности ребенка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Подведение итога занятия. Поклон.

**8. Формы аттестации**

С момента поступления ребенка в хореографическую студию «Мечта» проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь – январь, апрель - май), итоговая аттестация (в конце обучения).

Результаты фиксируются в журналах, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов.

***Вводный контроль******(первичная диагностика)*** проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

***Текущий контроль*** осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – педагогическое наблюдение, самооценка обучающихся.

***Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)*** проводится два раз в год (декабрь-январь, апрель-май) в форме открытого занятия.

В ходе проведения *промежуточной аттестации* с помощью специально разработанных проверочных и контрольных заданий определяется результативность освоения программы и отражение достижения поставленных в ней целей и задач.

***Итоговая аттестация*** проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

**Формы аттестации:** Закрытый показ. Контрольное занятие с опросом, практическими заданиями и этюдами. Выступление с хореографической композицией. Открытый урок. Участие в концертах, фестивалях и конкурсах. Отчетный концерт сводно-постановочной группы.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** протоколы промежуточной аттестации, видеозаписи, грамоты, дипломы, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых постановочных работ, фотографии, отзывы детей и родителей, свидетельства (сертификат), вводный контроль и диагностическая карта мониторинга личностного развития обучающихся.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, защита творческих работ, конкурс, концерт, открытое занятие, итоговый отчет, портфолио обучающихся, праздник, фестиваль и др.

***- формы проверки реализации программы***

Критерии оценки по 10 балльной системе:

1) 10-9 баллов (творческий уровень) ставится в том случае, если все показатели

подтверждены;

2) 8-7 балла (повышенный уровень) – это все показатели в норме, но есть два-три недочета;

3) 6-5 балла (базовый уровень) – не справляется по одному пункту и есть недочеты;

4) 4-3 балла (минимальный уровень) – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с половиной показателей;

5) 2-1 балл – не справляется с данной программой.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название  разделов  образовательного  блока программы | | **Год обучения** | Содержание аттестации | Форма аттестации | Критерии оценки |
| Теоретическая часть | | **1** | Ответы на задаваемые вопросы в рамках изучаемых дисциплин. | Опрос по  цепочке | 10  бальная  система  оценки  для всех  форм  аттестаци  и.  Оценка  остается  закрытой  для  обучающе  гося на 1-ом  году  обучения. |
| **2** | Ответы на задаваемые вопросы в рамках изучаемых дисциплин. | Опрос-зачет |
| **3** | Ответы на тестовые задания в рамках изучаемых дисциплин. | Тестирование |
| **4** | Ответы на задаваемые вопросы в рамках изучаемых дисциплин. | Опрос-зачет |
| **5** | Ответы на задаваемые вопросы в рамках изучаемых дисциплин. | Опрос-зачет |
| Практическая часть | Основы балетной гимнастики | **1** | Техника исполнения основных движений балетной гимнастики, выполнение гимнастических элементов в рамках изучаемого предмета | Открытый урок |
| Балетная гимнастика | **2** | Техника исполнения движений в рамках предмета «Балетная гимнастика». | Занятие текущего контроля |
| **3** | Техника исполнения движений в рамках предмета «Балетная гимнастика». | Занятие текущего контроля |
| Развитие физических данных | **1** | Показ техники движений, позиций в рамках предмета, выполнение основных упражнений | Открытый урок |
| **2** | Показ техники движений, позиций в рамках предмета | Открытый урок |
| **3** | Показ техники движений, позиций в рамках предмета | Занятие текущего контроля |
| **4** | Показ техники движений, позиций в рамках предмета | Контрольное  занятие |
| **5** | Демонстрация техники движений | Занятие текущего контроля |
|  |
| Экзерсис у станка | **1** | Техника выполнения основных элементов классической хореографии у станка | Занятие текущего контроля |
| **2** | Техника выполнения основных элементов классической хореографии у станка | Открытый урок |
| Хореографическая импровизация | **1** | Техника выполнения сольной  импровизации, выполнение этюдов | Занятие текущего контроля |
| **2** | Исполнение элементов сольной и  контактной импровизации | Занятие текущего контроля, внутригрупповые соревнования |
| Основы классического танца | **3** | Техника выполнения движений и комбинаций | Открытый урок |
| **4** | Техника выполнения движений и комбинаций | Занятие текущего контроля |
| Основы современной хореографии | **3** | Техника выполнения движений и комбинаций | Открытый урок |
| **4** | Техника выполнения движений и комбинаций | Смотр знаний,  умений,  навыков |
| Основы народно-сценического танца | **3** | Техника выполнения движений и комбинаций | Занятие текущего контроля |
| **4** | Техника выполнения движений и комбинаций | Открытый урок |
| Классический танец | **5** | Исполнение комбинаций у станка, на середине зала в рамках изучаемого предмета | Экзамен |
| Современная хореография | **5** | Исполнение комбинаций на середине зала в рамках изучаемого предмета | Экзамен |
| Народно сценический танец | **5** | Исполнение комбинаций у станка, на середине зала в рамках изучаемого предмета | Зачет |

Мышечная сила, выносливость, скоростные качества и ловкость в разные возрастные периоды развивается не одновременно.

Наиболее благоприятным периодом развития силы является возраст от 7 до 11-12 лет и после 15 лет.

Особенно благоприятным для развития ловкости является возраст от 7 до 12-13 лет. Этому способствует высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательных анализаторов.

Лучшим временем для выработки быстроты является возраст от 10 до 14 лет.

Самые высокие темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет.

Оценить уровень развития физических качеств занимающихся детей, а также их изменение под влиянием регулярных занятий, можно с помощью специальных упражнений (тестов).

Оценка эффективности освоения курса программы определяется с помощью критериев по основным компетенциям:

**1.** **Познавательный:** творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез;

**2.** **Коммуникативный:** умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, выступать пред аудиторией, участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения, соблюдение этики взаимоотношений;

**3. Регулятивный:** целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль.

**4. Личностный:** внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация).

*Формы текущего контроля:*

*- опрос;*

*- тестирование;*

*- выполнение практических заданий;*

*- творческие задания.*

***- оценочные материалы***

Методы отслеживания результатов:

Наблюдения за обучающимися в процессе обучения, вовремя мероприятий, беседы с родителями об изменении в поведении.

- Участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.

- Участие в мероприятиях различного уровня: активность, творческий подход.

- Выполнение контрольных нормативов (тестирование) – является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.

Оценка эффективности полученных знаний, умений и навыков осуществляется 3 раза в год. Контрольные испытания. Методом оценки эффективности является наблюдение, участие в концертах и результаты конкурсных выступлений. Внутренняя мотивация интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Время контроля | | |
| Год обучения: | | |
| Сентябрь | Декабрь-январь | Апрель-май |
| Основы балетной гимнастики |  |  |  |
| Развитие физических данных |  |  |  |
| Экзерсис у станка |  |  |  |
| Хореографическая импровизация |  |  |  |
| «Первые шаги» в сценической практике |  |  |  |
| Танцевально-художественная работа |  |  |  |
| Балетная гимнастика |  |  |  |
| Основы классического танца |  |  |  |
| Основы современной хореографии |  |  |  |
| Основы народно сценического танца |  |  |  |
| Классический танец |  |  |  |
| Современная хореография |  |  |  |
| Народно-сценический танец |  |  |  |

**9. Список литературы**

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: пособие для начинающих. – СПб, изд-во «Лань», «Планета музыки», 2011. – 128 с.

2. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 791 c.

3. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2008. - 416 c.

4. Васенина Е. Российский современный танец. – Москва: Запасный выход, 2009.

5. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.

6. Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.

7. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968. 1998.

8. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.

9. Гринберг М., Тараканов М. Современный мюзикл // Советский музыкальный театр. М.: Советский композитор, 1982.

10. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – Москва: АСТ, 2010.

11. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. Л.: ЛГИТМиК, 1992.

12. Идом Х., Кетрек Н. Хочу танцевать. - М., «Махаон», 2003Ивлева Л.Д. Джазовый танец / Л.Д.

13. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006. – 104с.

14. Кнастер М. Мудрость тела / пер.с англ.-М.: Изд-во Эксмо, 2002. – с. 498.

15. Кох И. Основы сценического движения. – Л., 1970

16. Методические подходы к развитию гибкости у спортсменов-танцоров и разработка специальных упражнений. Попова С.Ю. (Красногорск, ЦРТДиЮ), 2013.

17. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека: [Учебник для хореогр. училищ]. – Москва: Медицина, 1972. – с. 231.

18. Монахова Е.Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров. Преподаватель XXI век, 2-1, 2017.

19.Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. / учебно-методическое пособие. – Москва: Один из лучших, 2010.

20. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие/ Ю. Громов. – СПб: Типография Наука, 2006

21.Полятков С.С. Основы современного танца / С.С. Полятков. – 2-е изд. Ростов-наДону: Феникс,2006 г. – с. 75.

22. Портнов, Г. Г. Портнов. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г. Портнов. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2008. - 196 c

23.Сидоров В. Современный танец. М.: Первина, 2012.

***- для обучающихся и родителей***

1. Вашкевич, Н. Н. История хореографии всех веков и народов / Н.Н. Вашкевич. - М.: Лань, Планета музыки, 2009. - 192 c.

2. Красовская, В. М. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы / В.М. Красовская. - М.: Лань, Планета музыки, 2009. - 656 c.

3. Музыка и хореография современного балета. - М.: Музыка, 2013. - 208 c.

4. Смирнова, А. И. Мастера русской хореографии. Словарь / А.И. Смирнова. - М.: Лань, Планета музыки, 2009. - 208 c.

5. Ванслов, В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В. Ванслов. - М.: Искусство, 2017. - 224 c.

***- интернет-ресурсы***

[***https://e.lanbook.com/book/1934***](https://e.lanbook.com/book/1934)

[***https://infourok.ru/metodicheskoe-soobshenie-izuchenie-tancevalnyh-tehnik-sovremennogo-tanca-4440175.html***](https://infourok.ru/metodicheskoe-soobshenie-izuchenie-tancevalnyh-tehnik-sovremennogo-tanca-4440175.html)

**Приложение**

Приложение 1

**Словарь терминов:**

Arabesque – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

Attitude – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

Battement developpe – открытие рабочей ноги через passe.

Battement releve lent – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

Battement tendu – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

Battement tendu jete – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

Chaines – вращение на двух ногах с передвижением.

Demi plie – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

Flat back – «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

Fouette – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

Grand battement – бросок ноги на 90° в любом направлении.

Нор – прыжок с одной ноги на ту же ногу. Jump – прыжок с двух ног на две.

Lay out – в положении flat back нога поднята на 90°.

Leap – прыжок с одной ноги на другую.

Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi рlie.

Passe – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

Point – вытянутое положение стопы.

Preparation – подготовительное движение.

Press-position – согнутые в локтях руки касаются бедер.

Release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Releve – подъем на полупальцы.

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Rond de jambe par terre – круг ногой по полу.

Side stretch – боковое растягивание корпуса.

Side walk – продвижение боком.

Stretch – вытягивание, растяжка.

Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

Приложение 2

**Инструкция**

**по технике безопасности и поведению на улице, в общественных местах и на месте проведения культурно-массовых мероприятий (концертов) для участников выездных концертных программ**

1. Проезд обучающихся к месту проведения концертной программы и обратно должен быть коллективным и организованным.

2. В дороге и на месте проведения мероприятия обучающиеся должны соблюдать дисциплину и строго выполнять все указания педагога ответственного за жизнь и здоровье детей.

3. Перед выездом обучающиеся обязаны внимательно проверить сохранность реквизита и концертных костюмов. В случае обнаружения каких-либо неполадок следует сообщить об этом педагогу.

4. Движение по улице должно осуществляться в соответствии с правилами дорожного движения (переходить дорогу следует в местах пешеходных переходов на зеленый свет светофора, передвигаться по специально оборудованным пешеходным тротуарам и т.д.).

5. По улице, в общественном транспорте и на месте проведения мероприятия запрещается громко смеяться и разговаривать, кричать, свистеть, мусорить, бегать, толкаться.

6. В общественном транспорте следует быть внимательными и осторожными, не толкаться при входе и выходе, своевременно оплачивать проезд, соблюдать правила этикета (например, уступать места пожилым людям, инвалидам, беременным женщинам и др.).

7. К месту проведения мероприятия следует прибывать заранее (не менее чем за 30 минут) чтобы вовремя приготовиться к выступлению.

8. На месте проведения концертного мероприятия участники располагаются в специально отведенном помещении (гримуборной), где аккуратно размещают одежду, концертные костюмы, реквизит.

9. В гримуборной запрещается: мусорить, курить, распивать спиртные напитки.

10. Без разрешения педагога запрещается: покидать гримуборную, находиться на сценической площадке или за кулисами, а также заходить в зрительный зал.

11. Перед началом и в ходе концерта запрещается выходить в зрительный зал в концертных костюмах, а также трогать руками оборудование и технические средства, находящиеся за кулисами на сцене.

12. Во время выступления при выполнении сложных акробатических упражнений или танцевальных трюковых элементов необходимо соблюдать правила страховки и самостраховки.

13. В случаях появления головокружения, тошноты или неудачного падения (на улице, в транспорте или на сцене) необходимо обратиться за помощью к педагогу или медицинскому работнику.

14. После выступления следует проверить наличие концертных костюмов и реквизита, а также сохранность помещения.

15. По возвращении с концерта необходимо еще раз проверить все ли в порядке и сдать костюмы и реквизит педагогу на хранение.

Приложение 3

**Техника безопасности (для всех годов выступления).**

**Правила поведения детей во время выступлений.**

1. Во время звучания музыки в зал не входить, подождать окончания музыкального произведения.

2. Выход на сцену возможен только в сценической обуви (уличная обувь исключена).

3. Находясь за сценой во время программы, необходимо сохранять тишину, разговаривать шепотом, не высовываться на сцену во время чужого номера, не выходить на сцену во время чужого выступления, не толпиться, загораживая проход к сцене тем, кто выступает раньше вас и препятствуя выходу со сцены тех, кто уже выступил.

**Правила поведения во время репетиций.**

1. Запрещается входить на сцену без руководителя или без приглашения ответственного за концерт, а также трогать реквизит и электроприборы, оставлять после себя мусор.

2. Готовясь к репетиции или выступлению в группе, надо вкладывать в работу максимум сил, стараться все подготовить накануне вечером – собрать все вещи, которые понадобятся, приготовить костюм, все аксессуары, заранее продумать свое расписание на день выступления.

3. Работать на репетиции следует так, как если бы ты выступал перед зрителями на сцене.

4. Желательно наблюдать за другими выступающими, уметь по достоинству оценить их талант и умение.

**Требования безопасности перед началом работы.**

1. К занятию допускаются обучающиеся, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

4. На занятие обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

5. В зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) и в жесткой специализированной обуви для направления народно-сценический танец (танцевальные туфли). Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

6. Обучающиеся должны приходить в танцевальный зал аккуратно притёсанными, с гладко убранными волосами.

7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

8. В случае опоздания или прихода раньше на занятие, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

10. В танцевальном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

**Техника безопасности во время работы.**

1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.

3. Использовать электророзетки только по назначению.

4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.

5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

7. В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к педагогу.

8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.

9. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

10. Обучающиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением учащиеся должны провести разогрев самостоятельно.

11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

12. Не выполнять без страховки и без разрешения педагога сложные элементы и движения.

13. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения педагога.

14. Когда педагог показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

15. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму.

16. Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

**Запрещается во время занятия.**

1. Употреблять пищу и жевать жевательные резинки.

2. Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.

3. Перебегать от одного места занятий к другому без разрешения педагога.

4. Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения педагога.

5. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

6. Опираться, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.

7. Запрещается кричать и громко разговаривать.