

Пояснительная записка

Программа «Импульс» является дополнительной, общеобразовательной, общеразвивающей программой **художественной направленности** и реализуется в МБОУДО «СЮТ» с 2015 года.

Дополнительное образование детей — необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Дополнительное образование формирует у ребенка самосознание, ощущение ценности собственной личности, удовлетворяет его творческие потребности, развивает интересы, создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства и стать успешным взрослым.

Танцевальное искусство с незапамятных времен занимало в жизни человека важное место. Создаваясь на протяжении многих столетий, танец стал подлинной художественной энциклопедией социальной жизни народа.

Программа направлена на объединение ритмики и хореографии, которая позволяет гармонично развивать личность, формировать у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место.

Ритмика - специальный предмет, музыкально-педагогическая дисциплина, которая имеет цель активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности. Научить ребёнка передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку - именно на это направлены занятия ритмикой и танцем, которые необходимо систематически проводить с детьми уже с самого раннего возраста.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога - воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, классический экзерсиз, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение.

Актуальность данной программы:

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения оздоровительная ритмика и хореография занимает особое место. Ритмика является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» и имеет огромное значение как средство воспитания. Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, можно формировать у детей культуру и манеру общения.

Нормативно- правовая документация:

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования РФ от 4.09.2014 № 1726-р.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 № 1008
- Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования. Приказ МО и Н РФ от 20 марта 2014 г. N 1465/14;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)" (СанПиН 2.4.4.3.3172-14), утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04.07.2014 №41;
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ "Об образовании";
- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)
- Устав МБОУДО «СЮТ»;
- локальные акты МБОУДО «СЮТ», регламентирующие образовательную деятельность.

Педагогическая целесообразность:

Занятие ритмикой формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Цель программы:

Организация досуговой деятельности детей. Целью программы также является создание условий для расширения знаний и приобретения практических навыков в области ритмики и хореографии. Развитие художественных способностей учащихся. Формирование творческих, эстетических способностей. Воспитание эмоциональной отзывчивости, прививать основные навыки в умении слушать музыку и передавать её образное содержание. Также физическое развитие ребенка средствами оздоровительной ритмики, воспитание общей культуры.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основным танцевальным направлениям данной программы (классический танец, детский танец, современный танец)
- обучить технике выполнения классического и современного экзерсиса
- обучить основам оздоровительной ритмики и хореографии, привить навыки исполнения элементов ритмики и хореографии в репетиционно-постановочной работе

Развивающие:

- способствовать развитию умственной и физической работоспособности
- сформировать приемы сценической выразительности и актёрского мастерства
- развить данные (выворотность, подвижность суставов, широкий шаг, укрепить костно-мышечный аппарат)
- развить музыкальность, чувство ритма, изучить музыкальные размеры, понятия «темп», «ритм», сильные и слабые доли.
- развить внимание, память, мышление.

Воспитательные:

- раскрыть индивидуальность ребенка через творческую активность, способность импровизировать под музыку, точно передавать художественные образы.
- воспитать культуру личности обучающегося средствами хореографического искусства
- сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения; социально ориентировать учащихся, помочь их становлению в обществе; эстетическое воспитание посредством хореографии; формирование творческой личности
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия, терпения и навыки общения в коллективе.

Отличительная особенность программы:

Отличительной особенностью данной программы является организация поиска новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности, самостоятельного добывания знаний.) Путём танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению.

Программа «Импульс» заключается в том, что она дает возможность работать педагогу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, а ребенок, в свою очередь, получает наиболее обширные знания в области ритмики и хореографии в процессе обучения.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности учащихся. При реализации программы необходимо учитывать индивидуальные особенности и склонности каждого ребенка.

Основным направлением объединения «Импульс» является оздоровительная ритмика, поэтому очень большое внимание уделяется на первых этапах развитию физических данных детей, а в дальнейшем возрастает доля современного танца. Количество часов отведенных на тот или иной раздел могут меняться в зависимости от специализации каждой группы и от физических данных детей.

. Программа включает в себя несколько разделов:

Постановка корпуса. Разминка.

Основы гимнастики Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики.

Классический экзерсис

Играя, танцуем. Детский танец. Ритмика.

Современный танец.

Репитиционно-постановочная работа. Выступления.

Возрастные особенности

Младший школьный возраст (7-10 лет).

В этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Младший и средний подростковый возраст (11-14 лет).

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях. Болезненно воспринимают критику. Они пытаются проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинают осознавать себя как личность, поэтому подростков все больше привлекают личностные качества педагога. Теперь они не будут безоговорочно слушаться, и слепо доверяться педагогу. Надо завоевать их уважение, подростки начинают ценить волевые качества, ум, характер, профессионализм педагога. Я заметила, что дети 11-14 лет стремятся (пока еще робко) к личностному общению со мной, я никогда не отвергаю попыток ребенка к разговору. Этот возраст отличается активностью, восприимчивостью, им свойственно стремление к действию, выполнению задания. Если у них опыт занятий танцами, то им легче дается разучивание движений, а если ребенок только начинает заниматься, то настойчивость, работоспособность помогают ему быстро нагнать сверстников. Дети занимаются с увлечением и настойчивостью, занятия проводятся более углубленно, с этого возраста я начинаю требовать от детей точности исполнения. В подростковом возрасте утрачена детская непосредственность, больше внимания уделяю технике исполнения.

Расширяется объем работы над тренировочными движениями, которые изучаются у станка, на середине, движения рук разнообразнее, всё больше комбинированных движений, с координацией ног, рук, головы, корпуса.

Это трудный возраст для подбора репертуара. Дети сами себя считают уже взрослыми. Действительно, они выросли из детского репертуара, но и взрослый им еще не подходит.

Формы занятий, приемы и методы организации

учебно-воспитательного процесса, формы подведения итогов

Формы обучения, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по группам;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение элементов ритмики.

Методы, приёмы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседы, объяснение и т.д.);
- наглядный (показ педагога движений, просмотр видео материала и др.);
- практический (выполнение детей упражнений и движений согласно программе, игры и др.).

Формы подведения итогов, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-показательный – дети воспринимают и усваивают программу, делаем контрольные измерения, показ комбинации, показ композиции.
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания на занятиях, участвуют в концертах, фестивалях и конкурсах.
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

№ п/п	Тема	Формы обучения	Методы, приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1.	Постановка корпуса. Разминка.	Фронтальная, индивидуальная работа, работа в группах, домашняя работа.	Словесный (объяснение и т.д.), наглядный (показ и т.д.), практический.	Объяснительно-показательный (контрольные измерения, показ).
2.	Основы гимнастики Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики.	Фронтальная, индивидуальная работа, работа в группах, домашняя работа.	Словесный (объяснение и т.д.), наглядный (хореографический показ и т.д.), практические методы.	Объяснительно-показательный (контрольные измерения, показ композиции в форме этюда).
3.	Классический экзерсис	Фронтальная, индивидуальная работа, работа в группах, репетиционные занятия.	Словесный (объяснение и т.д.), наглядный (показ и т.д.), практический, хореографический показ, практические методы.	Объяснительно-показательный (контрольные измерения, показ хореографического экзерсиса и этюда).
4.	Играя, танцуем. Детский танец.	Фронтальная, индивидуальная	Словесный (объяснение и т.д.),	Объяснительно-показательный

	Ритмика.	работа, индивидуально-фронтальный, работа в группах репетиционные занятия, постановочные занятия.	наглядный (показ и т.д.), практический, хореографический показ, практические методы.	(показ композиции), репродуктивный (участвуют в концертах, фестивалях и конкурсах), исследовательский (самостоятельная творческая работа учащихся).
5.	Современный танец.	Фронтальная, индивидуальная работа, индивидуально-фронтальный, работа в группах репетиционные занятия, постановочные занятия.	Словесный (объяснение и т.д.), наглядный (показ, просмотр видео материала), практические методы (хореографический показ).	Объяснительно-показательный (показ современного, характерного танца), репродуктивный (участвуют в концертах, фестивалях и конкурсах), исследовательский (самостоятельная творческая работа учащихся).
6.	Репетиционно-постановочная работа. Выступления	Фронтальная, индивидуальная работа, индивидуально-фронтальный, работа в группах репетиционные занятия, постановочные занятия.	Словесный (объяснение и т.д.), наглядный (показ, просмотр видео материала), практические методы (хореографический показ).	Объяснительно-показательный (показ современного, характерного танца), репродуктивный (участвуют в концертах, фестивалях и конкурсах), исследовательский (самостоятельная творческая работа учащихся).

Условия и срок реализации программы

Программа «Импульс» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 7 до 14 лет. Программа рассчитана на 3 года в соответствии с возрастными особенностями.

Формы и режим занятий

Программа реализуется следующим образом:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа.
2-3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты обучения

По итогам обучения учащиеся:

- Приобретут навыки исполнения элементов оздоровительной ритмики, классический экзерсис на станке и середине зала, основные элементы различных танцев.
- Разовьют выворотность, подвижность суставов, танцевальный шаг, легкость, укрепят костно-мышечный аппарат.
- Разовьют музыкальность, чувство ритма, внимание, память; разовьют навыки творческого подхода в танцевальной деятельности.
- Обогатят свой эмоциональный опыт.
- Воспитают в себе навыки коллективного общения.
- Изучат истории хореографического искусства.

Формы и способы проверки результатов.

Программа «Импульс» предполагает различные формы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, ориентированные на поддержку успешности ребенка, такие как: контрольный урок, зачёт по гимнастике, фестиваль, конкурс, творческий праздник, концертный номер, отчётный концерт, творческая поездка.

Достижение целей и задач программы в ходе промежуточной и итоговой аттестации обучающихся выявляется через следующие методы (способы): педагогическое наблюдение, беседа с ребёнком и родителями, презентация итогов творческой деятельности, анкетирование, тестирование, опрос, проведение викторин, конкурсов внутри коллектива, анализ выступлений.

Формы подведение итогов

На каждом занятии подчеркиваются достижения каждого учащегося, обязательно хвалят его; вместе с тем показывается лучший результат. Используется также такая форма оценки практической деятельности обучающихся, как контрольный урок, зачёт по гимнастике, фестиваль, конкурс, творческий праздник, концертный номер, отчётный концерт, творческая поездка.

Работа с родителями

Основными формами работы:

Основными формами работы с родителями для реализации программы является:

1. Рекомендации по индивидуальному обучению ребенка.
2. Индивидуальные беседы с родителями.
3. Родительские собрания.
4. Дни открытых дверей.

Методическая работа

- 1.Разработка хореографических постановок
- 2.Мониторинг образовательного процесса
- 3.Посещение занятий педагогов других объединений с целью обмена опыта

Результаты отражают высокий, средний, базовый уровень освоения программы.

Уровни/ компоненты	Операционно-деятельностный (практический).	Личностное развитие (качества личности, психофизические процессы).
Базовый	Владеет навыками исполнения базовых элементов для участия в этюдных формах танцевальных композиций. Выполняет деятельность с помощью педагога, опирается на описание действия или подсказку (репродуктивный уровень).	Наблюдаются: - незначительные изменения в развитии психофизических процессов, качеств личности; - слабый неустойчивый опыт необходимого поведения, который регулируется, в основном, требованиями педагога; Самоорганизация носит ситуативный характер.
Средний	Владеет основными терминами ритмики, правилами исполнения движений, проявляет активность, творчество при разработке и показе этюдов, танцевальных постановок. Выполняет практическую деятельность в стандартных ситуациях самостоятельно (продуктивный уровень).	Наблюдаются: - видимые изменения в развитии психофизических процессов, качеств личности; - устойчивый опыт необходимого поведения. Самоорганизация проявляется в учебных ситуациях или специально спроектированных условиях. Проявляет инициативу в организации творческих дел в ансамбле.
Высокий	Имеет прочные, полные и системные знания. Проявляет лидерскую позицию в репетиционном и постановочном процессе. Может исполнять роль репетитора в работе с младшей группой. Умеет работать самостоятельно, импровизирует (творческий уровень).	Наблюдаются значительные изменения в развитии психофизических процессов. Устойчивое самостоятельное поведение становится качеством личности, проявляется в различных ситуациях вне зависимости от их характера.

По результатам прохождения программы обучающийся получает грамоту, благодарственные письма, присваивается звание «Творянин».

Учебно-тематический план на 1-й год обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Комплектование группы.	4	4	
2	Вводное занятие. 2.1. ТБ при работе в зале. Показ инвентаря. Введение в курс общеобразовательной, общеразвивающей программы.	2	2	
3	Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ.	4	4	
4	Постановка корпуса. Разминка. 4.1. Упражнения на постановку рук. 4.2. Упражнения на постановку корпуса. 4.3. Упражнения для плечевого пояса и головы. 4.4. Упражнения на мышцы ног. 4.5. Упражнение для грудного и поясничного отдела. 4.6. Слияние упражнений на все группы мышц. 4.7.Прыжки простые. 4.8. Основные шаги.	26		26 4 4 4 4 4 2 2
5	Основы гимнастики. Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики. 5.1. Упражнения для физического развития тела (ОФП). 5.2. Элементы акробатики. 5.3. Растяжка всех групп мышц. 5.4. Партерная гимнастика 5.5.Упражнения на выворотность. 5.6. Оздоровительная дыхательная гимнастика.	22		22 4 2 4 4 4
6	Классический экзерсис 6.1 Изучение истории классического танца 6.2. Изучение азбуки классического танца. 6.3. Изучение позиции ног. 6.4. Изучение позиции рук. 6.5. Поклон. 6.6.Demi-plie.	22	2 2	20 4 4 4 4 4
7	Играя, танцуем. Детский танец. Ритмика. 7.1. Ритмичные, танцевальные формы и направления. 7.1.1. Музыкальное восприятия. 7.2. Истоки оздоровительной ритмики. 7.3. Основные, простые движения в ритмике. 7.3.1.Прыжки простые, детские. 7.3.2.Изучение поворотов. . 7.3.3. Изучение рисунка. 7.4. Изучение комбинаций в ритмике. 7. 5.Элементы из репертуарных танцев. 7.6.. Развитие актерского мастерства. 7.7 Сценическая практика.	32	3 1 1 1	29 1 1 1 4 2 2 4 4 4 4 2
8	Современный танец.	20	2	18

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	8.1 . Истоки современного танца. Термины. 8.2. Значение разогрева мышц. 8.3. Упражнения для развития подвижности позвоночника. 8.4. Изучение партера в современном танце. 8.5. Кросс (диагональ). 8.6. Изучение комбинаций в современном танце.		1 1	1 1 4 4 4 4
9	Репетиционно-постановочная работа. Выступления 9.1. Музыкальное содержание. 9.2. Изучение танцевальных движений. 9.3. Изучение танца. 9.4.Подведение итогов. Заключительное занятие.	12		12 2 4 4 2
	Всего	144	17	127

**Календарно-тематический план
1 год обучения**

Содержание		Месяцы обучения								
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Комплектование групп	4								
2	Вводное занятие	2								
3	Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ.	2				2				
4	Постановка корпуса. Разминка.	8	16	2						
5	Основы гимнастики. Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики.			14	8					
6	Классический экзерсис. Изучение истории классического танца.				8	14				
7	Играя, танцуем. Детский танец. Ритмика.						16	16		
8	Современный танец.								16	4
9	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.									12
10	Итого:	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Содержание программы

Раздел 1. Комплектование групп.

Раздел 2. Вводное занятие

Задачи раздела: знакомство с правилами коллектива, образовательной программой, планом работы, расписанием занятий, рассказать о целях и задачах коллектива на предстоящий год, познакомиться с внутренними правилами, формой одежды, техникой безопасности в зале.

2.1.ТБ при работе в зале Показ инвентаря.

1. Во время работы быть внимательным и ответственным.
2. Быть осторожным с зеркалами, находящимися в репетиционном зале.
3. Приступать к работе только после соответствующего инструктажа, составления плана и разрешения преподавателя.
4. Не мешать своим товарищам, во избежание нанесения травмы.
5. Не покидать зал без разрешения преподавателя .

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При возникновении пожара в кабинете, немедленно прекратить занятия по команде педагога организованно, без паники покинуть помещение.
3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Не покидать зал без разрешения преподавателя.

Раздел 3.Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ.

3.1. Инструктаж по ПДД

- 1.Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным дорожкам, в том числе по подземным и наземным, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин.
- 2.На проезжей части пешеходы не должны задерживаться или останавливаться без необходимости.
- 3.При движении по дорогам в темное время суток и в условиях недостаточной видимости пешеходы, по возможности, должны прикреплять к своей одежде светоотражающие элементы, позволяющие водителям своевременно распознать людей в свете фар.

Пешеходам запрещается:

- переходить проезжую часть вне пешеходного перехода при наличии разделительной полосы, а также в местах, где установлены пешеходные или дорожные ограждения.
- ходить по дороге, за исключением пешеходных дорожек, мест стоянки и отдыха;
- выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

3.2.Инструктаж по ТБ

Требования безопасности во время работы:

1. Во время работы соблюдать тишину, быть внимательным и дисциплинированным на занятии, точно выполнять указания педагога.
2. Соблюдать порядок на своем рабочем месте.

3. Не пользоваться посторонними предметами, представляющими опасность для жизни, а также сотовыми телефонами.
4. Бережно относиться к имуществу, находящему в кабинете.

Требования в аварийных ситуациях:

1. При обнаружении неисправностей в электрических устройствах, другом оборудовании кабинета, а также при выявлении пожара, нарушение норм безопасности, травмирования учащихся немедленно сообщить об этом педагогу или дежурному администратору.
2. Не устранять неисправности самостоятельно.
3. Порядок действий при возникновении пожара:
 - 3.1. эвакуация из кабинета проходит согласно плану эвакуации школы;
 - 3.2. эвакуацию проводит в следующем порядке:
 - учащиеся ряда у стены, среднего ряда, ряда у окна;
 - при выходе из класса соблюдать спокойствие, организованность и порядок.

3.3. Инструктаж по ППБ

Основные причины пожара

1. Неосторожное обращение с огнем.
2. Нарушение правил безопасности при пользовании электробытовыми и электронагревательными приборами.
3. Беспечность, небрежность и недисциплинированность при пользовании огнем.
4. Неосторожное обращение с пиротехническими изделиями (обратите особое внимание на опасность, которую представляют собой хлопушки, петарды, бенгальские огни и фейерверки.)

Основные правила пожарной безопасности

1. Не играть с открытым огнем (спичками, зажигалками, не жечь бумагу, не зажигать свечи и т.д.)
2. Пользоваться только исправными электроприборами и электрооборудованием.
3. Не оставлять без присмотра включенными электронагревательные приборы (утюг, электрический чайник, отопительные приборы и т.д.)
4. Не пользоваться без разрешения взрослых горючими и легковоспламеняющимися жидкостями (бензином, растворителем, ацетоном, бытовыми аэрозолями и т.д.)
5. Не включать без необходимости газовые плиты и не оставлять без присмотра зажженные газовые конфорки и т.д.

Особое внимание учащихся необходимо обратить на то, чего нельзя делать при пожаре:

1. Тушить огонь до вызова пожарных (за это время может разогреться большой пожар).
2. Пытаться выйти через задымленную лестничную клетку (горячий воздух обжигает лёгкие, а дым очень токсичен).
3. Спускаться с верхних этажей по водосточным трубам и стоякам с помощью простыней занавесок и веревок, если в этом нет необходимости, ведь при отсутствии навыков падение почти всегда неизбежно.

Раздел 4. «Постановка корпуса. Разминка».

Задачи раздела: научить учащихся правильно держать корпус, плечи и руки, научить различным движениям простой и сложной координации, создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, развить физические и танцевальные способности: пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, устойчивость, координацию, артистичность, выработать устойчивые навыки правильно держать спину и позиции рук, научить правильно исполнять упражнения для рук и корпуса.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
4.1.	Упражнения на постановку рук.	Гимнастика по развитию группы мышц рук, их гибкости и пластичности.
4.2.	Упражнения на постановку корпуса.	Гимнастика по развитию всех групп мышц спины (позвоночного столба), способствующих постановке корпуса, правильной постановке дыхания, гибкости, пластичности.
4.3.	Упражнения для плечевого пояса и головы.	Разминка шеи, поднимание плеч, круговые вращения плеч и головы, следует уделять особое внимание положению головы относительно корпуса.
4.4.	Упражнения на мышцы ног.	Разминка на ноги, махи ногами, выпады, приседания, выполнять приседания различной глубины приседа.
4.5.	Упражнение для грудного и поясничного отдела.	Разминка мышц грудного и поясничного отдела, наклоны в разные стороны.
4.6.	Слияние упражнений на все группы мышц.	Цель разминки – максимально разогреть все группы мышц. развить мышцы позвоночного столба и всей спины, рук, плеч, шеи; сделать комбинации, чтобы были задействованы все группы мышц.
4.7.	Прыжки простые.	Изучение простых прыжков.
4.8.	Основные шаги.	Изучение основных шагов.

По итогам 1 года обучающийся знает: правильность одновременного исполнения упражнения на все группы мышц, умеет: владеть техникой красивой постановкой рук и ноги, исполнять махи ногами, исполнять основные шаги, исполнять прыжки.

Раздел 5. «Основы гимнастики. Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики».

Задачи раздела: совершенствование психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость. Поддержание физических возможностей тела. Изучение основ дыхательной гимнастики.

Развитие творческих способностей занимающихся: развивать мышление, воображение; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, эмоциональности и творческой активности.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
5.1.	Упражнения для физического развития тела (ОФП).	Растяжки, упражнения на гибкость спины, колесо, мост, стойки на руках, шпагат, упражнения на пресс.
5.2.	Элементы акробатики.	Поддержки, перевороты.
5.3.	Растяжка всех групп мышц.	Растяжка на все группы мышц.
5.4.	Партерная гимнастика.	Упражнения на полу.
5.5.	Упражнения на выворотность	Делаем упражнения на выворотность.
5.6.	Оздоровительная дыхательная гимнастика.	Дыхательные упражнения.

По итогам 1 года обучающийся

знает: основные танцевальные формы и направления, технику безопасности при исполнении гимнастических и акробатических упражнений.

умеет: исполнять основные гимнастические упражнения, простые акробатические элементы, выполнять дыхательную гимнастику, более сложные танцевальные композиции, работать с мячом и скакалкой.

Раздел 6. «Классический экзерсис»

Задачи раздела: последовательное, целенаправленное приобретение учащимися навыков: правильная постановка корпуса, освоение позиций рук и ног, положение корпуса и головы, развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработка устойчивости, овладение техникой прыжков, вращений. Координация движений, пластичность корпуса и рук. Выразительность и музыкальность исполнения.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
6.1	Изучение азбуки классического танца.	Изучение азбуки классического танца. Видео - урок. Показ материала в специальных книгах.
6.2	Позиция ног.	I, II, III, IV, V – позиции ног (лицом к станку, на середине зала.)
6.3	Позиции рук.	Подготовительное положение, I, II, III-позиции.
6.4	Поклон.	Изучение поклона.
6.5	Demi-plie.	Изучение demi-plie. I, II III, V позиции.

По итогам 1 года обучения обучающийся

знает: правила исполнения основных упражнений классического экзерсиса у станка, позиции рук на середине и у станка, позиции ног на середине и у станка

умеет: исполнять подготовительную, I, II, III позицию рук и I, II, III, IV, V позицию ног, исполнять demi-plié по I, II, III, V позициям, исполнять поклон.

Раздел 7. «Играя, танцуем. Детский танец. Ритмика».

Задачи раздела: дать знания в области детского танца, и на их основе научить учащихся понимать характер и особенности танца.

Научить понимать стиль исполнения каждого танца, обращая внимание не только на технику исполнения, но и на эмоциональность, выразительность, умение доносить до зрителя особенности каждого движения, развивать в детях актерское мастерство. Развивать в учащихся понимание музыки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
7.1.	Ритмичные, танцевальные формы и направления.	Видео-уроки. Показ и рассказ о различных формах и направлениях. Музыкальное восприятия. Детская различная музыка.
7.2.	Истоки оздоровительной ритмики.	Ознакомление с понятием - ритмика.
7.3.	Основные, простые движения в ритмике.	Шаги, прыжки, галоп, притоп, повороты. Прыжки вверх, в сторону. Развитие легкости. Изучение поворотов в комбинации со связующими движениями. Изучение рисунка (круг, диагональ, линия).
7.4.	Изучение комбинаций в ритмике.	Основные технические требования к исполнению элементов.
7.5.	Элементы из репертуарных танцев.	Репертуар определяется для каждой группы в начале учебного года.
7.6.	Развитие актерского мастерства	Проведение занятий по актерскому мастерству.
7.7.	Сценическая практика.	Техника безопасности, сценическая этика, участие в концертных программах.

По итогам 1 года обучения обучающийся

знает: характерные особенности, сопровождаемые различной детской музыкой, переходы ног из позиции в позицию, работа рук с использованием координации.

умеет: исполнять комбинации шагов с основными движениями, прыжки, повороты, простые танцевальные композиции.

Раздел 8. «Современный танец».

Задачи раздела: дать опорные моменты, закономерности движения, основные правила современного танца, изучив которые каждый воспитанник сможет свободно импровизировать.

развивать физические данные, развивать творческие способности, научить свободно владеть своим телом, приобщить к мировой танцевальной и музыкальной культуре.

По данной программе изучение элементов современной хореографии начинается на 1 году обучения. Учащиеся должны будут пройти подготовку и получить первоначальные навыки в классическом экзерсисе, научится держать спину, тянуть стопы, колени, координировать движения рук, ног, головы, корпуса. Все это позволяет ввести в обучение такие понятия как «contraction», «release» и сочетать движения на растяжение, сжатие и расслабление мышц.

№	Название темы	Краткое содержание
---	---------------	--------------------

п/п		
8.1.	Истоки современного танца. Термины.	Краткое ознакомление с направлениями. Ознакомление с терминами.
8.2.	Значение разогрева мышц.	Позиции рук, ног, постановка корпуса. Объяснение.
8.3.	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	Изучение упражнений на подвижность позвоночника в современном танце.
8.4.	Изучение партера в современном танце.	Упражнения стрейч-характера (растяжки).
8.5.	Кросс (диагональ).	Простые шаги, бег по 1 параллельной позиции.
8.6.	Изучение комбинаций в современном танце.	Комбинации на чередование сильных и слабых движений, раскрывающие индивидуальность исполнителей. Отработка элементов танцевальной комбинации.

По итогам 1 года обучения обучающийся знает: истоки оздоровительной ритмики и современного танца, разделы, на которые делится урок, основные позиции ног и рук, правила исполнения основных движений оздоровительной ритмики, терминологию изученных движений.
умеет: трансформировать ранее изученные движения, исполнять комбинации на заданную музыкальную тему.

Раздел 9. «Репетиционно-постановочная работа. Выступления».

Задачи раздела: разучить танцевальные композиции, построенные на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец; воспитать в детях чувство коллективизма; подготовить учащегося к публичному выступлению.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков.

№№ п/п	Тема	Краткое содержание
9.1.	Музыкальное содержание.	Многократное повторение основных элементов танцевальной композиции.
9.2.	Изучение танцевальных движений.	Многократное повторение танцевальной композиции.
9.3.	Изучение танца.	Последовательное изучение танца.
9.4.	Подведение итогов. Заключительное занятие.	Подведение итогов. Заключительное занятие.

По итогам 1 года обучения обучающийся знает: танцевальную композицию, терминологию изученных движений.
умеет: показать то, чему научился.

Учебно-тематический план на 2-й год обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. 1.1. ТБ при работе в зале. Показ инвентаря.	2	2	
2	Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ.	4	4	
3	Постановка корпуса. Разминка. 3.1. Упражнения на постановку рук. 3.2. Упражнения на постановку корпуса. 3.3. Упражнения для плечевого пояса и головы. 3.4. Упражнения на мышцы ног. 3.5. Упражнение для грудного и поясничного отдела. 3.6. Слияние упражнений на все группы мышц. 3.7. Прыжки простые и сложные. 3.8. Шаги простые и сложные.	32		32
4	Основы гимнастики. Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики. 4.1. Упражнения для физического развития тела (ОФП). 4.2. Элементы акробатики. 4.3. Растяжка всех групп мышц. 4.3.1. Растяжка мышц шейного отдела. 4.3.2. Растяжка мышц спины. 4.4. Партерная гимнастика. 4.4.1. Растяжка мышц спины на полу. 4.4.2. Упражнения на пресс. 4.4.3. Растяжка мышц ног. 4.5. Упражнения на выворотность. 4.6. Оздоровительная дыхательная гимнастика.	40		40
5	Классический экзерсис 5.1. Продолжение изучения истории классического танца. 5.2. Перегибание корпуса. 5.3. Закрепление позиций ног и рук. 5.4. Изучение demi-plie . 5.5. Изучение grand -plie. 5.6. Изучение releve, движение на полупальцах. 5.7. Изучение battements. 5.8. Прыжки в классическом танце 5.9. Восемь танцевальных точек	22	1 1	21 1 2
6	Играя, танцуем. Детский танец. Ритмика. 6.1. Ритмичные, танцевальные формы и направления. 6.1.1. Музыкальное восприятие. 6.2. Основы ритмики. 6.3. Основные, простые движения в ритмике. 6.3.1. Прыжки простые и сложные. 6.4. Изучение комбинаций в ритмике. 6.4.1. Рисунок в ритмике. 6.5. Изучение поворотов. 6.5.1. Изучение поворотов на месте. 6.5.2. Изучение поворотов в продвижении.	46	2 1 1	44 1 1 4 2 4 2 4 2

**Календарно-тематический план
2 год обучения**

Содержание		Месяцы обучения								
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Вводное занятие	2								
2	Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ.	2				2				
3	Постановка корпуса. Разминка.	20	12							
4	Основы гимнастики. Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики.		12	24	4					
5	Классический экзерсис. Изучение истории классического танца.				20	12				
6	Играя, танцуем. Детский танец. Ритмика.					20	24	2		
7	Современный танец.							22	20	
8	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.								4	24
9	Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие

Задачи раздела: знакомство с правилами коллектива, образовательной программой, планом работы, расписанием занятий, рассказать о целях и задачах коллектива на предстоящий год, познакомиться с внутренними правилами, формой одежды, техникой безопасности в зале.

1.1.ТБ при работе в зале Показ инвентаря.

1. Во время работы быть внимательным и ответственным.
2. Быть осторожным с зеркалами, находящимися в репетиционном зале.
3. Приступать к работе только после соответствующего инструктажа, составления плана и разрешения преподавателя.
4. Не мешать своим товарищам, во избежание нанесения травмы.
5. Не покидать зал без разрешения преподавателя .

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При возникновении пожара в кабинете, немедленно прекратить занятия по команде педагога организованно, без паники покинуть помещение.
3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Не покидать зал без разрешения преподавателя.

Раздел 2.Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ.

2.1. Инструктаж по ПДД

1.Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным дорожкам, в том числе по подземным и наземным, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

2.На проезжей части пешеходы не должны задерживаться или останавливаться без необходимости.

3.При движении по дорогам в темное время суток и в условиях недостаточной видимости пешеходы, по возможности, должны прикреплять к своей одежде светоотражающие элементы, позволяющие водителям своевременно распознать людей в свете фар.

Пешеходам запрещается:

-переходить проезжую часть вне пешеходного перехода при наличии разделительной полосы, а также в местах, где установлены пешеходные или дорожные ограждения.

-ходить по дороге, за исключением пешеходных дорожек, мест стоянки и отдыха;

-выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

2.2.Инструктаж по ТБ

Требования безопасности во время работы

1. Во время работы соблюдать тишину, быть внимательным и дисциплинированным на занятии, точно выполнять указания педагога.
2. Соблюдать порядок на своем рабочем месте.
3. Не пользоваться посторонними предметами, представляющими опасность для жизни, а также сотовыми телефонами.
4. Бережно относиться к имуществу, находящему в кабинете.

Требования в аварийных ситуациях:

1. При обнаружении неисправностей в электрических устройствах, другом оборудовании кабинета, а также при выявлении пожара, нарушение норм безопасности, травмирования учащихся немедленно сообщить об этом учителю или дежурному администратору.

2. Не устранять неисправности самостоятельно.

3. Порядок действий при возникновении пожара:

3.2. эвакуация из кабинета проходит согласно плану эвакуации школы;

3.3. эвакуацию проводит в следующем порядке:

- учащиеся ряда у стены, среднего ряда, ряда у окна;
- при выходе из класса соблюдать спокойствие, организованность и порядок.

2.3. Инструктаж по ППБ

Основные причины пожара

1. Неосторожное обращение с огнем.

2. Нарушение правил безопасности при пользовании электробытовыми и электронагревательными приборами.

3. Беспечность, небрежность и недисциплинированность при пользовании огнем.

4. Неосторожное обращение с пиротехническими изделиями (обратите особое внимание на опасность, которую представляют собой хлопушки, петарды, бенгальские огни и фейерверки.)

Основные правила пожарной безопасности

1. Не играть с открытым огнем (спичками, зажигалками, не жечь бумагу, не зажигать свечи и т.д.)

2. Пользоваться только исправными электроприборами и электрооборудованием.

3. Не оставлять без присмотра включенными электронагревательные приборы (утюг, электрический чайник, отопительные приборы и т.д.)

4. Не пользоваться без разрешения взрослых горючими и легковоспламеняющимися жидкостями (бензином, растворителем, ацетоном, бытовыми аэрозолями и т.д.)

5. Не включать без необходимости газовые плиты и не оставлять без присмотра зажженные газовые конфорки и т.д.

Особое внимание учащихся необходимо обратить на то, чего нельзя делать при пожаре:

1. Тушить огонь до вызова пожарных (за это время может разогреться большой пожар).

2. Пытаться выйти через задымленную лестничную клетку (горячий воздух обжигает лёгкие, а дым очень токсичен).

3. Спускаться с верхних этажей по водосточным трубам и стоякам с помощью простыней занавесок и веревок, если в этом нет необходимости, ведь при отсутствии навыков падение почти всегда неизбежно.

2. План работы на год.

3. Инструктаж по ТБ и ПБ, ПДД

4. Организация рабочего места.

Раздел 3. «Постановка корпуса. Разминка».

Задачи раздела: научить учащихся правильно держать корпус, плечи и руки, научить различным движениям простой и сложной координации, создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, развить физические и танцевальные способности: пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, устойчивость, координацию, артистичность, выработать устойчивые навыки правильно держать спину и позиции рук, научить правильно исполнять упражнения для рук и корпуса.

п/ п	Название темы	Краткое содержание
3.1.	Упражнения на постановку рук.	Гимнастика по развитию группы мышц рук, их гибкости и пластичности.
3.2.	Упражнения на постановку корпуса.	Гимнастика по развитию всех групп мышц спины (позвоночного столба), способствующих постановке корпуса, правильной постановке дыхания, гибкости, пластичности.
3.3.	Упражнения для плечевого пояса и головы.	Разминка шеи, поднимание плеч, круговые вращения плеч и головы, следует уделять особое внимание положению головы относительно корпуса.
3.4.	Упражнения на мышцы ног.	Разминка на ноги, махи ногами, выпады, приседания, выполнять приседания различной глубины приседа.
3.5.	Упражнение на грудной и поясничный отдел.	Разминка мышц грудного и поясничного отдела, наклоны в разные стороны.
3.6.	Слияние упражнений на все группы мышц.	Цель разминки – максимально разогреть все группы мышц. развить мышцы позвоночного столба и всей спины, рук, плеч, шеи; сделать комбинации, чтобы были задействованы все группы мышц.
3.7.	Прыжки простые и сложные.	Изучение простых прыжков.
3.8.	Шаги простые и сложные.	Изучение основных шагов.

По итогам 2 года обучающийся

знает: правильность одновременного исполнения упражнения на все группы мышц, владеть техникой красивой постановкой рук и ног.

умеет: владеть техникой красивой постановкой рук.

Раздел 4. «Основы гимнастики. Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики».

Задачи раздела: совершенствование психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость. Поддержание физических возможностей тела. Изучение основ дыхательной гимнастики.

Развитие творческих способностей занимающихся: развивать мышление, воображение; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, эмоциональности и творческой активности.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
----------	---------------	--------------------

4.1.	Упражнения для физического развития тела (ОФП).	Растяжки, упражнения на гибкость спины, колесо, мост, стойки на руках, упражнения на пресс.
4.2.	Элементы акробатики.	Поддержки, перевороты.
4.3.	Растяжка всех групп мышц.	Растяжка мышц шеи, спины, ног. Упражнения на пресс.
4.4.	Партерная гимнастика.	Упражнения на полу.
4.5.	Упражнения на выворотность	Делаем упражнения на выворотность.
4.6.	Оздоровительная дыхательная гимнастика.	Делаем дыхательные упражнения.

По итогам 2 года обучающийся знает: основные танцевальные формы и направления, технику безопасности при исполнении гимнастических и акробатических упражнений.

умеет: исполнять основные гимнастические упражнения, простые акробатические элементы, выполнять дыхательную гимнастику, работать в партере, исполнять упражнения на выворотность, выполнять более сложные танцевальные композиции, работать с лентой и скакалкой и мячом.

Раздел 5. «Классический экзерсис».

Задачи раздела: последовательное, целенаправленное приобретение учащимися навыков: правильная постановка корпуса, освоение позиций рук и ног, положение корпуса и головы, развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработка устойчивости, овладение техникой прыжков, вращений. Координация движений, пластичность корпуса и рук. Выразительность и музыкальность исполнения.

№ п/п	Темы	Краткое содержание
5.1.	Продолжение изучения классического танца.	Продолжение изучения классического танца.
5.2.	Перегибание корпуса.	Назад, в сторону (лицом к станку).
5.3.	Закрепление позиций ног и рук.	Повторение позиций ног и рук.
5.4.	Изучение demi-plie .	Продолжение изучения demi-plie .
5.5.	Изучение grand -plie.	Изучение grand -plie
5.6.	Изучение releve, движение на полупальцах.	Изучение releve, движение на полупальцах по I, II, III, V позиции.
5.7.	Battements.	С I позиции в сторону, вперед, назад. С Demi- plie в I позицию, в сторону, вперед, назад. С V позиции в сторону, вперед, назад. С Demi-plie в V позицию, в сторону, вперед, назад. С опусканием пятки во II позицию с I и V позиции. С Demi-plie во II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги с I и V позиции.
5.8.	Прыжки в классическом танце.	Прыжки
5.9.	Восемь танцевальных точек	Изучение восьми танцевальных точек в зале.

По итогам 2 года обучения обучающийся знает: правила исполнения основных упражнений классического экзерсиса у станка, знает восемь танцевальных точек в зале.
умеет: делать перегиб корпуса, battements, demi-plie по I, II, III, V позициям, grand-plie по I, II позиции, releve, прыжки.

Раздел 6. «Играя, танцуем. Детский танец. Ритмика».

Задачи раздела: дать знания в области детского танца, и на их основе научить учащихся понимать характер и особенности танца.

Научить понимать стиль исполнения каждого танца, обращая внимание не только на технику исполнения, но и на эмоциональность, выразительность, умение доносить до зрителя особенности каждого движения;

Развивать в учащихся понимание музыки.

№ п/п	Тема	Содержание
6.1.	Ритмичные, танцевальные формы и направления.	Основной шаг, переменный бег, работа рук, переступания, притопы, шаги на носок и на пятку. Изучение различной детской музыки.
6.2.	Основы ритмики.	Выполнение порядка движений.
6.3.	Основные, простые движения в ритмике.	Простые комбинации, в продвижении по диагонали и по кругу.
6.4.	Изучение комбинаций в ритмике.	Изучение комбинаций в ритмике. Рисунок в ритмике.
6.5.	Изучение поворотов.	На месте, с прыжком, в продвижении.
6.6.	Элементы из репертуарных танцев.	Связки из репертуарных танцев. Изучение рисунка.
6.7.	Развитие актерского мастерства.	Игры на воображение и образное мышления.
6.8.	Сценическая практика.	Воплощаем свое умение на сцене.

По итогам 2 года обучения обучающийся знает: рисуночные, игровые, сюжетные танцы, технику выполнения основных движений.
умеет: выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца, исполнять повороты в комбинациях, более сложные танцевальные композиции.

Раздел 7. «Современный танец».

Задачи раздела: дать опорные моменты, закономерности движения, основные правила современного танца, изучив которые каждый воспитанник сможет свободно импровизировать.

развивать физические данные, развивать творческие способности, научить свободно владеть своим телом, приобщить к мировой танцевальной и музыкальной культуре.

По данной программе изучение элементов современной хореографии начинается на 1 году обучения. Учащиеся должны будут пройти подготовку и получить первоначальные навыки в классическом экзерсисе, научится держать спину, тянуть стопы, колени, координировать движения рук, ног, головы, корпуса. Все это позволяет ввести в обучение такие упражнения стрейч-характера и сочетать движения на растяжение, сжатие и расслабление мышц.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
-------	---------------	--------------------

7.1.	Основы современного танца. Термины.	Изучение современного танца. Повторение терминов.
7.2.	Значение разогрева мышц.	Позиции рук, ног, постановка корпуса. Объяснение.
7.3.	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	Изучение упражнений на подвижность позвоночника в современном танце.
7.4.	Изучение партера в современном танце.	Упражнения стрейч-характера (растяжки).
7.5.	Кросс (диагональ).	Простые шаги, бег по 1 параллельной позиции, движение по диагонали.
7.6.	Изучение комбинаций в современном танце.	Комбинации на чередование сильных и слабых движений, раскрывающие индивидуальность исполнителей. Отработка элементов танцевальной комбинации. Соединение движений на основе современного танца.
7.7.	Танцевальные формы и направления.	Использование танцевальных форм и направлений на практике.

По итогам 2 года обучения обучающийся

знает: истоки оздоровительной ритмики и современного танца, разделы, на которые делится урок, основные позиции ног и рук, правила исполнения основных движений оздоровительной ритмики, терминологию изученных движений.

умеет: трансформировать ранее изученные движения, исполнять комбинации на заданную музыкальную тему.

Раздел 8. «Репетиционно-постановочная работа. Выступления».

Задачи раздела: данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков. Разучивать танцевальные композиции, построенные на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец; воспитать в детях чувство коллективизма; подготовить учащегося к публичному выступлению .

№№ п/п	Тема	Краткое содержание
8.1.	Музыкальное содержание.	Многочисленное повторение основных элементов танцевальной композиции.
8.2.	Изучение танцевальных движений.	Многочисленное повторение танцевальной композиции.
8.3.	Изучение танца.	Последовательное изучение танца. Рисунок в танце.
8.4.	Самостоятельная работа на основе материала детского танца.	Самостоятельная работа на основе материала детского танца. Свободная тема.
8.5.	Подведение итогов. Заключительное занятие.	Подведение итогов. Заключительное занятие.

По итогам 2 года обучения обучающийся

знает: танцевальную композицию, терминологию изученных движений.

умеет: показать то, чему научились.

Учебно-тематический план на 3-й год обучения.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. 1.1. ТБ при работе в зале. Показ инвентаря.	2	2	
2	Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ.	4	4	
3	Постановка корпуса. Разминка. 3.1. Упражнения на постановку рук. 3.2. Упражнения на постановку корпуса. 3.3. Упражнения для плечевого пояса и головы. 3.4. Упражнения на мышцы ног. 3.5. Упражнение для грудного и поясничного отдела. 3.6. Слияние упражнений на все группы мышц. 3.7. Прыжки простые и сложные. 3.8..Шаги простые и сложные	32		32
4	Основы гимнастики. Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики. 4.1. Упражнения для физического развития тела (ОФП). 4.2. Элементы акробатики. 4.3. Растяжка всех групп мышц. 4.3.1.Растяжка мышц шейного отдела. 4.3.2.Растяжка мышц спины. 4.4.Партерная гимнастика. 4.4.1. Растяжка мышц спины на полу. 4.4.2.Упражнения на пресс. 4.4.3. Растяжка мышц ног. 4.5. Упражнения на выворотность. 4.6. Оздоровительная дыхательная гимнастика.	34		34
5	Классический экзерсис 5.1. Продолжение изучения истории классического танца. 5.2 .Закрепление позиций ног и рук. 5.3. Закрепления изучения demi-plie и grand-plie. 5.4. Изучение releve, движение на полупальцах. 5.5. Прыжки в классическом танце 5.6.Изучение battements. 5.6.1. Изучение battement tendu. 5.6.2. Изучение battement tendu jete. 5.6.3. Изучение grand battement. 5.7.Изучение понятия направлений en dehors и en dedans. 5.8.Изучение rond de jambe par terre. 5.9. Движение на координацию. Восемь танцевальных точек зала.	36	1 1	35
6	Играя, танцуем. Детский танец. Ритмика. 6.1. Ритмичные, танцевальные формы и направления. 6.1.1. Музыкальное восприятия. 6.2. Основные, простые движения в ритмике. 6.3. Основные танцевальные шаги. 6.4. Изучение поворотов.	42		42

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	6.4.1. Изучение поворотов на месте. 6.4.2. Изучение поворотов в продвижении 6.5.Изучение рисунка. 6.6. Изучение комбинаций в ритмике. 6.7. Элементы из репертуарных танцев. 6.8. Развитие актерского мастерства. 6.9. Сценическая практика.			2 2 4 4 6 4 4
7	Современный танец. 7.1 . Основы современного танца. Термины. 7.2. Значение разогрева мышц. 7.3. Упражнения для развития подвижности позвоночника. 7.4. Изучение партера в современном танце. 7.5. Кросс (диагональ). 7.5.1.Движение по диагонали. 7.5.2.Прыжки по диагонали 7.5.3.Повороты по диагонали. 7.6. Изучение комбинаций в современном танце. 7.6.1.Комбинации с перемещением. 7.7. Танцевальные формы и направления.	38	1 1	37 1 2 2 4 4 4 4 4 6 4 2
8	Репетиционно-постановочная работа. Выступления 8.1. Музыкальное содержание. 8.2. Изучение танцевальных движений. 8.2.1.Исполнение соединенных движений. 8.3. Изучение танца. 8.3.1.Рисунок в танце. 8.4. Самостоятельная работа на основе материала ранее изученного. 8.5.Подведение итогов. Заключительное занятие. Исполнение танца.	28		28 2 4 6 6 4 2 2 2
	Итого	216	8	208

**Календарно-тематический план
3 год обучения**

Содержание		Месяцы обучения								
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Вводное занятие	2								
2	Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ.	2				2				
3	Постановка корпуса. Разминка.	20	12							
4	Основы гимнастики. Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики.		12	22						
5	Классический экзерсис. Изучение истории хореографического искусства.			2	24	10				
6	Играя, танцуем. Детский танец. Ритмика.					12	24	6		
7	Современный танец.							18	20	
8	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.								4	24
9	Итого:	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие

Задачи раздела: знакомство с правилами коллектива, образовательной программой, планом работы, расписанием занятий, рассказать о целях и задачах коллектива на предстоящий год, познакомиться с внутренними правилами, формой одежды, техникой безопасности в зале.

1.1.ТБ при работе в зале Показ инвентаря.

1. Во время работы быть внимательным и ответственным.
2. Быть осторожным с зеркалами, находящимися в репетиционном зале.
3. Приступать к работе только после соответствующего инструктажа, составления плана и разрешения преподавателя.
4. Не мешать своим товарищам, во избежание нанесения травмы.
5. Не покидать зал без разрешения преподавателя .

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При возникновении пожара в кабинете, немедленно прекратить занятия по команде педагога организованно, без паники покинуть помещение.
3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Не покидать зал без разрешения преподавателя.

Раздел 2.Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ.

2.1. Инструктаж по ПДД

1.Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным дорожкам, в том числе по подземным и наземным, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

2.На проезжей части пешеходы не должны задерживаться или останавливаться без необходимости.

3.При движении по дорогам в темное время суток и в условиях недостаточной видимости пешеходы, по возможности, должны прикреплять к своей одежде светоотражающие элементы, позволяющие водителям своевременно распознать людей в свете фар.

Пешеходам запрещается:

-переходить проезжую часть вне пешеходного перехода при наличии разделительной полосы, а также в местах, где установлены пешеходные или дорожные ограждения.

-ходить по дороге, за исключением пешеходных дорожек, мест стоянки и отдыха;

-выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

2.2.Инструктаж по ТБ

Требования безопасности во время работы

1. Во время работы соблюдать тишину, быть внимательным и дисциплинированным на занятии, точно выполнять указания педагога.
2. Соблюдать порядок на своем рабочем месте.
3. Не пользоваться посторонними предметами, представляющими опасность для жизни, а также сотовыми телефонами.
4. Бережно относиться к имуществу, находящему в кабинете.

Требования в аварийных ситуациях:

1. При обнаружении неисправностей в электрических устройствах, другом оборудовании кабинета, а также при выявлении пожара, нарушение норм безопасности, травмирования учащихся немедленно сообщить об этом учителю или дежурному администратору.

2. Не устранять неисправности самостоятельно.

3. Порядок действий при возникновении пожара:

3.2. эвакуация из кабинета проходит согласно плану эвакуации школы;

3.3. эвакуацию проводит в следующем порядке:

- учащиеся ряда у стены, среднего ряда, ряда у окна;
- при выходе из класса соблюдать спокойствие, организованность и порядок.

2.3. Инструктаж по ППБ

Основные причины пожара

1. Неосторожное обращение с огнем.

2. Нарушение правил безопасности при пользовании электробытовыми и электронагревательными приборами.

3. Беспечность, небрежность и недисциплинированность при пользовании огнем.

4. Неосторожное обращение с пиротехническими изделиями (обратите особое внимание на опасность, которую представляют собой хлопушки, петарды, бенгальские огни и фейерверки.)

Основные правила пожарной безопасности

1. Не играть с открытым огнем (спичками, зажигалками, не жечь бумагу, не зажигать свечи и т.д.)

2. Пользоваться только исправными электроприборами и электрооборудованием.

3. Не оставлять без присмотра включенными электронагревательные приборы (утюг, электрический чайник, отопительные приборы и т.д.)

4. Не пользоваться без разрешения взрослых горючими и легковоспламеняющимися жидкостями (бензином, растворителем, ацетоном, бытовыми аэрозолями и т.д.)

5. Не включать без необходимости газовые плиты и не оставлять без присмотра зажженные газовые конфорки и т.д.

Особое внимание учащихся необходимо обратить на то, чего нельзя делать при пожаре:

1. Тушить огонь до вызова пожарных (за это время может разогреться большой пожар).

2. Пытаться выйти через задымленную лестничную клетку (горячий воздух обжигает лёгкие, а дым очень токсичен).

3. Спускаться с верхних этажей по водосточным трубам и стоякам с помощью простыней занавесок и веревок, если в этом нет необходимости, ведь при отсутствии навыков падение почти всегда неизбежно.

2. План работы на год.

3. Инструктаж по ТБ и ПБ, ПДД

4. Организация рабочего места.

Раздел 3. «Постановка корпуса. Разминка».

Задачи раздела: научить учащихся правильно держать корпус, плечи и руки, научить различным движениям простой и сложной координации, создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, развить физические и танцевальные способности: пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, устойчивость, координацию, артистичность, выработать устойчивые навыки правильно держать спину и позиции рук, научить правильно исполнять упражнения для рук и корпуса.

№	Название темы	Краткое содержание
---	---------------	--------------------

п/п		
3.1.	Упражнения на постановку рук.	Гимнастика по развитию группы мышц рук, их гибкости и пластичности.
3.2.	Упражнения на постановку корпуса.	Гимнастика по развитию всех групп мышц спины (позвоночного столба), способствующих постановке корпуса, правильной постановке дыхания, гибкости, пластичности.
3.3.	Упражнения для плечевого пояса и головы.	Разминка шеи, поднятие плеч, круговые вращения плеч и головы, следует уделять особое внимание положению головы относительно корпуса.
3.4.	Упражнения на мышцы ног.	Разминка на ноги, махи ногами, выпады, приседания, выполнять приседания различной глубины приседа.
3.5.	Упражнение на грудной и поясничный отдел.	Разминка мышц грудного и поясничного отдела, наклоны в разные стороны.
3.6.	Слияние упражнений на все группы мышц.	Цель разминки – максимально разогреть все группы мышц. развить мышцы позвоночного столба и всей спины, рук, плеч, шеи; сделать комбинации, чтобы были задействованы все группы мышц.
3.7.	Прыжки простые и сложные.	Изучение простых прыжков.
3.8.	Шаги простые и сложные.	Изучение основных шагов.

По итогам 3 года обучающийся

знает: правильность одновременного исполнения упражнения на все группы мышц, владеть техникой красивой постановкой рук и ног.

умеет: владеть техникой красивой постановкой рук.

Раздел 4. «Основы гимнастики. Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики».

Задачи раздела: совершенствование психомоторных способностей: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость. Поддержание физических возможностей тела. Изучение основ дыхательной гимнастики.

Развитие творческих способностей занимающихся: развивать мышление, воображение; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, эмоциональности и творческой активности.

№	Название темы	Краткое содержание
---	---------------	--------------------

п/п		
4.1.	Упражнения для физического развития тела (ОФП).	Растяжки, упражнения на гибкость спины, колесо, мост, стойки на руках, упражнения на пресс.
4.2.	Элементы акробатики.	Поддержки, перевороты.
4.3.	Растяжка всех групп мышц.	Растяжка мышц шеи, спины, ног. Упражнения на пресс.
4.4.	Партерная гимнастика.	Упражнения на полу.
4.5.	Упражнения на выворотность	Делаем упражнения на выворотность.
4.6.	Оздоровительная дыхательная гимнастика.	Делаем дыхательные упражнения.

По итогам 3 года обучающийся

знает: основные танцевальные формы и направления, технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

умеет: исполнять основные гимнастические упражнения, простые акробатические элементы, выполнять дыхательную гимнастику, работать в партере, исполнять упражнения на выворотность, выполнять более сложные танцевальные композиции.

Раздел 5. «Классический экзерсис»

Задачи раздела: последовательное, целенаправленное приобретение учащимися навыков: правильная постановка корпуса, освоение позиций рук и ног, положение корпуса и головы, развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработка устойчивости, овладение техникой прыжков, вращений. Координация движений, пластичность корпуса и рук. Выразительность и музыкальность исполнения.

№ п/п	Темы	Краткое содержание
5.1.	Продолжение изучения классического танца.	Продолжение изучения классического танца.
5.2.	Закрепление позиций ног и рук.	Повторение позиций ног и рук.
5.3.	Закрепления изучения demi-plie и grand-plie.	Продолжение изучения demi-plie и grand-plie по I, II, III, V позиции.
5.4.	Изучение releve, движение на полупальцах.	Изучение releve, движение на полупальцах по I, II, III, V позиции.
5.5.	Прыжки в классическом танце	Изучение прыжков «Cote» по II, III, V позиции....
5.6.	Battements.	Изучение battement tendu, battement tendu jete, grand battement. Battement tendu с I позиции в сторону, вперед, назад. С Demi- plie в I позицию, в сторону, вперед, назад. С V позиции в сторону, вперед, назад. С Demi-plie в V позицию, в сторону, вперед, назад.
5.7.	Изучение понятий направлений en de-hors и en dedans.	Движение натянутой рабочей ноги по часовой стрелке и против часовой стрелки.
5.8.	Изучение rond de jambe par terre..	En dehors и en dedans.
5.9.	Движение на координацию.	Изучение движений на координацию.

По итогам 3 года обучения обучающийся знает: правила исполнения основных упражнений классического экзерсиса у станка, знает восемь танцевальных точек в зале, знают понятие направлений en de-hors и en dedans. умеет: делать battements, demi-plie по I, II, III, V позициям, grand-plie по I, II, III, V позиции, releve, прыжки, умеют делать en de-hors и en dedans, изучают rond de jambe par terre, изучают движение на координацию.

Раздел 6. «Играя, танцуем. Детский танец. Ритмика».

Задачи раздела: дать знания в области детского танца, и на их основе научить учащихся понимать характер и особенности танца.

Научить понимать стиль исполнения каждого танца, обращая внимание не только на технику исполнения, но и на эмоциональность, выразительность, умение доносить до зрителя особенности каждого движения, развивать в детях актерское мастерство.

Развивать в учащихся понимание музыки.

№ п/п	Тема	Содержание
6.1.	Ритмичные, танцевальные формы и направления.	Основной шаг, переменный бег, работа рук, переступания, притопы, шаги на носок и на пятку. Детская различная музыка.
6.2.	Основные, простые движения в ритмике.	Простые комбинации, в продвижении по диагонали и по кругу.
6.3.	Основные танцевальные шаги.	Разучивание основных танцевальных шагов.
6.4.	Изучение поворотов. Разучивание	На месте, с прыжком, в продвижении.
6.5.	Изучение рисунка.	Круг, диагональ, линия
6.6.	Изучение комбинаций в ритмике.	Соединение движений в ритмике.
6.7.	Элементы из репертуарных танцев.	Связки из репертуарных танцев. Репертуар определяется для каждой группы в начале учебного года.
6.8.	Развитие актерского мастерства.	Игры на воображение и образное мышления.
6.9.	Сценическая практика.	Воплощаем свое умение на сцене.

По итогам 3 года обучения обучающийся знает: рисуночные, игровые, сюжетные танцы, технику выполнения основных движений. умеет: выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца, исполнять повороты в комбинациях, более сложные танцевальные композиции.

Раздел 7. «Современный танец»

Задачи раздела: дать опорные моменты, закономерности движения, основные правила современного танца, изучив которые каждый воспитанник сможет свободно импровизировать.

развивать физические данные, развивать творческие способности, научить свободно владеть своим телом, приобщить к мировой танцевальной и музыкальной культуре.

Учащиеся должны будут пройти подготовку и получить первоначальные навыки в классическом экзерсисе, научится держать спину, тянуть стопы, колени, координировать движения рук, ног, головы, корпуса. Все это позволяет ввести в обучение такие понятия как «contraction», «release» и сочетать движения на растяжение, сжатие и расслабление мышц.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
-------	---------------	--------------------

7.1.	. Основы современного танца. Термины.	Повторение терминов.
7.2.	Значение разогрева мышц.	Позиции рук, ног, постановка корпуса. Объяснение.
7.3.	. Упражнения для развития подвижности позвоночника.	Изучение упражнений на подвижность позвоночника в современном танце.
7.4.	Изучение партера в современном танце.	Упражнения стрейч-характера (растяжки).
7.5.	Кросс (диагональ).	Простые шаги, бег по 1 параллельной позиции, движение по диагонали.
7.6.	Изучение комбинаций в современном танце.	Соединение движений на основе современного танца. Использование различных уровней.
7.7.	Танцевальные формы и направления.	Использование танцевальных форм и направлений на практике.

По итогам 3 года обучения обучающийся знает: истоки оздоровительной ритмики и современного танца, разделы, на которые делится урок, основные позиции ног и рук, правила исполнения основных движений оздоровительной ритмики, терминологию изученных движений.
умеет: трансформировать ранее изученные движения, исполнять комбинации на заданную музыкальную тему.

Раздел 8. «Репетиционно-постановочная работа. Выступления».

Задачи раздела: данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков.

Задачи раздела: разучить танцевальные композиции, построенные на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец; воспитать в детях чувство коллективизма; подготовить учащегося к публичному выступлению.

№ п/п	Тема	Краткое содержание
8.1.	Музыкальное содержание.	Многократное повторение основных элементов танцевальной композиции.
8.2.	Изучение танцевальных движений.	Многократное повторение танцевальной композиции.
8.3.	Изучение танца.	Последовательное изучение танца. Рисунок в танце.
8.4.	Самостоятельная работа на основе материала детского танца.	Самостоятельная работа на основе материала детского танца. Свободная тема.
8.5.	Подведение итогов. Заключительное занятие.	Подведение итогов. Заключительное занятие.

По итогам 3 года обучения обучающийся знает: танцевальную композицию, терминологию изученных движений.
умеет: показать то, чему научились.

Методические рекомендации к разделу «Постановка корпуса. Разминка».

Это комплекс упражнений, на разогрев всех групп мышц. Упражнения разминки базируются на азбуке музыкального движения, включают элементы классического танца, силовые упражнения, вырабатывают хорошее дыхание, скоростно-силовые качества. Разминку следует выполнять как силовую круговую тренировку, начиная от мышц шеи до мышц ног и голеностопа (сверху вниз), последовательно. Руки и спина работают во всех упражнениях. Движения выполнять амплитудно. По окончании разминки или в процессе, если есть необходимость, обязательно следует выполнить несколько упражнений на растяжку нагруженных мышц. Все упражнения выполняются по несколько раз (6-8), чем старше дети – тем больше (12-18 раз), например, если это наклоны корпуса вправо-влево, то за «раз» принимается наклон в обе стороны, а не в одну. Сначала комплекс разучивается от начала до конца, затем следует выполнять комплекс в медленном темпе, пока не выработаются навыки, затем темп исполнения и количество подходов следует увеличить до максимума, чтобы выработать скоростно-силовые качества. Во время исполнения упражнений, если повороты стоп не оговариваются, следует следить за тем, чтобы стопы находились в постоянной неподвижной позиции в процессе выполнения упражнений. Время разминки – 30 минут, из расчета 2 часа отведено на занятие: если занятие состоит из двух академических часов по 45 минут, тем больше времени можно потратить на разминку.

Многие упражнения для постановки рук и корпуса являются развивающими одновременно нескольких групп мышц.

Иногда имеет смысл давать на занятиях по данной методике и узконаправленные упражнения, на определенные группы мышц, что дает более эффективную нагрузку именно на эту группу мышц, например, добавлять в разминочные упражнения общепринятые упражнения на развитие гибкости и пластичности позвоночника, на выбор педагога, однако, следует помнить, что главными в данной методике являются упражнения на постановку рук и корпуса и основное время занятия следует потратить именно на них.

Методические рекомендации к разделу «Основы художественной гимнастики, портерная гимнастика, основы дыхательной гимнастики».

Очень важно развивать физические способности детей с учетом их природных данных. Целесообразно разделить детей на две подгруппы исходя из их возможностей. Но независимо от их способностей дети должны пройти общий курс гимнастики, который предполагает обязательное изучение следующих элементов: шпагаты, «мосты», «колесо», повороты, прыжки, равновесия. Дети с лучшими природными данными изучают дополнительно усложненные элементы: мах в заднее равновесие, перевороты вперед и назад, прыжок в «кольцо»; они в дальнейшем исполняют сольные комбинации в танцевальных композициях. Освоение этого раздела происходит в танцевальной студии «Импульс» по программе. В дальнейшем мы лишь поддерживаем достигнутый уровень физических способностей учащихся. Упражнения на развитие физических данных нацелены на укрепление костно-мышечного аппарата. Навыки, полученные в студии, помогают включать в танцевальные номера различные гимнастические элементы. Упражнения с предметами помогают улучшить координацию движения, развивают физические возможности ребенка. Изучение этого раздела дает возможность постановщику включить в танец работу с различными предметами (игрушка, шарф, мяч). Игры придают учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоения упражнений, повышают эмоциональный фон занятий. Постановка танцевальных композиций начинается с этюдной формы. Танец является конечным результатом работы, так как содержит в себе и упражнения, и элементы игры, и перестроения, и технику исполнения танцевальных движений

Методические рекомендации к разделу «Классический экзерсис».

Школа классического танца располагает огромным арсеналом технических приёмов и выразительных средств. Непременные условия классического танца – выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, лёгкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений и, наконец, выносливость и сила. Приобретается это ежедневным тренажем при тщательном выполнении установленных правил. Построение занятия одинаково как для первого года обучения, так и для последующих лет, с той лишь разницей, что вначале движения исполняются в отдельности и в простейших комбинациях. Занятие состоит из упражнений у станка и упражнений на середине зала. Последовательность движений у станка: plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement frappe, rond de jambe par terre.. Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности. Занятие начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступают к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение. В первые годы обучения марш полезен и в середине занятия, как отдых от статических положений

Методические рекомендации к разделу «Играя, танцуем. Детский танец. Ритмика».

Танец имеет огромное значение как средство воспитания. Получение сведений о танцах разных жанров.

Детский танец складывается и развивается под влиянием детской музыки и артистизма детей. Он конкретно выражает стиль и манеру исполнения самой музыки.

Детский танец является неотделимой частью сказочных образов, он богат и разнообразен и на его основе создается танец. Это сценическая форма, сценический вариант детского танца.

Детский танец не является ведущим направлением в коллективе современного танца и поэтому его изучение носит ознакомительный характер. Однако вовсе исключать его из программы не рекомендуется, так как, во-первых, учащиеся должны получить всестороннюю подготовку, во-вторых, практика показала, что детский танец очень хорошо развивает сценичность, эмоциональность детей. Основной метод обучения – от простого к сложному: начиная с простейших шагов различного вида, основных прыжков, несложных упражнений постепенно разучивается набор движений, которые складываются в небольшие этюды. С каждым годом разучиваемые элементы усложняются, увеличивается количество движений, и мы можем приступить к постановке сценических танцевальных композиций.

Ритмика тесно связана с предметом «Композиция и постановка танца» и навыки и знания, полученные на уроках, должны помочь в изобретении новой лексики, которая помогла бы раскрыть идею хореографической постановки.

Ритмика (от греч. *rhythmos* - порядок движения)— ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений. Ритмическое воспитание способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Методические рекомендации к разделу «Современный танец».

На стыке нескольких танцевальных направлений современный танец, техника, которая соединила энергию, ритм, координацию, силу и ловкость, идею и философию. Свободный позвоночник, работу с дыханием в ритмики, движения из классического танца вырабатывают устойчивость, шаг, выворотность, прыжок и вращение.

Система современного танца многообразна и имеет большое количество школ и направлений, поэтому не нужно догматически подходить к данной программе, не нужно бояться изменить, либо что-то добавить своё.

Методические рекомендации к разделу «Репетиционно-постановочная работа»

Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и само утверждают. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводится анкетирование учащихся в начале года по принципу «нравится-не нравится», «интересно-не очень интересно». Результаты анализа и анкетирования помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар.

Практика: разучиваются танцевальные композиции, построенные на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец.

Выступления (одна из форм оценки качества знаний)

Дети должны показать умения и навыки, приобретенные детьми за время обучения.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее:

Занятия оздоровительной ритмики и хореографии должны проходить в просторном, проветренном классе. Прикрепляемая вдоль стены палка (станок) должна соответствовать росту, находиться на уровне талии или чуть выше. Опоры устанавливаются напротив зеркал. При занятиях зеркало помогает проверить правильность выполнения упражнений, стройности, осанки, красоту позы. Оно отмечает и ошибки, и достижения. Обувь должна быть легкой, облегчающей свободу движений (балетки). Форма для занятий должна быть удобной и не стеснять движений (ласины и купальник). Волосы аккуратно причесаны и собраны в пучок. Занятие должно проводиться под аккомпанемент, что способствует музыкальному образованию детей.

Для эффективной работы необходимо использовать пример педагога, использование фонотеки, кассеты с записью музыкальных композиций, видеоматериал, наглядные пособия в виде стендов с рисунками, изображающими позиции ног и рук, использование интернет технологий.

Учебно-методический комплекс

1. Танцевальный класс, оборудованный станками и зеркалами.
2. Музыкальное оборудование.
3. Музыкальные носители.

Список литературы

1. Базаров, Н-Мей В.. Азбука классического танца / Н.П. Базаров. – Л.: Искусство, 1964.
2. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. О.Е. Лебедева. – М., 2000.
3. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей / О.В. Ерохина. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – (Мир вашего ребенка).
4. Конаржевский, Ю.А. Анализ урока / Ю.А. Конаржевский. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2000.
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: история, методика, практика / В. Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2000.
6. Педагогическая поддержка – иная культура воспитания // Народное образование. – 1997. - № 3.
7. Программа педагога дополнительного образования (от разработки до реализации) / сост. Н.К.Беспятова. – М.: АЙРИС ПРЕСС, 2003.
8. Программа развития воспитания в системе образования России на 1999-2001 годы // Вестник образования. - 1999. – декабрь.
9. Пуртова, Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2003.
10. Фирилева, Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкол. и школ. учр. / Ж.Е. Фирилева. – СПб.: Детство-пресс, 2003.
11. А.Колтановский, А.Соболев Упражнения хореографической подготовки. «Союзспортфильм» 1975.

