***Приложение 7.***

**Содержание образовательной программы дополнительного образования детей «Студия танца. Хореография.»**

**Содержание учебных тем 1 года обучения**

**1. Вводное занятие**

**Теория:** Ознакомление с правилами коллектива, образовательной программой, планом работы, расписанием занятий, техникой безопасности в танцевальном классе.

**2. Азбука музыкального движения**

**Теория:** музыкально-ритмическое воспитание детей- универсальное средство для развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений. «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма. Следует развить умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

**Практика:**

**УПРАЖНЕНИЯ:**

1. **Определение и передача в движении:**

* 1-характера музыки (спокойный, торжественный);
* 2-темпа (умеренный);
* 3-сильных и слабых долей.

1. **Упражнения на развитие ориентации в пространстве.**

* ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;
* бег (легкий, стремительный, широкий);
* танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);
* подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;

**с. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.**

* упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;
* движение рук. Имитация «Полоскание»;
* «пушинка» - схватить пух пальцами;
* прослушивание простейших ритмических рисунков;
* поклон. Поклон дисциплинирует ребенка и приучает к правилам хорошего тона.

**Мальчики** - I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

«Раз» - шаг в сторону правой ногой, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - опустить подбородок вниз.

«Четыре» - вернуть голову в исходное положение.

**Девочки** – I свободная позиция ног, руки в IV позиции.

«Раз» - шаг правой ногой в сторону, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - demi – plie, подбородок опустить вниз

«Четыре» - исходное положение.

**3. Партерная гимнастика**

**Теория:** термин «партерная гимнастика» появился не так давно. Его возникновение связано с развитием нетрадиционных видов гимнастики. Слово *партер* произошло от французского *parterre* (по земле): слово *par — по,* а слово *terre — земля.* Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

**Практика:**

**УПРАЖНЕНИЯ:**

* упражнение на подвижность голеностопного сустава;
* упражнение на развитие шага;
* упражнение на развитие гибкости;
* упражнение на укрепление позвоночника;
* упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
* упражнение на развитие выворотности ног;
* упражнение на развитие мышц паха;
* растяжка ног (вперед, в сторону);
* наклоны корпуса к ногам;
* упражнение на полу (шпагат).

**4. Играя, танцуем**

**Теория:** Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры можно многого добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется или осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. Через игру можно научить детей танцевать. В искусстве танца игра, по мнению И. Хейзинга, присутствует в еще большей мере. «О каком бы народе или эпохе не шла речь, - пишет он,- всегда можно сказать в самом полном смысле слова, что Танец есть сама Игра, более того, представляет собой одну из самых чистых и совершенных форм игры».

**Практика:**

* игра «ниточка и иголочка»;
* игра «кот и мыши»;
* игра «лягушки и цапли».

1. **Основные танцевальные движения.**

**Теория:** данном разделе объясняется правила исполнения отдельных движений.

**Практика:**

* шаг на носках;
* приставной шаг;
* высокий бег;
* легкие подскоки;
* галоп вперед, «лошадками»;
* притопы;
* различные виды прыжков;
* «пружинка»;
* различные виды прыжков;
* элементы русской пляски;
* положения рук в русской пляске;
* основные пространственные построения и передвижения.

1. **Репетиционно-постановочная работа**

**Теория:** ведется объяснение постановочного материала танца.

**Практика:** разучивается танцевальная композиция, построенная на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец. Танец «Три веселых зайчика», «Карлсон».

1. **Выступления**

**(Одна из форм оценки качества знаний).**

**Теория:** детям объясняется правила поведения на концертных выступления.

**Практика:**

* праздник осени;
* новогодние выступления;
* фестиваль.

**Содержание учебных тем 2 года обучения**

1. **Вводное занятие**

**Теория:** рассказать о целях и задачах коллектива на предстоящий год, познакомиться с внутренними правилами, техникой безопасности в танцевальном классе.

1. **Азбука музыкального движения.**

**Теория:** на данном этапе дается более сложный материал для развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений. Следует развить умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

**Практика:**

Является повторением первого года обучения с усложнением изучаемого материала.

**УПРАЖНЕНИЯ:**

1. Определение и передача в движении:

* 1-характера музыки (спокойный, торжественный);
* 2-темпа (умеренный);
* 3-сильных и слабых долей.

1. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

* ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;
* бег (легкий, стремительный, широкий);
* танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);
* подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;
* галоп;
* галоп по кругу, по диагонали, в парах.

1. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц:

* упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;
* движение рук, имитация «Полоскание»;
* «пушинка» - схватить пух пальцами;
* прослушивание сложных ритмических рисунков;
* поклон с выводом ноги в сторону.

**3. Партерная гимнастика**

**Теория:** объясняется правильное исполнение упражнений партерной гимнастики ,усложняется работой с палкой.

**Практика:**

* упражнение на развитие подвижности стопы;
* упражнение на подвижность голеностопного сустава;
* упражнение на развитие шага;
* упражнение на развитие гибкости;
* упражнение на укрепление позвоночника (лодочка, корзинка, стрела);
* упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса (подъем ног на 90 градусов);
* упражнение на развитие выворотности ног;
* упражнение на развитие мышц паха;
* растяжка ног (вперед, в сторону);
* наклоны корпуса к ногам;
* упражнение на полу (шпагат).
* «корзинка»;
* «лодочка»;
* мостик и полумостик;
* «кольцо».

1. **Играя, танцуем.**

**Теория:** Этот раздел повторяет материал прошлого года обучения с некоторым усложнением изучаемого материала.

**Практика:**

* игра» делай как я»;
* игры на развитие ловкости;
* игры для развития творческой фантазии.

**5. Основные танцевальные движения**

**Теория:** объясняется правильное исполнение изучаемого материала.

**Практика:**

* подъем на полупальцы по VI позиции;
* проучивание шага подскока с высоко поднятым коленом;
* проучивание бега на месте и в продвижении;
* проучивание шага галопа;
* разучивание бега на полупальцах;
* проучивание шага с носочка;
* тренировочные упражнения, сочетающие в себе проученные выше шаги;
* полуприседание по VI позиции (пружинка);
* полуприседание с выносом ноги на каблук;
* движение рук с талии;
* удары ногой по VI позиции;
* простой топающий шаг по VI позиции;
* приставной шаг(различные варианты данного упражнения0;
* галоп по VI позиции в сторону, вперед;
* «ковырялочка».;
* работа в парах;
* более сложные перестроения и рисунок танца.

**6. Репетиционно-постановочная работа.**

**Теория:** данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и само утверждаются. 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.

* «Калинка-малинка»;
* «Подснежники»;
* «Страна чудес».

**7. Выступления (одна из форм оценки качества знаний)**

Открытый урок в середине учебного года и в заключении учебного года. Дети должны показать умения и навыки, приобретенные детьми за время первого года обучения.

**Для успешной реализации данной программы необходимо следующее:**

Занятия хореографией должны проходить в просторном, проветренном классе. Прикрепляемая вдоль стены палка (станок) должна соответствовать росту, находиться на уровне талии или чуть выше. Опоры устанавливают 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 инструментов, видеоматериал, наглядные пособия в виде стендов с рисунками, изображающими позиции ног и рук, использование интернет технологий (работа с музыкальными сайтами, подготовка презентаций, информация о конкурсах и концертах, поиск литературы по программе обучения).