

Рабочая программа хореографической группы «Вальс»

Программа разработана Клековкиной Г.В., педагогом дополнительного образования,
заслуженным работником культуры
Занятия внеурочной деятельности хореографической группы «Вальс» относятся к общекультурному направлению развития личности.

Раздел I. Планируемые результаты освоения программы индивидуальных занятий хореографической группы «Вальс»

УУД	Личностные	Метапредметные
Ученик научится понимать	–формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе. - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа. - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
Уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. -соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	- полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения. способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья

Предметные результаты первого уровня:

-приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

-приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,

-получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер,

Результаты 2 уровня:

-развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

Результаты 3 уровня:

-приобретение опыта публичного выступления;

-зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве,

конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

Формы подведения итогов реализации программы:

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,

- отчётный концерт.

Содержание программы

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Материал программы включает следующие разделы:

Основание для перевода учащегося на следующий год обучения: выполнение всех требований программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета, урока или класс-концерта.

Раздел II. Содержание программы занятий хореографической группы «Вальс»

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на

занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программой обучения предусматривается ведение тетрадей, в которых дети записывают музыкальные и танцевальные термины, изучаемые танцевальные жанры названия балетов, имена известных исполнителей, слушаемую музыку и другую необходимую информацию.

Программа ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся. Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализации дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде

Комплекс упражнений для разогрева ног. Основу этого комплекса составляет *Battements tendus* в сочетании с *Battements getes*, исполняющихся в медленном темпе в начале по I, затем по V позиции лицом к станку. Мой урок начинается с *demi plie* и *grade plie*. они сочетаются с разными видами *port de bras*. Это большая по длительности комбинация (музыкальный размер 3/4). Важно включить в работу одновременно ноги и весь корпус. *Demi plie*, растягивая ахилл. готовит стопу для дальнейшей нагрузки на нее, *grade plie* растягивает и укрепляет мышцы, работающие на выворотность бедра. Обычно *port de bras* даются после *rond de gambe par terre*, я же даю их в первом упражнении, так как они, а в частности третье *port de bras*, хорошо включают все мышцы корпуса. Разработано несколько различных комбинаций с *demi plie* и *grade plie*, которые мои ученики знают наизусть. Это

позволяет не тратить время на объяснение задания достаточно сказать plie и Battements tendus, и т.п.

Большое внимание следует уделить тщательной и основательной проработке Battements tendus и Battements getes - движениям, вырабатывающим силу ног. эластичность стопы, закрепляющий правильность положения V позиции ноги.

Все выполненные упражнения подготавливают мышечный аппарат к проработке rond de gambe par terre и grand rond de gambe gete.

Продолжительностью rond de gambe par terre является port de bras с работой корпуса во всех позах на 90 градусов. Здесь в спокойном темпе проверяется и закрепляется правильное выворотное положение бедра при поднятии ноги на 90 градусов во всех направлениях в сочетании с различными перегибами корпуса. Следующее движение, battements fondu, связано с проработкой одного из основных приемов классического танца plie-releve. От правильности его исполнения зависит устойчивость во всех позах и положениях adagio, вращении, пальцевой технике, качество прыжков. Battements fondu хорошо сочетать с battements frappe, меняя темп на быстрый. В battements frappe важно проследить за абсолютной дотянутостью стопы и резким характером исполнения движения. Неожиданные повороты корпуса в этом упражнении развивают ловкость и координацию.

Rond de gambe enl air следует хорошо отработать в спокойном темпе и постепенно переходить на быстрый. В этой же комбинации дается kond de gambe enl air на 90 градусов. В adagio помимо developpe, отрабатываются все виды fouette. Pirouettes с различных приемов и из позы в позу, develeppe tombe. Последнее движение экзерсиса у станка grand battement, в котором важно добиваться легкого и быстрого броска ноги вверх. Сложные движения в старших классах требуют иной координации движений, чем в младших и средних. Начиная с battement tendu, даются различные переводы рук. корпуса. Часто движения завершаются не в V позиции, а в позы. В конце экзерсиса у станка полезно дать комплекс разнообразных растяжек для развития шага и выворотности. Темп экзерсиса у станка должен быть предельно спокойным. Важно проработать каждое движение закрепить пройденное, медленный темп дает возможность достичь этого. Но строить весь экзерсис в медленном темпе нельзя.

Не рекомендуется во время экзерсиса у станка делать большие паузы между упражнениями. Необходимо помнить, что одна из задач экзерсиса - выработка силы мышц и выносливости.

Некоторые педагоги останавливают урок, подробно объясняют ошибки, поправляют учеников. На это уходит много времени, паузы нарушают правильный темп ведения экзерсиса, сводят, на нет эффективность исполненных до этого упражнений. Считаю, что объяснить и повторить ошибки можно и НУЖНО по ходу исполнения, а также в паузе после окончания экзерсиса у станка.

В экзерсисе и на середине мы сохраняем традиционность его построения. Маленькое adagio - это первая комбинация, выполняемая на середине зала. Учащиеся должны проверить свою устойчивость без опоры, особенно в движениях с переходом с одной ноги на другую, подготовить себя к выполнению других, более сложных движений. Полезно в маленьком adagio отработать одно – два fouette. Оно может сочетаться с различными tours lent и pirouettes, заканчивающимися в больших позах. Battements fondu исполняется в больших позах с поворотами. В старших классах много внимания уделяется

отработке вращения. Вращение требует ежедневной тренировки, в тоже время перенасыщенность может не дать нужного результата. Эффективности следует добиваться не столько количеством отдельных движений, сколько качеством их исполнения. Следует научить учеников правильно распределять пространство танцевальной площадки, мысленно вычерчивая линию прямую, диагональ, круг. Большое *adagio* в старших классах - это маленький танцевальный этюд, обычно его длительность 32 такта, при музыкальном раскладе $3/4$, оно включает в себя наибольшее количество сложных движений и требует от учеников стабильной устойчивости, выносливости, музыкальности, артистизма. В *grand battement* важно добиться скорости, легкости выброса ноги вверх, учитывая, что в старших классах он исполняется на полупальцах и включением работы корпуса.

Первостепенное значение имеет *allegro*. особенно большие полетные прыжки: *grand gete*, *grand gete*. *Pas de chat*, *gete en tournant* по диагонали и по кругу и др.

На каждом уроке должны тщательно прорабатываться все виды прыжков маленькие, средние и большие. В каждом уроке должно присутствовать не меньше двух комбинаций на маленькие прыжки, на середине и не менее 4-х на большие, на которые должно быть выделено не меньше 20 минут. Педагог должен разъяснить ученикам, в чем разница между маленькими, средними и большими прыжками. Раздел «заносок» не менее важен, они хорошо вырабатывают силу ног.

Два раза в неделю я провожу урок на пуантах. В те дни, когда дается урок на пуантах, на прыжки отводится меньше времени. В старших классах увеличивается длительность комбинаций. Построение каждой комбинации должно быть обусловлено задачей всего урока.

Все должно быть взаимосвязано и работать на методическую целостность урока, его хореографическую и логическую стройность развития, а не дробить на отдельные части.

В своей работе я придерживаюсь определенных принципов в построении учебных комбинаций. В начале я сочиняю очень простую комбинацию, постепенно от урока к уроку ее усложняю, то есть иду от простого к сложному. Когда ученики утомлены, я предлагаю им более легкие комбинации. Достичь хорошего качества возможно только при сознательной работе, при постоянном самоконтроле. Если учащиеся приучены к вдумчивой, внимательной работе, то есть к самоконтролю, педагогу не надо много времени говорить во время исполнения движений. Необходимо постоянно знакомить учащихся с методикой классического танца, такой метод, представляющий собой соединение теории с практикой, дает ощутимые результаты.

В старших классах музыкальное сопровождение урока имеет огромное значение. На уроках должны использоваться произведения русской и зарубежной классики, лучшие образцы современной музыки. В связи с этим большую роль играет работа концертмейстера в классе и его творческий контакт с педагогом. Приложение 1.

Четверть	Наименование раздела	Количество часов
1 четверть	Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	8

2 четверть	Раздел 2. «Танцевальная азбука»	8
3 четверть	Раздел 3. «Танец»	10
4 четверть	Раздел 4. «Творческая деятельность»	8
Итого:		34 ч

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты» (8часов)

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты (1 час)

Тема 2. Музыкально - ритмические упражнения (2 часа)

Тема 3. Построения и перестроения (2 часа)

Тема 4. Слушание музыки (1 час)

Тема 5. Гимнастика (2 часа)

Раздел 2. «Танцевальная азбука» (8 часов)

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Тема 1. Элементы классического танца (4 часа)

Тема 2. Элементы народно — сценического танца (4 часа)

Раздел 3. «Танец» (10 часов)

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно - сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно - сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Тема 1. Детские бальные и народные танцы (3 часа)

Тема 2. Образные танцы (игровые) (4 часа)

Тема 3. Постановка танцевальной композиции (3 часа)

Раздел 4. «Творческая деятельность» (8 часов)

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам:

Тема 1. Игровые этюды (4 часа)

Тема 2. Музыкально - танцевальные игры (4 часа)

Требования к уровню подготовки учащихся

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца:

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;

- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

Методическое обеспечение программы.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы. Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Содержание образования и планируемые результаты индивидуальных занятий хореографической группы «Вальс»

№ п/п	Тема занятия	Содержание образования	Планируемые результаты образовательной деятельности
<i>1 год</i>			
1.	Специально танцевально-художественная работа	<p>С самого начала детям педагог должен объяснить, какие мышцы включать в работу при том или ином движении. Например, для улучшения осанки спины укрепить мышцы позвоночника, потому что позвоночник есть опора тела. На форму грудной клетки большое влияние оказывают различные физические упражнения. Также объяснить, какие упражнения укрепляют мышцы живота, «ахила», голеностопного сустава. После разбора движений на основе анатомии человека, можно смело приступать к упражнениям у станка и на середине зала.</p> <p>Музыка является основой хореографии. На уроках необходимо развивать музыкальность, слышать ритм и мелодию, связывать движения с музыкой. Научить выдерживать паузы. Детям нравятся уроки, где идет прослушивание музыки, лучше начинать с классических произведений: Шопен, Бах и т. д. Уральских композиторов: Борис Чайковский, Полявина, Долганова и т. д.</p>	<p>Благодаря занятиям анатомии дети должны уверенно стоять на ногах, появляется красивая осанка, подтянутость.</p> <p>Четко исполнять несложные движения.</p> <p>Все это помогает развивать и сохранять работоспособность и здоровье.</p> <p>Дети должны слышать ритмы и мелодию, четко исполнять все движения под музыку.</p>
2.	Основа ритмического движения.	<p>Основа ритмического движения это синтез музыки и движения. с ним дети учатся передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку.</p> <p>На таких занятиях у них развивается чувства ритма, музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц, происходит приобщение к ритму музыки.</p>	<p>Дети могут управлять своим телом и способны координировать движения, каждый ребенок выражает себя по-своему (это очень важно).</p> <p>Ритмические занятия прививают интерес к движению под музыку. Все это способствует подготовке к импровизации маленьких этюдов.</p>
3.	Учебно-	Все упражнения у станка выполняются сначала с правой, а затем с левой	Экзерсис у станка начинается с очень

	<p>тренировочная работа. Методика исполнения движений классического танца.</p>	<p>ноги. Любая комбинация исполняется «туда и обратно». Первоначально рука и нога приводятся в исходное положение на дополнительные такты. Окончание движения подчеркивает положение головы и открытый взгляд, что подчеркивает осанку, горделивость позировки. Музыкальный размер и темы вступления к движению должны соответствовать музыкальному размеру и темпу самого движения. Количество движений в упражнении должно соответствовать возрасту. Принцип изучения движения и построения экзерсиса от простого к сложному.</p>	<p>простых движений, и идёт на полной стопе, в начале изучается лицом к станку, и почти все движения начинаются и заканчиваются в I позицию ног. Темп музыки медленный, с паузами. Движения делаются по четыре и восемь «крестом». На середине класса изучается I, II, III пордебра и pas de bourree. Могут исполнить маленькие прыжки soute (cote), echarpe (ешапе), changement de pieds (шажман де ; пье) и т. д. На основе этих движений дети показывают класс-концерт.</p>
4.	<p>Историко-бытовой танец XVI – XVII веков.</p>	<p>При изучении бытовой хореографии XVI и первой половины XVII веков приходится сталкиваться с тем, что названия отдельных шагов, па, фигур переходили в названия танцев. Танцы XVII века были лишены хороводного движения, пары танцующих образовали колонну. В то же время французский простой народ знал много связанных с его трудом и бытом, песнями и обычаями круговых танцев. Именно народные круговые танцы, а не придворные променады, способствовали расцвету бальной хореографии. На занятиях в младших классах ученики должны усвоить правила подачи рук друг другу и простейших поклонов. В старших классах полезно знать исторические события, а так же знакомить их с бытом и костюмом данного времени.</p>	<p>Научить манере и стилю исполнения танца отдельных эпох. Знать основной ход «паваны» - простые и двойные шаги. В «минуэте» у детей должна присутствовать красота манер, изысканность и грациозность движений. Переход от одного движения к другому должен исполняться без рывков, плавно. Руки «мягкие» с красивым изгибом кисти. Дети должны исполнять «полонез» плавным и мягким шагом. Изящный и легкий шаг сопровождается неглубоким и плавным приседанием на третьей четверти каждого такта. При исполнении «мазурки» дети должны красиво сочетать различные па и фигуры.</p>

5.	Постановочная работа.	Ознакомившись с позициями ног, рук, с планом танцевального класса и понятием о «движении по линии танца», «против линии танца», круг, диагональ, выучив переменный шаг с притопом (одинарный и двойной), подскоки на месте и вокруг себя, «пружинка», двойные притопы. Дробные комбинации сначала прохлопать в ладоши (восемь тактов хлопков, восемь тактов – дробь ногами). Можно приступать к постановке больших танцев.	Знание порядка рисунков и движений танцев: - полька, - топотушки, - снежинки, - танец цыплят, - танец гномиков.
<i>2 год</i>			
1.	Учебно-тренировочная работа.	На втором году обучения необходимо рассказать детям о тазобедренном и коленном суставах, голеностопных суставах. Пояснить, что во всех танцевальных движениях обязательным является сохранение равновесия, устойчивости. Чем больше площадь опоры, тем легче сохранить равновесие тела. У станка некоторые движения можно пробовать на пальцах. Уже более требовательно относиться к выполнению движений у станка. Новые движения охарактеризовать словесно, медленно показать его в законченном виде, соблюдая характер. Затем постепенно изучать более сложные движения по частям. На середине, особое внимание обратить на руки. Движения рук развивают координацию, предотвращают мышечный зажим. Отдельные элементы экзерсиса у палки исполняются и на середине. Исполняются прыжки не только на двух ногах, но и с двух ног на одну, в основном это средние прыжки.	В упражнениях у станка и на середине класса дети на втором году обучения должны уже более эмоционально, более музыкально исполнять все движения. Должна появляться выразительность. В конце года показывают класс-концерт и принимают участие в школьных концертах.
2.	Музыка и движения.	Как мы знаем, уже музыка является основой хореографии. На уроках классического танца необходимо развивать музыкальность, слышать ритм и мелодию, связывать движения с музыкой. На втором году обучения нужно отдавать предпочтение классической музыке. Изучив в движениях ритмическую основу, нужно добиваться эмоциональной окраски, согласуя ритмичные упражнения с музыкальной выразительностью.	Дети воспринимают музыку не как ритмическую основу танца, а развивают умение передать характер музыки. Дети больше импровизируют, и их этюды больше наполнены содержанием.
3.	Историко-	Бытовые танцы XVII, XVIII, XIX веков. Совершенствуется и усложняется,	Историко- бытовой танец обогащает

	бытовой танец XVII-XIX веков.	сценического танца, появляются новые формы бытового танца. Этим танцам свойственна живость темпа усложняется техника. Сценический танец одновременно является и бытовым. Вот почему для использования бальных композиций приходится долго изучать позы и отдельные движения. Особенно труден Менуэт, Мазурка. Особое место в XIX веке принадлежит вальсу. Широкой популярности вальса способствовала музыка. Движения его состоят из легких вальсирующих шагов: pas marhe, chasse впереди, вальс втроем. В историко-бытовом, как и в классической хореографии пользуются французской терминологией.	знания об истории балета и танцевальных стилей. У детей появляется горделивая осанка - апломб.
4.	Народный танец.	Народный танец - едва ли не самый популярный среди детей вид искусства; дети охотно вступают в танцевальные кружки, занимаются в них с удовольствием и большим рвением. Они знакомятся с русским народными плясками и национальными плясками республик, приобретают танцевальные навыки, музыкальность, умение осмысленно и выразительно передавать характерные особенности той или иной постановки. Народный танец надо изучать так же, как и классический с простейших движений и небольших этюдов. У каждого народа складывался свой стиль танца, отражающий особенности определенной эпохи. Наиболее распространенные русские пляски - хороводы, «Барыня», «Русский лирический». Сколько разнообразных настроений выражают они! Здесь и буйная удаль, и плавная лебединая поступь, и веселый задор, смелость и отвага, чувство национальной гордости. Особенности Уральского танца - руки, это и коромысло, и свечи, а также своеобразные дробные движения, молоточки, шаг с каблука. Характерные для Урала танцы - это хороводы, переплясы, где мужчины показывают свою удаль и силу, сольные танцы, которые могут исполняться под песню. Украинские танцы в первую очередь отличаются своеобразием костюмов, у мужчин широкие шаровары и вышитые рубашка у девушек - вышитые блузки, узкие юбки с разрезами, а главное	Ребята сначала осваивают национальные движения отдельно, потом исполнение небольшие этюдов. Участвуют в школьных концертах с танцами «Русский лирический», «Украинский», «Хоровод».

		<p>- это веночки с ленточками на голове, которые придают красоту и национальность костюму. Самый распространенный танец гопак, у девушек - различные хороводы. Мужчины во время танца исполняют трюки: па-де баск, бегунец, кабриоли, ползунок; девушки очень красиво ведут хоровод, руки часто держат за ленточки или веночки.</p> <p>Национальные движения украинского танца - голубец, ковырялочка, веревочка, бегунец - часто используется по кругу, упадания и выхилиятник.</p>	
5.	Ритмика и пластика.	<p>На формирование системы классического танца большое влияние оказало красота и пластическая гармония образов хореографии. Наряду с различными национальными и современными танцевальными движениями в танцы сейчас включаются элементы пластики и акробатики. Уроки пластики и пантомимы дают удивительное сочетание гармонии и полной раскрепощенности тела.</p>	<p>Дети должны владеть пластикой своего тела, свободно двигаться, хорошо координировать движения, быть уверенным в себе.</p>
<i>3 год</i>			
1.	Учебно-тренировочная работа.	<p>Каждая ступень обучения имеет свои специфические черты, свои сложности. Если в младших и средних классах закладывается фундамент классического танца, изучаются основные его движения, вырабатывается выносливость, обращается внимание на выразительность движений, то старшие классы являются новой ступенью обучения. Экзерсис у станка усложняется. Появляются позы: croisee, ffacee, ecartee. Позы разделяются на маленькие и большие. Маленькие позы вводятся в экзерсис у палки и на середине зала. Разучиваются pas de bourree с переменной ног на середине, и pas de bourree balliotte. Появляются средние прыжки: pas echarpe на одну ногу, pas assemble в позах, pas glissade.</p> <p>Один раз в неделю проводится занятие на пуантах.</p>	<p>Знание и разделение маленьких и больших поз классического танца, маленьких и средних прыжков, умение стоять на пальцах на двух ногах.</p>
2.	Музыка и движение.	<p>На третьем году обучение идет закрепление ритмичного движения под музыку. Только более усовершенствовано и более сложно, этого</p>	<p>Дети должны ритмично и музыкально двигаться и при этом не быть</p>

		требуют современные номера.	скованными. Уметь достаточно импровизировать под знакомую музыку, ритм.
3.	Народно-сценический характерный танец.	Народно-сценический танец отличается от простого народного тем, что он более танцевален, более сложный, несет в себе образ и стиль. Появляется стиль характерного танца. Изучаются некоторые движения у станка и на середине класса, формы танцев: - испанских, - венгерских, - польских танцев. «Русский танец» исполняется под музыку Чайковского, это более сложный вариант исполнения. К Уральскому хороводу прибавляется кадрили. Испанский танец «Арагонская хота» является наиболее лучшей проверкой техники народно-сценического танца на данном этапе обучения, т.к. ставится на подскоках и с работой корпуса.	Исполнение Испанского, Венгерского, Польского, Русского, Уральского танцев с характерным стилем.
4.	Ритм и пластика.	В современных номерах очень важна пластика тела, поэтому она остается на третьем году обучения, но усложняется ритм и пластические движения, добавляются элементы акробатики, добавляется импровизация на заданную тему.	Дети должны овладеть «шпагатом», научиться красиво делать «волну» телом, правильно и пластично двигать бедрами и руками, уметь исполнить импровизацию на заданную тему (например: Змейку из сказа «Каменный цветок»).
4 год			
1.	Учебно-тренировочная работа.	В процессе работы у станка большее внимание уделяется выработке силы ног, апломба, выносливости. Экзерсис у станка должен идти не более 25 минут, дети чаще поднимаются на полу пальцы, делают большие по количеству и высоте махи ногами. При работе над танцевальной техникой особое внимание уделяется свободе корпуса и	Достаточно устойчивое положение во время исполнения упражнений и танцевальных па у станка и на середине. Знание методики и правильное исполнение «больших» прыжков.

		рук. Добавляются большие прыжки, больше времени уделяется занятиям на пуантах (пальцевой танцевальной технике). На середине иногда поднимаются на полупальцах, в таких упражнениях: " battement fondu", " battement frappe" и других.	
2.	Народно-сценический, характерный танец.	Более подробно изучается Русский танец, многообразие различных положений рук, в частности с платочком в руках. Русский танец с платочком должен быть плавным; шаг мелкий, частый, как будто плывешь. Уральский танец усложняется, появляются все возможные дробы и ковырялочки. Изучаются элементы Цыганского танца, Восточного, Венгерского, Неаполитанского.	Свободное использование разнообразных положений рук Русского танца (сольного, парного). Методически правильное исполнение этюда на русские народные ходы. Техническое исполнение дробей Уральской кадрили. Исполнение Восточного танца из балета «Щелкунчик» пластично, мягко и стильно, Неаполитанского – задорно, четко.
3.	Эстетико-познавательная работа	Обучить детей правильно накладывать не только сценический, но и характерный грим (например: старого человека, злого, восточной национальности). Проводится курс лекций и бесед по истории русского балета. Конкретно: о балетмейстере Фокине и его постановках, проводился разбор спектаклей «Шопениана» и «Половецкие пляски».	Дети сами накладывают себе сценический грим перед концертами. Разбираются в особенностях характерного грима. Дети должны знать основные даты жизни балетмейстера Фокина, даты постановки балетов, их отличие и особенности от постановок других хореографов того времени.
5 год			
1.	Учебно-тренировочная работа.	Экзерсис у станка содержит много трудных движений, таких как: фуэте, туры. Темп на много быстрее, чем в предыдущих классах, экзерсис у станка идет 20 минут. Сложные движения переходят на середину зала. Много времени уделяется вращению. Дети овладевают большим количеством прыжков, особенно больших, полетных. Проучиваются «заноски». Увеличивается длительность комбинаций. Возрастают	Грамотное исполнение танцевального материала – самоконтроль за исполнением движений.

		требования к исполнительской технике на пуантах. Дети осознают, что достичь хорошего качества исполнения можно только при сознательной работе. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить в пройденных классах материал.	
2.	Характерно-сценический танец.	Характерно-сценический танец более совершенен и красив, эмоционален. Руки и корпус должны двигаться свободно. Много внимания уделяется координации движений и тела, в результате танец становится осмысленней. Проучиваются отрывки из балетов: - «Русский танец» («Щелкунчик») - «Цыганский танец» («Дон-Кихот») «Польский» (опера «Иван Сусанин») - «Русский танец» (Чайковский)	Свободное, техничное исполнение проученных танцев с явно выраженной национальной манерой исполнения.
3.	Искусство балетмейстера	Балетмейстер должен уметь понимать, ощущать и воспроизводить различные движения, жесты, позы. Зрительная память, специфика этой профессии. Балетмейстер-постановщик обязан знать и сам показывать все танцевальные и мимические отрывки. Балетмейстер должен изучить ганцы и музыку народа, танец которого он задумался создать. Желая сочинить танец, имеющий завязку, развитие и логический конец, хореограф должен уметь сочинять комбинацию. Создавая танец, Балетмейстер должен знать, что он хочет выразить в нем, и тогда на помощь ему придут его профессиональные навыки. Самостоятельная постановка старших учениц на младшей группе танцев: - «Куколки» «Цыплята» «Полонез» «Полька».	Учащиеся имеют полное представление о целях, задачах и приемах композиции и постановки танцев. Умеют на практике применить знания.
4.	Постановочная работа.	Постановка танцев на современную пластику: - «Калейдоскоп» «Мимолетность» «Танцуем на улице». Характерно-сценические танцы: - «Цыганский» «Испанский». Классика (на пуантах): - «Грустный вальс» Шопен «Весенний вальс» Штраус.	Знание порядка рисунков, перестроений и движений выученных танцев.

Раздел III. Тематическое планирование индивидуальных занятий хореографической группы «Вальс»

1-ый год обучения - 171 час

3 раза в неделю по 1,5 часа (часы академические - по 40 мин.)

№ п/п	Тема	Теоретические знания	Кол-во часов	Виды практической деятельности	Часы	Общее кол-во часов
I	Танцевально-художественная специальная работа	- основа анатомии человека - теория музыки	2	Разбор движений классического танца с точки зрения анатомии человека; - прослушивание музыки	5	16
			3		6	
II	Основа ритмического движения	Музыка и движение	3	- «танцюю, как иду» - импровизация	5 2	10
III	Учебно-тренировочная работа	Методика исполнения движений классического танца	9	- экзерсис у станка -небольшой экзерсис на середине зала -маленькие прыжки -класс-концерт	55 20 12 2	98
IV	Историко-бытовой танец	- особенности танцев 16-17 веков; - эпоха, этикет, костюм.	2	-полонез, -менуэт -павана -бальная мазурка	2	18
			2		3,4 5	
V	Воспитательно-познавательная работа			Экскурсии в театр оперы и балета: -знакомство с устройством театра за кулисами, -присутствие на репетиции артистов балета в классе, -бутафорский цех, -костюмерная Посещение спектаклей: «Три поросёнка» «Белоснежка и семь гномов»		
VI	Постановочная работа			Танцы: «Полька», «Топотушки», «Снежинки», «Танец гномов»	7 7 7 8	29

2-ый год обучения - 228 час

3 раза в неделю по 2 часа (часы академические по 40 мин.)

№ п/п	Тема	Теоретические знания	Кол-во часов	Виды практической деятельности	Часы	Общее кол-во часов
I	Учебно-тренировочная работа	- методика исполнения движений классического танца; - анатомия человека	4 1	- экзерсис у станка; - экзерсис на середине зала; -маленькие прыжки; - средние прыжки; -класс-концерт; - Разбор движений классического танца с точки зрения анатомии человека.	60 23 35 34 2 3	158
II	Музыка и движение	Основа теории музыки	2	- проучить ритмичные упражнения и комбинации; - импровизация.	3 2	7
III	Историко-бытовой танец	Особенности танцевальной культуры 17-19 веков	2	- менуэт, - падеграс, - элементы мазурки, - элементы вальса.	4 4 3 3	16
IV	Народный танец	Специфика исполнения народных танцев: - русский; - уральский; - украинский.	 1 1 1	Разводка этюдов и танцев: - «Русский лирический»; - Уральский; -Украинский (перепляс)	 5 5 7	17
V	Ритм и пластика	Цикл лекций «Танец и зримый образ»	2	Пластические этюды и пантомима	2	4
VI	Концертная деятельность			Участие в школьных мероприятиях		

VII	Эстетико – познавательная работа	- беседы по истории театра; - мастерство актёра; - грим.	2 2 2	- актёрские этюды, - показ наложения сценического грима, - посещение театра оперы и балета: «Щелкунчик», «Коппелия», «Лебединое озеро».	3 2	11
VIII	Постановочная работа			Классические номера на полупальцах (Деми классика)	15	15

3-ый год обучения - 285 час

3 раза в неделю по 2,5 часа (часы академические по 40 мин.)

№ п/п	Тема	Теоретические знания	Кол-во часов	Виды практической деятельности	Часы	Общее кол-во часов
I	Учебно-тренировочная работа	Методика исполнения классического танца.	14	- экзерсис у станка; - экзерсис на середине зала; - маленькие прыжки; - средние прыжки; - пуанты; - класс-концерт;	50 50 25 25 23 2	189
II	Музыка и движение	Основа теории музыки	3	-разучивание ритмичных движений; - знакомство с классической музыкой (концерт – загадка); - импровизация.	15 2 3	23
III	Характерный и народно-сценический танцы	Истоки зарождения характерных танцев	2	- русский, - уральский, - кадриль, - прялочка, - арагонская хота.	5 6 6 7 15	41

IV	Ритм и пластика	Цикл бесед и лекций по пластике и импровизации в современном театре.	4	-пластические этюды на заданную тему и импровизационные, - импровизация.	4 4	12
V	Концертная деятельность			Участие в школьных мероприятиях: - фестиваль «Хрустальная капель»		
VI	Воспитательно-познавательная деятельность			Посещение: - музеев, - выставочного зала, - спектаклей театра оперы и балета и драматического театра, -знакомство с коллективами народного танца города.		
VII	Постановочная работа			- весенний вальс, - арагонская хота, - танец арапчат	9 6 5	20

4-ый год обучения - 342 час

3 раза в неделю по 3 часа (часы академические по 40 мин.)

№ п/п	Тема	Теоретические знания	Кол-во часов	Виды практической деятельности	Часы	Общее кол-во часов
I	Учебно-тренировочная работа	Методика исполнения классического танца.	20	- экзерсис у станка; - экзерсис на середине зала; - аллегро, - пуанты; -класс-концерт;	60 60 50 30 2	222
II	Характерный и народно-сценический танцы	Специфика исполнения танцев: - русский,	9	- русский, - уральский, - цыганский,	10 15 15	79

		- уральский, - цыганский, - восточный, - неаполитанский.		- восточный, - неаполитанский.	15 15	
III	Эстетика, познавательная работа	- История балета, - грим.	7 4	- актёрские этюды, - посещение Драмтеатра, - сложный грим.	3 3	17
IV	Концертная деятельность			Участие в школьных мероприятиях: - фестиваль «Хрустальная капель» и т.д. - районные мероприятия, городские фестивали и конкурсы.		
V	Постановочная работа			- испанский танец, - калейдоскоп, - вальс.	8 8 8	24

5-ый год обучения - 342 часа

3 раза в неделю по 3 часа (часы академические по 40 мин.)

№ п/п	Тема	Теоретические знания	Кол-во часов	Виды практической деятельности	Часы	Общее кол-во часов
I	Учебно-тренировочная работа	Методика исполнения классического танца.	20	- экзерсис у станка; - экзерсис на середине зала; - аллегро; - пуанты; - импровизации на заданную тему;	60 60 50 30 2	224

				-класс-концерт;	2	
II	Эстетика, познавательная работа	Цикл бесед и лекций о современном танце и пластике.	5	-Экскурсия в театр оперы и балета; -Органный зал; - Театр современного танца.		5
III	Характерно-сценический танец	Специфика исполнения танцев: - русский, - испанский, - цыганский, - восточный, - польский.	9	Отрывки из балета: - «Щелкунчик», - «Дон Кихот», - «Лебединое озеро», - «Каменный цветок», - Опера «Иван Сусанин», - Чайковский «Русский танец»	14 13 10 10 15 15	76
IV	Искусство балетмейстера	Композиция и постановка танцев, этюдов	5	Самостоятельная разводка детских историко-бытовых танцев в младшей группе: - полонез, - гавот, - тарантелла.	2 2 4	13
V	Постановочная работа			- Современные танцы, - характерно-сценические танцы, - классические (на пуантах).	24	24
VI	Концертная деятельность			Участие в школьных мероприятиях: - фестиваль «Хрустальная капель» -районные мероприятия, городские фестивали и конкурсы, - российские фестивали.		

Список литературы

1. Ли Л. Хочу все знать о балете +CD – М.: Издательство АСТ, 2019