Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дом детского творчества п. Приамурский»

Рассмотрено на педсовете «Утвержден»

Протокол от 28.08.2020г Директором МБУДО

«ДДТ п. Приамурский»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Смирнова

Образовательная программа

по предмету

«Волшебный мир танца»

(название программы)

Срок реализации программы три года

Педагог дополнительного образования

Мариняк Юлия Петровна

п. Приамурский

2020г

**Пояснительная записка**

Хореография – как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного совершенствования учащегося, его гармоничного развития, и является богатейшим источником эстетических впечатлений, формирующих его художественное «Я».

Занятия хореографией дают организму всестороннюю физическую нагрузку, оказывая положительное воздействие на здоровье учеников, снимая умственное утомление и дополнительный импульс для мыслительной деятельности. На занятиях хореографией воспитанники учатся непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером и динамикой. В процессе занятий учащиеся постепенно учатся вслушиваться в музыку для синхронного выполнения танцевальных движений.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии воспитанники научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение. Танецоткрывает для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

В процессе занятий музыкально-ритмическими движениями у детей развиваются музыкальный слух, память, внимание; воспитываются морально-волевые качества: ловкость, точность, быстрота, целеустремленность; вырабатываются такие свойства движения как мягкость, пружинистость, энергичность, пластичность; укрепляется организм ребенка, улучшается осанка. Музыкальный ритм способствует упорядочению движений и облегчает владение ими. При правильном отборе музыкально-ритмические движения укрепляют сердечные мышцы, улучшают кровообращение, дыхательные процессы, развивают мускулатуру.

Видя красоту движения в играх, плясках, танцах, хороводах, стремясь выполнить движения как можно красивее, изящнее, согласовывать из с музыкой, ребенок развивается эстетически, приучается видеть и создавать прекрасное.

Приобщаясь к образцам народной, русской классической и современной музыки, формируется нравственный образ ребенка, развивается музыкальность и художественный вкус, воспитывается любовь к Родине.

Исполняя групповые, парные танцы, участвуя в подвижных музыкальных играх, у детей воспитывается активность, дисциплинированность, чувство коллективизма, умение оценить себя и товарища.

Хореографическое искусство является незаменимым средством эстетического воспитания, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов «при посредстве собственного тела».

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

**Актуальность программы** заключается в практической и всесторонней социальной адаптации учащихся к жизни, формирует и развивает личностные, профессиональные качества и навыки, облегчающие их интеграцию в современном обществе. Освоение различных стилей хореографического искусства, формирует у учащихся эстетические взгляды и нравственные установки, учит уважать и принимать духовные и культурные ценности как своего, так и других народов. Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам.

**Новизна программы** заключается в уникальном сочетании изучения классических и современных танцевальных тенденций, где особое место занимает индивидуальное и групповое физическое и эстетическое развитие учащихся. Благодаря этому программу можно считать универсальным методическим инструментом для работы с различными возрастными категориями учащихся, в том числе и со смешанными группами.

Обучение по данной программе позволит учащимся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, координировать с ней свои движения. Одновременно развивается мышечная сила корпуса и ног, пластика рук, грация и выразительность. Занятия хореографией научат основам этикета и грамотным манерам поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве. Именно это определяет педагогическую целесообразность данной программы.

**Основная цель реализации программы**: развитие творческого самовыражения средствами хореографии.

Среди основных целей данной программы нужно выделить и следующие:

* создание условий для самореализации ребёнка в творчестве;
* создание благоприятных условий для укрепления здоровья;
* формирование духовно – нравственной личности ребёнка средствами танцевального искусства.

В соответствии с данными целями выдвинуты **следующие задачи:**

Образовательные:

* Научить воспитанника передавать характер музыки и ее образное содержание через пластику;
* Правильно и красиво двигаться под музыку;
* Обучить основам классического, народного, историко-бытового и бального танца;
* Ознакомить с историей возникновения танца, выдающимися мастерами и педагогами русской танцевальной школы, национальными танцами и культурой.

Развивающие:

* Музыкальное и физическое развитие ребенка;
* Укрепление различных групп мышц;
* Коррекция осанки;
* Развитие ассоциативной памяти;
* Развитие художественного воображения;
* Развитие творческих способностей;
* Сформировать умение работать как самостоятельно, так и в коллективе.

Воспитательные:

* Эстетическое и нравственное воспитание;
* Воспитание чувства ответственности;
* Воспитание чувства сопереживания;
* Привитие любви к прекрасному;
* Воспитание целеустремленности в достижении поставленной цели.

**Структура программы**

Программа ориентирована на две возрастные группы:

Младшая возрастная группа – 1-2 класс, 7-8 лет.

Для данной группы характерны следующие принципы обучения:

● От простого к сложному;

● От медленного к быстрому;

● Посмотри и повтори;

● Вместе с учителем.

Средняя и старшая возрастные группы – 3-7 классы, 9-14 лет.

Для данной возрастной группы освоение курса дополняется принципами:

● Осмысли и выполни;

● Доведи до совершенства;

● От эмоций к логике и ощущению.

**Отличительные особенности**. Отличие данной программы состоит в том, что она рассчитана на учащихся с различной физической и хореографической подготовкой. Благодаря этому удается эффективно реализовывать основные цели и задачи программы вне зависимости от возраста и подготовки воспитанников.

Кроме этого, стоит отметить универсальность программы, благодаря чему педагог может наиболее эффективно работать с группами, включающими различное число учеников, без учета их гендерной принадлежности. Возраст обучающихся: 7-14 лет Программа рассчитана на три года и предназначена для занятий дополнительного образования с учащимися младших и средних классов.

Формирование групп происходит по возрастному принципу.

Форма проведения занятий: групповая. Количество учащихся в группах до 10 человек.

**Учебно-тематический план первого года обучения**

**(младшее звено)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Теория, час.** | **Практика, час.** | **Всего, час.** |
| 1 | Вводные занятия | 2 |  | 2 |
| 2 | Ритмика |  |  |  |
| 2.1 | Постановка корпуса | 1 | 9 | 10 |
| 2.2 | Развитие чувства ритма.  Подготовка хореографических  постановок ко Дню Матери | 1 | 13 | 14 |
| 2.3 | Ориентация в пространстве.  Разминки по круг, перестроения в  колонны, линии | 1 | 7 | 8 |
| 2.4 | Танцевальные элементы.  Работа над танцевальными этюдами.  Импровизация. Подготовка  постановок к Новому году, 14 февраля,  23 февраля | 1 | 25 | 26 |
| 2.5 | Par terre.  Упражнения на укрепление спины,  гибкость. Растяжка. Подготовка  постановок к 8 Марта | 1 | 11 | 12 |
| 3 | Гимнастика.  Подготовка хореографических  постановок к Международному дню  Танца, Дню Победы, Дню защиты детей | 1 | 27 | 28 |
| 4 | Постановочная работа |  | 6 | 6 |
|  | **ИТОГО** | **8** | **98** | **106** |

**Учебно-тематический план первого года обучения**

**(среднее и старшее звено)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Теория, час.** | **Практика, час.** | **Всего, час.** |
| 1 | Вводные занятия | 4 |  | 4 |
| 2 | Ритмика |  |  |  |
| 2.1 | Постановка корпуса | 2 | 18 | 20 |
| 2.2 | Развитие чувства ритма.  Подготовка хореографических  постановок ко Дню Матери | 2 | 26 | 28 |
| 2.3 | Ориентация в пространстве.  Разминки по круг, перестроения в  колонны, линии | 2 | 14 | 16 |
| 2.4 | Танцевальные элементы.  Работа над танцевальными этюдами.  Импровизация. Подготовка  постановок к Новому году,  14 февраля, 23 февраля | 2 | 50 | 52 |
| 2.5 | Par terre.  Упражнения на укрепление спины,  гибкость. Растяжка. Подготовка  постановок к 8 Марта | 2 | 22 | 24 |
| 3 | Гимнастика.  Подготовка хореографических  постановок к Международному дню  Танца, Дню Победы, Дню защиты детей | 2 | 54 | 56 |
| 4 | Постановочная работа |  | 12 | 12 |
|  | **ИТОГО** | **16** | **196** | **212** |

**Содержание программы первого года обучения**

**1.Вводные занятия.**

Техника безопасности. Введение в предмет. Задачи первого года обучения.

Правила поведения в коллективе. Права и обязанности учащихся.

**2.Ритмика**

Ритмика – основная часть занятий на подготовительном этапе обучения детей танцу. Это сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Танцевальные комбинации и этюды должны носить светлые и жизнерадостные мотивы. Для развития чувства ритма могут использовать приемы ритмопластики.

Основными задачами первого года обучения являются:

- развитие координации, чувства ритма (простые ритмические рисунки), умения ориентироваться в хореографической фразе, двигательной памяти и внимания.

- важным является изучение первоначальных упражнений для усвоения принятых в танцевальном искусстве постановки корпуса, рук, ног и головы;

- воспитание умения выпрямлять конечности и позвоночник в прямую линию;

- ознакомление с точками деления танцевального класса.

**2.1. Работа над постановкой корпуса:**

Изучение позиций ног: VI, I, II.

Изучение положений рук: на поясе, варианты простых por de bras с вытянутыми руками.

Постановка спины:

а) упражнения на ассоциациях (“солдатик”, “столбик” и т.д.);

б) работа с предметами (палка, скакалка).

Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

а) вettеmеnt tendus вперёд по VI позиции;

б) ходьба с носочка на п/п, на пятках, шаг с высоким подъёмом ног с сокращением стопы в воздухе.

в) понятие поинт.

**2.2. Работа над развитием чувства ритма:**

Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;

б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

**2.3. Работа над умением ориентироваться в пространстве:**

а) деление зала по точкам;

б) умение держать линию, колонну;

в) соблюдать интервалы, строить круг;

г) соблюдать интервалы во время движения;

**2.4. Танцевальные элементы:**

а) бег;

б) прыжки по VI позиции;

в) приставной шаг;

г) приставной шаг с plie;

д) вынос ноги на каблук в сторону;

е) притоп;

ж) подскоки на месте и в продвижении;

д) галоп.

**2.5. Par terre:**

а) постановка спины;

б) работа стоп;

в) упражнения на натянутость ног;

г) растяжка;

д) упражнения на гибкость;

е) профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника).

**3. Гимнастика.**

Примерный рекомендуемый набор упражнений для первого года обучения

**3.1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по 2 позиции.

3. Releve на полупальцах в 6 позиции: а) у станка; б) на середине;

4. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

5. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

**3.2. Упражнения на выворотность**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

2. "Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;

**3.3. Упражнения на гибкость вперед**

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной Iпозиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

**3.4. Развитие гибкости назад**

1.Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз -поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

**3.5. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.**

**3.6. "Самолет".** Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

**3.7. "Лодочка".** Перекаты на животе вперед и обратно.

**3.8. Упражнения на развитие шага.**

1. Шпагаты: прямой, на правую и на левую ноги.

2. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

**3.9. Прыжки.**

1. Подскоки на месте и с продвижением.

2. На месте перескоки с ноги на ногу.

3."Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

4. Прыжки с поджатыми ногами.

**4. Постановочная работа.**

Разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение. Неотъемлемая часть учебного процесса в подготовке юного артиста, развивающая его смелость, выразительность и артистичность. Первые выступления для родителей.

Разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение.

**По окончании первого года обучения учащиеся будут:**

- иметь представление о двигательных функциях тела;

- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;

- знать понятие «ритм»;

- знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;

- уметь ориентироваться в танцевальном зале;

- иметь навыки исполнения простых комбинаций;

- знать основы музыкальной грамоты;

- уметь ориентироваться в пространстве;

- уметь держать правильную осанку;

- уметь работать в группе.

**К концу первого года обучения дети должны знать:**

* Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.
* Иметь навык легкого шага с носка на пятку.
* Приобрести пластику.
* Знать позиции ног и рук классического танца.
* Знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре).
* Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при духтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4).
* Уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге.
* Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.
* Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.
* Уметь исполнить переменный шаг.

**Учебно-тематический план второго года обучения**

**(младшее звено)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Теория, час.** | **Практика, час.** | **Всего, час.** |
| 1 | Теоретические сведения | 1 |  | 1 |
| 2 | Ритмика |  |  |  |
| 2.1 | Постановка корпуса |  | 10 | 10 |
| 2.2 | Развитие чувства ритма.  Подготовка хореографических  постановок ко Дню Матери и Новому году |  | 10 | 10 |
| 2.3 | Ориентация в пространстве.  Разминки по круг, перестроения в  колонны, линии |  | 8 | 8 |
| 2.4 | Танцевальные элементы.  Работа над танцевальными этюдами.  Импровизация. Подготовка  постановок к февральским и мартовским  праздникам |  | 18 | 18 |
| 2.5 | Par terre.  Упражнения на укрепление спины,  гибкость. Растяжка. |  | 12 | 12 |
| 3 | Классический танец.  Экзерсис у станка и на середине зала. | 1 | 12 | 13 |
| 4 | Народно-сценический танец.  Элементы русского народного танца. | 1 | 9 | 10 |
| 5 | Гимнастика.  Подготовка хореографических  постановок ко Дню Победы |  | 8 | 8 |
| 6 | История хореографического искусства | 2 |  | 2 |
| 7 | Репетиции. Постановочная работа |  | 14 | 14 |
|  | **ИТОГО** | **5** | **101** | **106** |

**Учебно-тематический план второго года обучения**

**(среднее и старшее звено)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Теория, час.** | **Практика, час.** | **Всего, час.** |
| 1 | Вводные занятия | 2 |  | 2 |
| 2 | Ритмика |  |  |  |
| 2.1 | Постановка корпуса |  | 20 | 20 |
| 2.2 | Развитие чувства ритма.  Подготовка хореографических  постановок ко Дню Матери и Новому году |  | 20 | 20 |
| 2.3 | Ориентация в пространстве.  Разминки по круг, перестроения в  колонны, линии |  | 16 | 16 |
| 2.4 | Танцевальные элементы.  Работа над танцевальными этюдами.  Импровизация. Подготовка  постановок к февральским и мартовским  праздникам |  | 36 | 36 |
| 2.5 | Par terre.  Упражнения на укрепление спины,  гибкость. Растяжка. |  | 24 | 24 |
| 3 | Классический танец.  Экзерсис у станка и на середине зала. | 2 | 24 | 26 |
| 4 | Народно-сценический танец.  Элементы русского народного танца. | 2 | 18 | 20 |
| 5 | Гимнастика.  Подготовка хореографических  постановок ко Дню Победы |  | 16 | 16 |
| 6 | История хореографического искусства | 4 |  | 4 |
| 7 | Репетиции. Постановочная работа |  | 28 | 28 |
|  | **ИТОГО** | **10** | **202** | **212** |

**Содержание программы второго года обучения.**

**1. Теоретические сведения.**

Техника безопасности. Задачи 2-го года обучения. Правила поведения в коллективе.

Права и обязанности воспитанников.

**2. Ритмика.**.

**2.1.Работа над постановкой корпуса:**

Изучение III позиции ног.

Изучение положение рук: «за юбочки» (девочки).

Постановка спины: продолжение работы с предметами.

**2.2. Работа над развитием чувства ритма:**

Упражнения на развитие чувства ритма:

а) сочетание хлопков и притопов;

б) сочетание прыжков и шагов.

**2.3. Работа над умением ориентировать в пространстве:**

Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

а) варианты ходьбы по диагонали, по кругу;

б) танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях.

Движения в пространстве:

а) прочёсы;

б) змейка;

в) до за до

Положение в паре:

а) в продвижении по кругу;

б) по диагонали;

в) лицом друг к другу.

**2.4. Танцевальные элементы:**

а) шаг с plie;

б) double шаг с plie;

в) pas полонеза;

г) pas польки.

**2.5. Par terre: в положении сидя (руки на поясе) и лёжа на полу:**

а) работа над спиной;

б) работа стоп по позициям ног;

в) упражнения на натянутость ног;

г) упражнения на развитие выворотности;

д) растяжка;

е) упражнения на развитие гибкости;

ж) упражнения на растягивание позвоночника.

Определение и передача в движении: характера музыки, темпа, метроритма, размеров 2/4; 3/4.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве: положения в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, построение из круга в одну шеренгу, в две, три, четыре.

Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в стороны с напряжением; напряжение и расслабление мышц шеи; напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

**3. Классический танец.**

Программой по предмету «Классический танец» предусмотрены как практические, так и теоретические занятия. Эта дисциплина вводится в обучение после того как освоены простые танцевальные элементы и выработана элементарная координация движений, натянутость ног и постановка спины. Но этот этап обучения может существовать самостоятельно, так как предполагает начало совершенно нового курса «Классический танец». Программа содержит максимум материалов для занятий в коллективе со спецификой, описанной выше. Педагог имеет право по своему усмотрению перенести изучение движений, освоение которых окажется недоступно данному составу учащихся, на следующий год или вовсе исключить их. Последовательность построения урока и чередование упражнений в нем, не должны представлять из себя застывшую схему. Очень важен темп, правильность выстраивания урока и его техническое развитие для достижения максимальной нагрузки в упражнениях. Это способствует дальнейшему укреплению мышц и помогает избегать травм.

Основными задачами второго года обучения являются: постановка корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Правильная постановка корпуса необходима для исполнения всех движений классического танца. Хорошо поставленный корпус вырабатывает красивую осанку, приучает к подтянутости и собранности мышц живота, спины, ягодиц.

**3.1. Экзерсис у станка.**

1.Постановка корпуса лицом к палке: позиции ног I, II, III, V и IV выв. позиции.

2.Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

3.Demi – plies I, II, III, V, IV позиции.

4.Battements tendus в сторону, вперёд, назад (сначала на 4 т 4/4, позже на 1 т. 4/4):

а) по I позиции;

б) demi – plies по I позиции.

в) по V позиции.

г) demi – plies по V позиции;

д) passe par terre по I позиции.

6.Понятие направлений en dehors en dedans.

7.Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans.

8.Rond de jambe par terre en dehors en dedans с остановкой по ¼ круга.

9.Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовка к battements tendus jetes.

10.Положение ноги sur le cou – de – pied основное и условное спереди и сзади.

11.Releves на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.

12.Battements releves lents на 90 градусов с I и V позиций в сторону, вперёд и назад.

**3.2. Экзерсис на середине.**

1.Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III.

2.Поклон по I позиции.

3.I port de bras.

AIIEGRO.

1.Temps saute по I, II на середине, V позиции лицом к палке.

**4. Народно-сценический танец.**

**4.1 Элементы русского танца.**

Русский народный танец – часть национальной культуры русского народа.

В этот раздел входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног в русском танце, развитие координации движений, во время исполнения простейших элементов и движений на середине зала.

Лекция связи русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом, разнообразии народных игр, хороводов, плясок. Русские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природой. Традиции, сложившиеся в исполнении русского народного танца.

Изучение разминки в характере русского танца;

Разучивание характерных движений:

1.Гармошка.

2.Бег с молоточками.

3.Переменный ход.

4.Шаги с носка, с каблучка.

5.Моталочки,

6.Верёвочки.

7.Припадание в поворот на месте «точка».

8.Бег в повороте, двигаясь по диагонали зала.

**5. Гимнастика.**

**5.1. Упражнения для стоп**

1. Releve на полупальцах в 1-3 позиции: а) на середине;

б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

**5.2. Упражнения на выворотность**

1 «Лягушка" с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90º по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

**5.3. Упражнения на гибкость вперед**

1.Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и IIпозициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

**5.4. Развитие гибкости назад**

1."Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

**5.5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. "Уголок» из положения лежа.

2.Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

**5.6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

**5.7. Упражнения на развитие шага.**

1.Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед; б) в сторону; в) назад.

**5.8. Прыжки**

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

**6. История хореографического искусства.**

Происхождение танца и хореографии. Танец эпохи первобытнообщинного строя. Танец в культуре древних цивилизаций.

Танцевальный фольклор. Народный танец – исток хореографической культуры народов.

**7. Репетиции и постановка танцев.**

Разучиваются танцевальные комбинации и этюды на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз. Пополнение репертуара новыми постановками на выбор педагога

**По окончании второго года учащиеся будут:**

- знать простые музыкальные размеры 2\4,3\4,4\4 и владеть римическим рисунком исполнения движений;

- уметь передавать в движении характер и темп музыки;

- уметь перестраиваться в простые рисунки танца (круг, линии, колонны);

- знать основные движения русского танца;

- иметь правильную осанку;

- уметь правильно выполнять основные упражнения классического танца;

- иметь представление о сценической культуре;

- уметь самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ;

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

**(младшее звено)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Теория, час.** | **Практика, час.** | **Всего, час.** |
| 1 | Теоретические сведения | 1 |  | 1 |
| 2 | Ритмика.  Par terre. Упражнения на укрепление  спины, гибкость. Работа над  выворотностью. Растяжка. |  | 16 | 16 |
| 3 | Классический танец.  Экзерсис у станка и на середине зала. |  | 12 | 12 |
| 4 | Народно-сценический танец.  Элементы русского народного танца. |  | 16 | 16 |
| 5 | Современный танец  Изучение направлений современного  танца (хип-хоп) | 1 | 19 | 20 |
| 6 | Гимнастика |  | 12 | 12 |
| 7 | История хореографического искусства | 1 |  | 1 |
| 8 | Репетиции. Постановочная работа.  Подготовка хореографических  постановок к праздникам |  | 24 | 24 |
| 9 | Сценическая практика | 1 | 3 | 4 |
|  | **ИТОГО** | **4** | **102** | **106** |

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

**(среднее и старшее звено)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Теория, час.** | **Практика, час.** | **Всего, час.** |
| 1 | Теоретические сведения | 2 |  | 2 |
| 2 | Ритмика.  Par terre. Упражнения на укрепление  спины, гибкость. Работа над  выворотностью. Растяжка. |  | 32 | 32 |
| 3 | Классический танец.  Экзерсис у станка и на середине зала. |  | 24 | 24 |
| 4 | Народно-сценический танец.  Элементы русского народного танца. |  | 24 | 24 |
| 5 | Современный танец  Изучение направлений современного  танца (хип-хоп) | 2 | 46 | 48 |
| 6 | Гимнастика |  | 24 | 24 |
| 7 | История хореографического искусства | 2 |  | 2 |
| 8 | Репетиции. Постановочная работа.  Подготовка хореографических  постановок к праздникам |  | 48 | 48 |
| 9 | Сценическая практика | 2 | 6 | 8 |
|  | **ИТОГО** | **8** | **204** | **212** |

**Содержание программы третьего года обучения**

**1. Теоретические сведения.**

Техника безопасности. Задачи третьего года обучения. Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе.

**2. Ритмика.**

Данный этап обучения базируется на системе классического тренажа. Поэтому ритмика здесь представлена только упражнениями на полу (par terre). Основными задачами занятий являются: развитие натянутости ног, выворотности, возможность прочувствовать эти моменты при работе у станка.

PAR TERRE.

1.Постановка спины:

а) работа головы при подтянутой спине в положении сидя;

б) работа стоп в этом же положении.

2.Выворотная позиция ног:

а) при натянутой и сокращённой стопе;

б) варианты battment tendus jetes.

3.Работа над выворотностью.

а) passses;

б) relеves;

в) developpes.

4.Работа над силой ног: grand battments во всех направлениях.

5.Растяжки.

6.Упражнения на гибкость.

7.В упражнения на полу могут включаться проученные позиции рук для различных

8.Port de bras.

**3. Классический танец.**

**3.1 Экзерсиз у станка.**

Повторение и закрепление выученного за 2-й год обучения. Основные правила движений у станка, координация рук, ног, головы в движении.

1.Grand plies по I, II, III и V позициям.

2.Battements tendus на 1 т. 2/4:

а) por le pied во II позиции;

б) с demi – plie без перехода и с переходом во II позиции;

в) plie- soutenus по V позиции

3.Battements tendus jetes в сторону, вперёд, назад:

а) по I и V позициям;

б) piqus.

4.Preparation для rond de jambe par terre en dehors en dedans.

5.Rond de jambe par terre en dehors en dedans:

а) слитно на 1 т. 4/4;

б) demi – rond de jambe par terre на plie.

6.Battements fondus в сторону, вперёд, назад носком в пол, позднее на 45 градусов.

7.Подготовка к rond de jambe en lier (движение ноги по прямой от себя, к себе.

8.Battements frappes в сторону, вперёд и назад носком в пол, позднее на 45 градусов.

9.Petits battements sur le cou – de – pied без акцента.

10.Crand battements jetes в сторону, вперёд, назад с I и V позиций.

11.Battement retires, положение passe у колена.

12.Battement developpe в сторону.

13.Releve на п/п по V позиции с вытянутых ног и с demi – plie.

* 1. **Экзерсис на середине зала.**

1.Demi – plies по V и IV позициям epaulement.

2.Grand plies по I, II en face, по V позиции en face et epaulement.

3.Battements tendus:

а) по V позиции в сторону, вперёд, назад;

б) demi – plie по V позиции;

в) c plie soutenus.

4.Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовка к battementstendus jetes по V позиции.

5.Rond de jambe par terre en dehors en dedans по ¼ круга.

6.Preparation для rond de jambe par terre en dehors en dedans.

7.Battements frappes в сторону, вперёд и назад носком в пол.

8.Положение epaulement croise et effase.

9.Позы croise et effase носком в пол.

10.II port de bras.

11.Crand battements jetes в сторону, вперёд, назад с I позиции.

12.Releves на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.

13.Pas польки.

AIIEGRO.

1.Temps saute по V позиции на середине.

2.Changement de pied на середине.

3.Pas echappe по II позиции лицом к палке.

**4. Народно-сценический танец.**

Программой по этому предмету предусмотрены теоретические и, в основном, практические учебно-тренировочные занятия. Обучение предмету начинается, когда полностью освоены основы классического танца. Это позволит легче и грамотнее освоить основы народно-сценического танца.

1.Положение ног, рук, позы.

2.Поклоны.

3.Ходы: бытовой с притопом, переменный, девичий плавный ход, дробный ход, шаркающий шаг.

4.Припадание.

5.Ковырялочки

Сценические этюды; «Лесной хоровод», «Подружки», «Калинка» разучиваем любой на выбор педагога, в зависимости от возможностей, обучающихся.

**5. Современный танец.**

Изучениетанцевального направления Hip Hop - можно смело назвать самым популярным танцем мира.

- путь к открытости и раскрепощению;

- физическая нагрузка на все группы мышц;

- свобода импровизации и самовыражения.

**6. Гимнастика.**

**6.1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

**6.2. Упражнения на выворотность**

1.Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

2." Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

**6.3. Упражнения на гибкость вперед**

1."Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2."Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

**6.4. Развитие гибкости назад**

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз- «поза сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

**6.5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90º (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. "Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3.Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

**6.6. Силовые упражнения для мышц спины**

1."Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2."Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

4."Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

**6.7. Упражнения на развитие шага**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5.Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

**6.8. Прыжки**

1.Temps sauté по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу

4."Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5.Прыжки с поджатыми ногами

**7. История хореографического искусства.**

Первые балеты и их назначение. Ведущие хореографы. Единство в балетном спектакле сценарной, музыкальной, сценографической и хореографической драматургии.

Термин – либретто. Изучение либретто балетов (к примеру, «Лебединое озеро», «Спящая красавица»).

Видео просмотр балета «Спящая красавица», сравнение лексики балета с либретто, дискуссия после просмотра.

**8. Репетиции и постановка танцев.**

Пополнение концертного репертуара группы новыми постановками.

Работа над техникой исполнения номеров в танцзале и на сценической площадке.

**9. Сценическая практика.**

Применение полученных знаний умений и навыков на практике.

Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами).

Развитие «сценической» смелости.

**По окончании третьего года обучения, учащиеся будут:**

- уметь определять структуру музыкального произведения;

- уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки;

- владеть методикой исполнения упражнений классического танца у станка и на середине

зала;

- знать и уметь исполнять движения народного танца, имея представление о характере и

манере исполнения данных танцев;

- владеть культурой движения рук;

- иметь представление о выразительных средствах хореографии;

- знать происхождение изучаемых танцев.

**Дополнительно, предполагаются упражнения для занятий с детьми:**

* Танцевальные шаги по кругу: шаги с носка на всю стопу, на полупальцах, на пятках.
* Бег: бег, сгибая колени, вперед; подскоки: с продвижением, с поворотом, с хлопками.
* Галоп: с правой и левой ноги по кругу.
* Подъем на полупальцы: на середине зала, руки на пояс: 1 такт - подъем, 2 такт -фиксация, 3 такт - спуск, 4 такт - пауза, повторить.
* Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, с фиксацией положения головы прямо, повороты головы.
* Упражнения для плечевого сустава: подъем поочередно плеч, подъем вместе плеч, сочетание с наклонами корпуса вперед и в стороны.
* Хлопушки: хлопки по 1, по 3, справа, слева, по! спереди, с приседанием, хлопки сверху вниз, справа налево.
* Притопы: удар одной ногой, потом другой ногой по l, дробный шаг.
* Упражнения на развитие координации движений: руками по очереди на пояс, к плечам, вытянуть вперед, к плечам, на пояс, опустить вниз, убыстряя темп; ногами: ковырялочка в сторону, прыжки: ноги в стороны - вместе.
* Прыжки: по 6 позиции, из 6 во 2 позицию, по первой.
* Танцы и танцевальные этюды: «Чебурашка», «Снежинки», «Веселые утята», «Олень», «Куклы».
* Подъем на полупальцы: поочередно правой и левой пяток.
* Упражнения для головы: наклоны головы без фиксации прямо с релеве.
* Упражнения для плечевого сустава: круговое вращение плечами вперед, назад поочередно и вместе.
* Танцы и танцевальные этюды: «Парный танец», «Снежинки», «Полька», «Шарики-фонарики».
* Музыкально-танцевальные этюды: «Иголочка и ниточка», «Отгадай, кто?».
* Подъем на полупальцы: подъем носков, перекат с носков на пятки.
* Танцы и танцевальные этюды по программе.

**Срок реализации программы**

Программа разработана на 3 года обучения, для учащихся младшего, среднего и старшего школьных звеньев, и рассчитана на 636 часов в год (1 академический час – 45 минут), с режимом занятий – по 6 часов в неделю для среднего и старшего звена (по 2 часа с перерывом 10 минут), и по 3 часа в неделю для младшего звена (по 1 часу).

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

**В результате освоения программы обучающиеся будут меть представление:**

* об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
* о тенденциях развития разных видов танца.

В конце обучения учащиеся будут уметь:

* выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
* согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
* выражать образ с помощью движений;
* работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара, владеть корпусом во время исполнения движений, исполнять хореографический этюд в группе.
* эмоционально и технически верно выступать перед зрителями, ориентироваться в пространстве, соединять отдельные движения в хореографической композиции
* самостоятельно и грамотно выполнять движения танца, координировать свои движения.

**Условия реализации программы:**

Основными условиями реализации программы являются:

* высокий профессиональный уровень педагога;
* грамотное методическое изложение материала;
* личный выразительный показ педагога;
* преподавание от простого движения к сложному;
* целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
* позитивный психологический климат в коллективе;
* материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий;

**Формы организации учебных занятий:**

* учебное занятие;
* занятие-игра;
* класс-концерт;
* занятие-экскурсия;
* индивидуальная работа над номером;
* сбор-анализ занятий, мероприятия;
* репетиция.

**Численный состав**

Планируется, что в рамках реализации программы будут проводиться занятия в следующем формате:

- Группа №1 - 3 раза в неделю по 1 часу = 3 часа х 38 недель занятий (в год) = 106 часов

- Группа №2 - 3 раза в неделю по 1 часу = 3 часа х 38 недель занятий (в год) = 106 часов

- Группа №3 - 3 раза в неделю по 2 часа = 6 часов х 38 недель занятий (в год) = 212 часов

- Группа №4 - 3 раза в неделю по 2 часа = 6 часов х 38 недель занятий (в год) = 212 часов

Количество часов, отведенное в рамках реализации программы, составляет 636 часов в год.

**Сроки реализации** образовательной программы три года.

Особенное внимание уделяется детям младшей группы. Делается акцент на партерном экзерсисе. В первый год занятий педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной деятельности.

**Методические принципы реализации программы**

Реализация данной программы базируется на следующие принципах:

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

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

- **принцип системности**(подразумевает систематическое проведение занятий).

- **принцип творческой мотивации** - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

• постепенность в развитии природных способностей детей;

• строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;

• систематичность и регулярность занятий;

• целенаправленность учебного процесса.

**Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы используется следующая материально-техническая база:

●оборудованный зеркалами и танцевальным станками хореографический зал в соответствии с правилами СанПиН;

● видеоаппаратура, флеш накопители;

●учебные видеофильмы: по классическому, историко-бытовому, народно-сценическому танцам;

● танцевальные костюмы, обувь.

Форма для занятия удобная, не стесняющая движений и не скрывающая от педагога работу мышц. Волосы аккуратно причесаны. Все на ребенке должно быть опрятно и красиво. Требуется, чтобы одежда была чистой, все это помогает привить ребенку элементарные санитарные навыки, научить личной гигиене.

**Используемая литература:**

Нормативно-правовая база:

Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 07.05.2013г.

Основная литература:

1. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.
2. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: Учебное пособие / Н.А. Александрова, Е. А Малашевская. - СПб.: Планета музыки, 2014. - 128 c.
3. Базарова, Н.П. Классический танец / Н.П. Базарова. - СПб.: Лань, Планета Музыки, 2009. - 192 c.
4. Лекции по предмету «Народно-сценический танец – методика преподавания» преподавателя хореографии КГИИК Сентябова С.Д. Казань, 1988-93.
5. Методическая разработка к программе “Народно-сценический танец” для хореографических отделений ДМШ и школ искусств (3 класс, 2 год обучения), М., 1985г
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка; Учеб. пособие для вузов. – М:ВЛАДОС,2002.
7. Лекции по предмету «История хореографического искусства» преподавателя хореографии КГИИК, Горшкова В.Н. Казань, 1989.

Дополнительная литература:

1. Сухомлинский В.А. О воспитании. Издание второе. – М.: Издательство политической литературы,1975.
2. «Гимнастика и акробатика в семье» В. П. Коркин Год издания: 1986 Издательство: Полымя Серия: За здоровьем и долголетием
3. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002г.
5. Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды.
6. Актерский тренинг по системе Станиславского. Настрой. Состояния. Партнер. Ситуации.
7. Передернина, Яна Жить, танцуя. Фитнес-программа Nia / Яна Передернина. - М.: Вектор, 2016. - 128 c.
8. Прокопов, К. Clubные танцы. ОН / К. Прокопов, В. Прокопова. - М.: АСТ, Астрель, 2016. - 128 c.
9. Пта, Гор История в стиле хип-хоп / Гор Пта. - М.: Амфора, 2014. - 480 c.
10. Гиглаури В.Т.Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства. В.Т.Гиглаури - преподаватель кафедры современной хореографии Московской академии искусств и культуры. Материал с курсовой подготовки «Арт-сфера» г. Нижний Новгород, 2008.

**Приложение**

**Система творческих заданий**

Большую роль в коллективе имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде воспитывается делами. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю психологическую свободу и умел доверять своим товарищам. Детское творчество тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного, и, способствует больше саморазвитию ребенка, чем самореализации. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится опробовать разные роли. Система творческих заданий помогает детям войти в образное содержание выбранной роли, а перевод образа из одного художественного ряда в другой уйти от общих шаблонов и развить ассоциативное мышление. Построение заданий от частного к общему предполагает общение детей по поводу созданного, то есть его исполнения и восприятия.

**Упражнения на доверие и релаксацию.**

В процессе выполнения приведенных ниже упражнений дети обретают доверие др. г к другу, становятся спокойнее и внимательнее.

*Дети выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить*.

За его спиной 4-5 человек договариваются, кто будет держать голову, кто ловит лопатки, кто "мягкое место" падающего. Задача падающего назад, доверить себя другим детям, и упасть "столбиком", не прогибаясь.

***Методический комментарий:***это упражнение можно использовать не только для развития доверия, но и как тест на доверие. По моим наблюдениям, дети, малообщительные в коллективе, не очень доверяют своим товарищам, а ребята, имеющие задатки лидера. падают, не раздумывая.

*Учащиеся лежат на полу на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.*

Задание 1.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

***Методический комментарий: умение*** расслабляться поможет в последствии снять физические зажимы на сцене. А последнее задание, как правило, вызывает бурю эмоций. Можно дать возможность детям поочерёдно понаблюдать за фантазией друзей.

*Учащиеся делятся на пары.*

Задание 1. Один лежит на полу и представляет себя расплывшимся яйцом. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами.

***Методический комментарий:***помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнение является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. У всех, практически, деток присутствует чувство щекотки, они начинают хихикать, в такие моменты снимается психологическое напряжение между мало общающимися детьми.

Задание 2.

И.П. то же. Теперь, стоящий отрывает медленно от пола поочерёдно ноги, руки, а потом и голову, лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

***Методический комментарий:*** если лежащему удаются хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой тяжелой.

*Учащиеся сидят на полу в свободной удобной позе.*

Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Это упражнение делается раз 7-8.

***Методический комментарий:***при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит, в последствии, ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

*Учащиеся стоят по невыв. II поз. ног. свободно, руки опущены вниз.*

Поочередно в свинге расслабляем мышцы шеи, плечи, грудную клетку, поясницу, постепенно опускаясь вниз. В таком положении, полностью расслабляясь, медленно поднимаемся обратно. Здесь надо добиться достаточной свободы позвоночника. Релаксация позвоночника, распределение расслабления путем освоения технического принципа джаз-модерн танца: roll down, roll up.

**Психофизический тренинг на снятие эмоциональной** **закрепощенности**

В результате занятий снимается страх, раскрывается внутренний мир, рушатся стереотипы, штампы, формируется креативное индивидуальное мышление. Данный тренинг необходим для раскрытия творческого потенциала любого учащегося. Он развивает внимание, воображение, фантазию, свободу мышц, умение общаться, чувство партнера и импровизации и многие другие качества, необходимые юному артисту. Развивается креативное мышление, способность мгновенно проявлять на подсознательном уровне, даже вытаскивать из глубин своего "я" творческий образ.

***Упражнение на развитие сценического внимания*.**

Задание 1. Повторяя движение за педагогом, учащиеся должны хлопнуть в ответ - как бы поймать хлопок. В данном упражнении потом можно похулиганить – промахнуться в хлопке, с имитировать хлопок, но не хлопнуть. Теперь мы представляем, что нас связывают невидимые нити и надо поймать движения педагога. Это могут быть движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

Задание 2. По хлопку мы замираем в различных формах, фигурах, изображая какую – либо эмоцию, пытаясь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, т.е. то, что первое придет в голову.

***Упражнение на развитие творческой свободы.***

Задание 1. Перед каждым учащимся как будто бы стоят баночки с разными красками, а все пространство вокруг - это большой холст. Под приятную детскую музыку учащиеся начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуем картины раскрытой ладошкой, показывая и процесс макания ладошки в краску.

Задание 2. Повторяет первое, но теперь мы включаем разные уровни пространства: лежа на полу, сиды на коленях, сидя на корточках, в plie, стоя, поднимаясь на полу пальцы, включая прыжок.

***Упражнения на работу в пространстве.***

Задание 1. Начинаем двигаться по залу, занимая всю площадку так, чтобы не осталось ни одного свободного места. Всего 10 скоростей движения, 5ая – обычный шаг. Ходим на разных скоростях.

Задание 2. Ходим, изображая паутинку, гром и молнию, пластилин, утреннее облако, гусеницу, финтифлюрду.

***Методический комментарий*:** Очень важно делать по хлопку, так нет возможности подумать - это рушит стереотипы. Выскакивает первый спонтанный образ, не дать успеть вспомнить, подумать, как это должно быть правильно, надо бояться повторяться. Что такое «финтифлюрда» не знает никто, но то, что вспыхивает первое, то и правда.

***Упражнения на взаимодействие.***

Задание 1. Разбиваемся на тройки и таким же образом, долго не думая, пытаемся изобразить: работающий вентилятор, бутерброд, кактус, жирафа.

Задание 2. В парах можно сделать упражнение «кукловод», изображая кукол – марионеток и кукловода.

Задание 3. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».

Делимся на две большие группы. В каждой группе распределяемся, кто на какой счет делает движение: на «раз» - выбегает один, замирая в позе, на «два» - выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце мы смотрим, какой стоп кадр получился, какое взаимодействие получилось и как мы друг друга понимаем.

***Упражнения на развитие мышц лица.***

Задание 1. Смотря в маленькое зеркальце состроить всевозможные рожицы, делать это до тех пор, пока не устанут мышцы лица.

Задание 2. Убрать зеркальце и состроить рожицы своим товарищам и при этом не рассмеяться.

Задание 3. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "А".

Задание 4. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "О".

Задание 5. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "У".

Задание 6. Смотря в зеркальце держать мышцами лица букву "Ы".

Задание 7.Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "О".

Задание 8. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "Ы".

Задание 9. Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "А" и "Ы".

Задание 10.Смотря в зеркальце, работаем мышцами лица, чередуя буквы "У" и "О".

***Методический комментарий*:**Все упражнения желательно делать, смотря в зеркало для того, чтобы физически увидеть и прочувствовать работу мышц лица, особенно, когда работаем с чередованием "У" и "О". Все буквы проговаривать звуком, проговаривать надо вслух и громко.

Все упражнения делаются до тех пор, пока не устанут мышцы лица. Когда держим букву "А", не обязательно очень широко раскрывать рот, так можно от усердия вывихнуть челюсть, своеобразная техника безопасности.

В процессе репетиционной работы можно протанцевать свои номера с разными масками.

Танцуя одну из постановок, дети держат звук "А" от начала и до конца танца. Следующий танцевальный кусок мы отрабатывается со звуком "О", следующий со звуком "У", далее со звуком "Ы".

Впоследствии, можно включить в зависимости от характера танцевального номера маски: "Улыбка", "Удивление", "Испуг», Плач», «Злость".

***Методический комментарий*:**Важно, чтобы учащиеся держали звук или маску на протяжении всей танцевальной комбинации или номера, чтобы уставали мышцы лица. Детям - этот процесс очень интересен, все проходит довольно весело. Кто не выдерживает и начинает смеяться. Со временем включается механизм ассоциаций. В процессе выступления на сцене, они вспоминают этот веселый момент на уроке, маску, которая у них ассоциируется именно с этим танцевальным номером, естественно передавая те или иные эмоции. Занятия по развитию мышц лица обогащают исполнительское мастерство детей, мышцы лица делаются более свободными, улыбка естественной. Это дает максимальную свободу для техничного исполнения номера.

Система творческих заданий «Сюрприз» помогает достичь следующих результатов:

- в процессе занятий учащиеся научатся креативно мыслить;

- у учащихся проявиться закрепощенность и артистическая свобода в выражении

своих эмоций на сцене;

- учащиеся избавятся от многих комплексов и зажимов, получат свободу общения,

- сформируются микроклимат и условия для развития творческой свободы уникальной растущей личности ребенка, ее самореализации.