

Приложение № 3 к дополнительной
общеобразовательной программе
ОУ СОШ № 9
утверждено приказом
№ 009/2016 г. № 98)



Рабочая программа курса
«Народно-сценический
танец»
для обучающихся
3 – 9 классов
(9-15 лет)

Содержание:

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание курса 1 год	4
3	Учебно-тематический план (1 год обучения)	7
4	Содержание курса 2 год	8
5	Учебно-тематический план (2 год обучения)	12
6	Содержание курса 3 год	13
7	Учебно-тематический план (3 год обучения)	16
8	Содержание курса 4 год	17
9	Учебно-тематический план (4 год обучения)	21
10	Содержание курса 5 год	22
11	Учебно-тематический план (5 год обучения)	26
12	Планируемые результаты реализации курса дополнительной общеразвивающей программы «Народно-сценический танец»	27
13	Материально-техническое обеспечение объединения дополнительного образования «Народно-сценический танец»	28
14	Список литературы	29
15	Аннотация	30
16	Сведения об авторе	31

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Народно-сценический танец» направлена на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Материал изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

Актуальность данной программы заключается в том, что она помогает наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию танцевальных навыков, помогает реализовать потребность в общении и в двигательной активности.

Цель программы: создание условий для физического и духовного развития детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей обучающихся.

Задачи программы:

1. Ознакомление с различными направлениями танца;
2. Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения;
3. Развитие общей музыкальности, чувства ритма, художественного вкуса;

Помимо образовательных задач, которые определяются для каждого года обучения, программа решает ряд воспитательных задач, не теряющих своей актуальности для любого года обучения:

- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
- стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
- воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

Дополнительная общеобразовательная программа «Народно-сценический танец» - программа художественной направленности проводится в течение пяти лет из расчета одно занятие в неделю по 2 часа (68 часов в год). Общее количество часов по программе за пять лет – 340. Программа ориентирована на детей от 9 до 15 лет. Распределение учебного материала в программе довольно условно, так как последовательность освоения танцевальной техники определяет преподаватель по специальности в зависимости от уровня подготовленности учащихся и времени, необходимого для решения профессиональных задач.

Программа построена по принципу от простого к сложному, используются творческие задания, упражнения, просмотры, анализ музыкальных произведений, импровизация на заданную тему, этюды.

2. Содержание курса.

1 год.

1. Подготовительные упражнения.

Теория:

Роль и значение подготовительных упражнений. Понятия: мышцы, суставы.

Практика:

Положение рук, исходное положение ног.

Расслабление и напряжение мышц корпуса.

Расслабление мышц плечевого сустава (поднимание и опускание плеч).

«Твердые и мягкие» руки и ноги.

Круговые движения рук.

Переводы стопы с носка на пятку и обратно.

2 Освоение элементов классического танца

Теория.

Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног. рук. Понятия о поворотах андеор, андедан. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практические занятия.

Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась одной рукой.

Позиции ног- 1,2,3,5.

Позиции рук- 1,2,3, подготовительная.

Деми плие, гранд плие.

Батман тандю.

Батман тандю жете.

Рон де жамб э тер (андеор. андедан.)

Пор де бра.

Прыжки (соте, эшафс) Со второго полугодия УТИ упражнения на середине зала.

3. Освоение основных элементов народного танца

Теория

Роль и значение постановки рук, ног, головы в народно-характерном танце.

Характерные положения рук в сольном и групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практическое занятие

Русский танец

1. Положение и движения рук.

2. Ходы и основные движения:

- простой бытовой шаг;

-ход с выносом ноги вперед через 1 позицию;

- переменный;

- дробный;

- «припадание»;

- боковой шаг.

3. Подготовка к дробям: удары ног. Притопы.

4. «Ковырялочка».

5. «Моталочка»: простая, поперечная (маятник).

Во втором полугодии начинается освоение хороводов. Процесс обучения включает в себя дальнейшее изучение элементов русского танца.

4. Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец

1. Поклоны:

- простой поклон на месте;
- простой поклон с шагом в сторону;
- простой поклон с шагами вперед и отходами назад;
- праздничный поклон.
- 2. «Веребочка» - простая
- 3. «Гармошка» :
 - боковая по 6 поз.;
 - «елочка»;
 - боковая с переводом стопы из 1-й выворотной в 1-ю не выворотную позицию.
- 4. Дробные движения:
 - ключ одинарный и двойной;
 - дробная дорожка;
 - дробь с подскоком;
- 5. Полуприсядки:
 - с выбросом ноги вперед;
 - с отскоком в сторону на одну ногу и растяжка на 2 позиции.
- 6. Вращения:
 - отработка поворота головы;
 - подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги к колену.

5. Творческие задания

Задача: пробуждение к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Создание условий для вовлечения всех ребят в импровизационную деятельность (иметь в костюмерной - полумаски, легкие детали костюмов).

Дети приобщаются к пластической выразительности, к творческому мышлению.

Задание 1.2.

Передать образы природы в музыке. Времена года. Этюд «Новый год». Этюд «Весна». Этюд «Лето».

Задание 1. Передать веселое настроение. Музыка И. Дунаевского по выбору руководителя. Массовая импровизация. Этюд «Цирк». Ученикам предлагается изобразить цирковую лошадку, клоуна, жонглера, дрессированных собачек, канатоходцев.

Использовать следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленями. разножка, прыжки с двух ног на две. на одной ноге, изобразительные движения.

Задание 2. Передать грустное настроение. «Сурок», музыка Бетховена. Свободная импровизация с предварительной беседой

Этюд «НОВЫЙ ГОД». Музыка И. Дунаевского. Массовая импровизация карнавала масок, выбирая для себя любимых героев из книг, мультфильмов, кинофильмов.

Используя движения, разученные на занятиях. Этюд «ВКСНА». Массовая импровизация. Музыка Э. Грига «Весной». Ученикам предлагается выразить настроение, связанное с весной, через разные образы: подснежника, ручейка, птицы, кораблика - по желанию ребят.

Движения - мелкий бег - па куррю, подскоки, использование вырази тельного жеста. мимики, например: рук. Напоминающих переливы струй воды, тянущихся к солнцу. Этюд» ЛЕТО». Массовая импровизация. Музыка П.И. Чайковского из цикла «Времена года». Ученики импровизируют движения, связанные с представлением о лете - колышущихся колосков ржи. полета пчел. птиц, бабочек, стрекоз (этюд «Лето»).

Движения: мелкий бег - па куррю, подскоки, движения корпуса, рук, головы, опускания, вставания (на колено), повороты и вращения вокруг' себя, изобразительная пластика: руки - крылья бабочек, птицы, стрекозы и т.д.

6. Постановочная работа

1. Русский ганец (с включением простых дробей).
2. Лирический хоровод.

**3. Учебно-тематический план.
1 год обучения.**

Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1. Подготовительные упражнения	10 часов		10 часов
2. Освоение элементов классического танца.	12 часов	1 час	11 часов
3. Освоение основных элементов народного танца.	16 часов	1 час	15 часов
4. Работа над музыкально-пространственными композициями. Русский танец.	16 часов	1 час	15 часов
5. Творческие задания.	4 часа	1 час	3 часов
6. Постановочная работа	10 часов		10 часов
Итого:	68 часов	4 часа	64 часа

4. Содержание курса.

2 год.

1. Подготовительные упражнения.

Теория:

Роль и значение подготовительных упражнений. Понятия: мышцы, суставы.

Практика:

Положение рук, исходное положение ног.

Расслабление и напряжение мышц корпуса.

Расслабление мышц плечевого сустава (поднимание и опускание плеч).

«Твердые и мягкие» руки и ноги.

Круговые движения рук.

Переводы стопы с носка на пятку и обратно.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Наклоны и повороты головы.

Круговое движение плечами.

Разведение рук в сторону с напряжением.

Развитие мышечного чувства

Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног: дсми плие.

Выпады вперед и в сторону.

Раскачивание рук и корпуса.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Пор де бра: вперед, назад.

Повороты корпуса.

Родн де жамб пар тер.

Гранд батман .

Девелопе /сгибание и разгибание ноги в коленном суставе/.

Релеве.

2. Освоение приемов движения.

Теория.

Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног. рук. Понятия о поворотах андеор. андедан. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практические занятия.

Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась одной рукой.

Позиции ног- 1,2,3,5.

Позиции рук - 1,2,3, подготовительная.

Дсми плие, гранд плие.

Батман тандю.

Батман тандю жете.

Рон де жамб э тер (андеор. андедан.)

Пор де бра.

Прыжки (соте, эшафе) Со второго полугодия эти упражнения на середине зала.

Совершенствование приемов движения

Практика:

Пружинки: релеве, плие.

Игра с мячом/работа на руки/.

Мельница/махи руками/.

Поющие руки/ плавные руки 1.2, 3, позиции рук/.

3. Освоение основных движений и элементов танца и пляски

Практика:

Ходьба: решительный шаг, настороженный шаг, пружинный шаг. ходьба на полу пальцах, переменный шаг, шаг переходящий в бег.

Прыжки: легкое подпрыгивание, острое подпрыгивание, подскоки на месте, движении и кружении. Сильные подскоки, подскоки в движении.

Упражнения для кистей рук.

Поднимание согнутой ноги в колене (подготовка к подскокам)

Полуприседание.

Упражнения для стопы.

Упражнение «батман-тандю».

Элементы джаз-модерн танца

Теория

Роль и значение постановки рук, ног, головы в танце.

Положения рук, ног, корпуса.

Практическое занятие

Основные позиции джаз-модерн танца.

1. РУКИ: 1,2,3,4,5, 6-7,8, позиция, позиция, открытая Египетская позиция.
2. НОГИ: четвертая позиция.
3. КОРПУС: керф, спираль, дроп и рековер, кап, арч, тильт.

Тренаж на середине зала.

1. По позициям.

2. Пресс-позишн, препарасьон, лоу-бек, свинг, сквеа, сайд стрейч, ранверсе, ролл Даун, ролл ап,фраст, тилт, томбе, точ, тур шене, боди ролл, браш, диип боди бэнд, диип контракшн, дегаже, эпольман,флет бек, флет степ, хинч, хип лифт, хоп, Джек найф.

3. Вращения:

- отработка поворота головы;

- подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги к колену.

Освоение приемов движения

Теория:

Приемы движений: пружинные, маховые, плавные. Терминология основных движений (релеве, деми плие, плавные и маховые движения руками).

Практика:

Релеве, деми плие на 2/4

Маховые движения руками.

Деми плие на 4\4, батманы.

Плавное движение руками.

Освоение основных движений и элементов танца

Теория:

Начало и окончание музыкального произведения. Динамика. Ритм. Разновидности шага.

Бег. Прыжки и подскоки.

Практика:

Отработка умений на соответствие: начало музыки и начало движения, окончание музыки и окончание движения.

Ходьба: высокий шаг, бодрый шаг, тихий шаг, спокойная ходьба.

Бег: легкий бег.

Прыжки: пружинное подпрыгивание, легкие и энергичные подскоки.

«Элементы танца»

Прямой галоп, боковой галоп, танцуем галопом.

Полька.

«Вежливый танец»/приставные шаги в сторону/.

Танцуем галопом /шаг бокового галопа/

«Элементы русской пляски»

Теория:

Взаимосвязь русской народной музыки и характера с движениями русских плясок, хороводов. Умение чувствовать и передавать общий характер русской пляски. манеру и осанку, при исполнении ходов и плясовых движений(круговой хоровод, змейка. ходьба под воротцами, улицу/колонна пар по средней линии зала- с расхождением в разные стороны, обратным движением вдоль стен, затем снова сливаясь в колонну пар/).

Практика:

Положение и движение рук в русской пляске.

Хороводный шаг.

Топающий шаг в сторону.

Выставление ноги на пятку и носок.

Тройные притопы.

Шаг с притопом на месте.

Полуприседание с выставлением ноги на пятку.

«Элементы современной хореографии»

Теория:

Виды и жанры современного хореографического искусства.

Бытовой танец, уличный джаз, сценический танец, фанк, брейк, хип-хоп. диско. фристайл.

Практика:

Техника выполнения разнообразных стилей современного танца:

Фанк: акценты в движениях рук, ног, корпуса, головы. Этюды.

Хип-хоп: стиль 80-х и новый стиль. Сходство и различие техники.

Клубные танцы (эрнби): локинг. поптинг. хаус.

Уличные танцы (бытовой): крэш.

Диско.

Кросс.

4. «Работа над музыкально-пространственными композициями»

Теория: Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения. Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки.

Практика:

Построения и перестроения групп:

Построение в колонну.

Построение в шеренгу.

Построение цепочкой.

Построение в круг.

Свободное размещение на площадке.

Теория:

Развитие чувства коллективизма. Умение переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно, в соответствии с характером музыки и ее изменением, двигаться по всему залу в рассыпную, перестраиваться в круг, колонну развивая инициативу и находчивость.

Творческие задания

Теория:

Понятие: законченный музыкальный образ.

5. Творческие задания

Задача: пробуждение к творческой активности, ассоциативному мышлению. пластической выразительности. Создание условий для вовлечения всех ребят в импровизационную деятельность (иметь в костюмерной - полумаски, легкие детали костюмов).

Дети приобщаются к пластической выразительности, к творческому мышлению. Использовать следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленями. разножка, прыжки с двух ног на две, на одной ноге, изобразительные движения. Движения - мелкий бег - па куррю, подскоки, использование выразительного жеста. мимики, например: рук. Движения: мелкий бег - па куррю. подскоки, движения корпуса, рук, головы, опускания, вставания (на колено), повороты и вращения вокруг себя, изобразительная пластика: руки - крылья бабочек, птицы, стрекозы и т.д.

6. Постановочная работа

- Танец «Морячки»
- Латино.
- Танец «русский народный».

**5. Учебно-тематический план.
2 год обучения.**

Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1. Подготовительные упражнения	10 часов		10 часов
2. Освоение приемов движения.	12 часов	1 час	11 часов
3. Освоение основных движений и элементов танца и пляски.	16 часов	2 часа	14 часов
4. Работа над музыкально-пространственными композициями.	16 часов	2 часа	14 часов
5. Творческие задания.	4 часа	1 час	3 часа
6. Постановочная работа	10 часов		10 часов
Итого:	68 часов	6 часов	62 часа

6. Содержание курса.

3 год.

1. Подготовительные упражнения

Теория. Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног, рук. Понятия о поворотах андеор, андедан.

Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практические занятия.

Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась одной рукой.

Позиции ног- 1,2,3,5.

Позиции рук - 1,2,3, (подготовительная).

Деми плие, гранд плие.

Батман тандю.

Батман тандю жете.

Рон де жамб э тер (андеор, андедан.)

Пор де бра.

Прыжки (соте, эшафе) Со второго полугодия эти упражнения на середине зала.

2. Освоение приемов движения

Теория. Роль и значение постановки рук, ног, головы в народно-характерном танце.

Характерные положения рук в сольном и групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практическое занятие. Русский танец

1. Положение и движения рук.

2. Ходы и основные движения.

- простой бытовой шаг

-ход с выносом ноги вперед через 1 позицию

- переменный

- дробный

- «припадание» - боковой шаг.

3. Подготовка к дробям: удары ног. Притопы.

4. «Ковырялочка».

5. «Моталочка» (простая, поперечная (маятник)).

Во втором полугодии начинается освоение хороводов. Процесс обучения включает в себя дальнейшее изучение элементов русского танца.

Русский танец

1. Поклоны:

- простой поклон на месте;

- простой поклон с шагом в сторону;

- простой поклон с шагами вперед и отходами назад;

- праздничный поклон.

2. «Веребочка» - простая.

3. «Гармошка»:

- боковая по 6 поз.;

- «елочка»;

- боковая с переводом стопы из 1-й выворотной в 1-ю не выворотную позицию.

Дробные движения:

- ключ одинарный и двойной;

- дробная дорожка;

- дробь с подскоком;

Полуприсядки:

- с выбросом ноги вперед;

- с отскоком в сторону на одну ногу и растяжка по 2 позиции.

Вращения:

- отработка поворота головы;
- подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Экзерсисы для рук.
2. Экзерсис для ног.
3. Экзерсисы в народном стиле.
4. Развитие мышечного чувства

Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног: контемпорари.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Пор де бра: вперед, назад.
2. Повороты корпуса.
3. Родн де жамб пар тер.
4. Гранд батман .
5. Девелопе /сгибание и разгибание ноги в коленном суставе/.
6. Релеве. Релевелянт.

3. Освоение основных движений и элементов танца и пляски.

Практика:

1. Ходьба: решительный шаг, настороженный шаг, пружинный шаг, ходьба на полу пальцах, переменный шаг, шаг, переходящий в бег.
2. Прыжки: легкое подпрыгивание, острое подпрыгивание, подскоки на месте, движения и кружения. Сильные подскоки, подскоки в движении.
3. Упражнения для кистей рук.
4. Прыжки: 90,180,360.

4. Работа над музыкально-пространственными композициями

Теория:

Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения. Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки, умение двигаться хаотично правильно распределяя площадку.

Практика:

Построения и перестроения групп.

1. Закрепление материала : Построение в колонну. Построение в шеренгу. Построение цепочкой. Построение в круг.
2. Свободное размещение на площадке.
3. Хаотичное движение по площадке.
4. Работа по рисункам.
5. Работа по рисункам в парах.
6. Синхронизация движения по точкам в разных направлениях.

Теория: Развитие чувства коллективизма. Умение переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно, в соответствии с характером музыки и ее изменением, двигаться по всему залу в рассыпную, перестраиваться в круг, колонну развивая инициативу и находчивость.

5. Творческие задания

Задача: пробуждение к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Создание условий для вовлечения всех ребят в импровизационную деятельность (иметь в костюмерной - полумаски, легкие

детали костюмов).

Дети приобщаются к пластической выразительности, к творческому мышлению.

Задание 1.2.

Передать образы природы в музыке. Времена года. Этюд «Новый год». Этюд «Весна». Этюд «Лето».

Задание 1. Передать веселое настроение. Музыка И. Дунаевского по выбору руководителя. Массовая импровизация. Этюд «Цирк». Ученикам предлагается изобразить цирковую лошадку, клоуна, жонглера, дрессированных собачек, канатоходцев.

Использовать следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленями, разножка, прыжки с двух ног на две, на одной ноге, изобразительные движения.

Задание 2. Передать грустное настроение. «Сурик», музыка Бетховена. Свободная импровизация с предварительной беседой

Этюд «НОВЫЙ ГОД», Музыка И. Дунаевского. Массовая импровизация карнавала масок, выбирая для себя любимых героев из книг, мультфильмов, кинофильмов.

Используя движения, разученные на занятиях. Этюд «ВЕСНА». Массовая импровизация. Музыка Э. Грига «Весной». Ученикам предлагается выразить настроение, связанное с весной, через разные образы: подснежника, ручейка, птицы, кораблика - по желанию ребят.

Движения - мелкий бег - па куррю, подскоки, использование выразительного жеста, мимики, например: рук. Напоминающих переливы струй воды, тянущихся к солнцу. Этюд «ЛЕТО». Массовая импровизация. Музыка П.И. Чайковского из цикла «Времена года». Ученики импровизируют движения, связанные с представлением о лете - колышущихся колосков ржи, полета пчел, птиц, бабочек, стрекоз (этюд «Лето»).

Движения: мелкий бег - па куррю, подскоки, движения корпуса, рук, головы, опускания, вставания (на колено), повороты и вращения вокруг себя, изобразительная пластика: руки - крылья бабочек, птицы, стрекозы и т.д.

6. Индивидуальная работа.

7. Постановочная работа

- Танец «Маскарад»
- Латино.
- Танец «русский народный».

**7. Учебно-тематический план.
3 год обучения.**

Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1. Подготовительные упражнения	10 часов		10 часов
2. Освоение приемов движения.	11 часов	1 час	10 часов
3. Освоение основных движений и элементов танца и пляски.	16 часов	1 час	15 часов
4. Работа над музыкально-пространственными композициями.	12 часов	1 час	11 часов
5. Творческие задания.	5 часов		5 часов
6. Индивидуальная работа.	7 часа		7 часов
7. Постановочная работа.	7 часов		7 часов
Итого:	68 часов	3 часа	65 часов

8. Содержание курса.

4 год.

1. Подготовительные упражнения

Теория: Роль и значение подготовительных упражнений. Понятия: мышцы, суставы, связки.

Практика:

Положение рук, исходное положение ног.

Расслабление и напряжение мышц корпуса.

Расслабление мышц плечевого сустава (поднимание и опускание плеч).

Круговые движения рук.

Переводы стопы.

Экзерсис.

2. Освоение приемов движения

Теория. Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног, рук. Понятия о поворотах андеор, андедан, пируэты. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практические занятия. Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась одной рукой.

Позиции ног- 1,2,3,5.

Позиции рук- 1,2,3, подготовительная.

Деми плие, гранд плие.

Батман тандю.

Батман тандю жстс.

Рон де жамб э тер (андеор, андедан.)

Пор де бра.

Прыжки (соте, эшафе). Пируэты: Малый, большой, скрестный, с переступанием, по второй и по четвертой позиции аттитюд, арабеск,

Со второго полугодия эти упражнения на середине зала.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Экзерсисы для рук,

Экзерсис для ног,

Экзерсисы в народном стиле.

Развитие мышечного чувства

Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног: контемпорари.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Пор де бра: вперед, назад.

Повороты корпуса.

Родн де жамб пар тер.

Гранд батман .

Девелопе /сгибание и разгибание ноги в коленном суставе/.

Релеве. Релевелянт.

Совершенствование приемов движения

Практика:

Пор де брас:

Гранд батман ен кросс.

Пор де брас с гранд батман.

Батман тандю эт дегас.

Ронд де жаб э тер.
Батман фрапе.
Ронд де жаб э Лер.
Батман сюр ле соу де пье.
Заключительное.

3. Совершенствование основных движений и элементов танца и плясок

Практика:

Ходьба: решительный шаг, настороженный шаг, пружинный шаг, ходьба на полу пальцах, переменный шаг, шаг переходящий в бег.

Прыжки: легкое подпрыгивание, острое подпрыгивание, подскоки на месте, движении и кружении. Сильные подскоки, подскоки в движении.

Упражнения для кистей рук.

Прыжки: 90,180,360, 720.

Элементы джаз-модерн танца

Теория. Роль и значение постановки рук, ног, головы в танце.

Положения рук , ног, корпуса.

Практическое занятие. Основные позиции джаз-модерн танца.

РУКИ: 1,2,3,4,5, 6-7,8, позиция, позиция, открытая Египетская позиция.

НОГИ: четвертая позиция.

КОРПУС: керф, спираль, дроп и рековер, кап, арч, тильт.

Тренаж на середине зала

1. По позициям.

2. Пресс-позишн, препарасьон, лоу-бек, свинг, сквеа, сайд стрейч, ранверсе, ролл Даун, ролл ап,фраст, тилт, томбе, точ, тур шене, боди ролл, браш, диип боди бэнд, диип контракшн, дегаже, эпольман,флет бек, флет степ, хинч, хип лифт, хоп, Джек найф.

3. Вращения:

- отработка поворота головы;

- подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги к колену.

Освоение приемов движения

Теория: Приемы движений: пружинные, маховые, плавные. Терминология основных движений (релеве, деми плие, плавные и маховые движения рукам).

Практика:

Адажио

Адажио 2.

Аллегро.

Освоение основных движений и элементов танца

Теория: Начало и окончание музыкального произведения. Динамика. Ритм. Разновидности шага. Бег. Прыжки и подскоки. Махи. Кроссы.

Практика:

Отработка умений на соответствие: начало музыки и начало движения, окончание музыки и окончание движения.

«Элементы русской пляски»

Теория: Взаимосвязь русской народной музыки и характера с движениями русских плясок, хороводов. Умение чувствовать и передавать общий характер русской пляски, манеру и осанку, при исполнении ходов и плясовых движений(круговой хоровод, змейка, ходьба под воротцами, улицу/колонна пар по средней линии зала- с расхождением в разные стороны, обратным движением вдоль стен, затем снова сливаясь в колонну пар/).

Практика:

Положение и движение рук в русской пляске.
Хороводный шаг.
Топающий шаг в сторону. Тройные притопы. Шаг с притопом на месте.
Полуприседание с выставлением ноги на пятку.
Припадание.
Переменный шаг.

«Элементы современной хореографии»

Теория: Виды и жанры современного хореографического искусства.
Бытовой танец, уличный джаз, сценический танец, фанк, брейк, хип-хоп, диско, фристайл. Практика: Техника выполнения разнообразных стилей современного танца:
Фанк: акценты в движениях рук, ног, корпуса, головы. Этюды.
Хип-хоп: стиль 80-х и новый стиль. Сходство и различие техники.
Клубные танцы (эрнби): локинг, поптинг, хаус.
Уличные танцы (бытовой): крэш. 5. Диско.
Кросс.
Джаз
Джаз-модерн.
Контемпорари.

4. Работа над музыкально-пространственными композициями.

Теория: Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения. Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки, умение двигаться хаотично правильно распределяя площадку.

Практика:

Построения и перестроения групп.

Закрепление материала: построение в колонну; построение в шеренгу; построение цепочкой; построение в круг.

Свободное размещение на площадке.

Хаотичное движение по площадке.

Работа по рисункам.

Работа по рисункам в парах.

Синхронизация движения по точкам в разных направлениях.

Теория:

Развитие чувства коллективизма. Умение переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно, в соответствии с характером музыки и ее изменением, двигаться по всему залу в рассыпную, перестраиваться в круг, колонну развивая инициативу и находчивость.

Творческие задания

Теория: Понятие: законченный музыкальный образ.

5. Творческие задания

Задача: пробуждение к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Создание условий для вовлечения всех ребят в импровизационную деятельность (иметь в костюмерной - полумаски, легкие детали костюмов).

Дети приобщаются к пластической выразительности, к творческому мышлению.

Использовать следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленями, разножка, прыжки с двух ног на две, на одной ноге, изобразительные движения.

Движения - мелкий бег - па куррю, подскоки, использование выразительного

жеста, мимики, например: рук.

Движения: мелкий бег - па куррю, подскоки, движения корпуса, рук, головы, опускания, вставания (на колени), повороты и вращения вокруг себя, изобразительная пластика: руки - крылья бабочек, птицы, стрекозы и т.д. «Я и мой образ» - передача придуманного образа через движение и эмоции.

6. Постановочная работа

7. Индивидуальная работа

**9. Учебно-тематический план.
4 год обучения.**

Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1. Подготовительные упражнения	10 часов		10 часов
2. Освоение приемов движения.	11 часов	1 час	10 часов
3. Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски.	16 часов	1 час	15 часов
4. Работа над музыкально-пространственными композициями.	12 часов	1 час	11 часов
5. Творческие задания.	5 часов		5 часов
6. Постановочная работа.	7 часа		7 часов
7. Индивидуальная работа.	7 часов		7 часов
Итого:	68 часов	3 часа	65 часов

10. Содержание курса

5 год.

1. Подготовительные упражнения

Теория: Роль и значение подготовительных упражнений. Понятия: мышцы, суставы.

Практика:

1. Положение рук, исходное положение ног.
2. Расслабление и напряжение мышц корпуса.
3. Расслабление мышц плечевого сустава (поднимание и опускание плеч).
4. «Твердые и мягкие» руки и ноги.
5. Круговые движения рук.
6. Переводы стопы с носка на пятку и обратно.

2. Освоение приемов движения

Теория. Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног, рук. Понятия о поворотах андеор, андедан. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практические занятия. Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась одной рукой.

Позиции ног - 1,2,3,5.

Позиции рук - 1,2,3, подготовительная.

Деми плие, гранд плие.

Батман тандю.

Батман тандю жете.

Рон де жамб э тер (андеор, андедан.)

Пор де бра.

Прыжки (соте, эшафе) Со второго полугодия эти упражнения на середине зала.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Наклоны и повороты головы.
2. Круговое движение плечами.
3. Разведение рук в сторону с напряжением.

Развитие мышечного чувства

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног: деми плие.
2. Выпады вперед и в сторону.
3. Раскачивание рук и корпуса.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Пор де бра: вперед, назад.
2. Повороты корпуса.
3. Рон де жамб пар тер.
4. Гранд батман .
5. Девелопе /сгибание и разгибание ноги в коленном суставе/.
6. Релеве.

Совершенствование приемов движения

Практика:

1. Пружинки: релеве, плие.
2. Игра с мячом /работа на руки/.
3. Мельница/махи руками/.
- 4.Поющие руки/ плавные руки 1, 2, 3, позиции рук/.

3. Совершенствование основных движений и элементов танца и плясок

1. Практика:

1. Ходьба: решительный шаг, настороженный шаг, пружинный шаг, ходьба на полу пальцах, переменный шаг, шаг, переходящий в бег.
2. Прыжки: легкое подпрыгивание, острое подпрыгивание, подскоки на месте,

движении и кружении. Сильные подскоки, подскоки в движении.

4. Упражнения для кистей рук.
5. Поднимание согнутой ноги в колене (подготовка к подскокам)
6. Полуприседание.
7. Упражнения для стопы.
8. Упражнение «батман-танцю».

Элементы джаз-модерн танца

Теория. Роль и значение постановки рук, ног, головы в танце.

Положения рук, ног, корпуса.

Практическое занятие. Основные позиции джаз-модерн танца.

1. РУКИ: 1,2,3,4,5, 6-7,8, позиция, позиция, открытая. Египетская позиция.
2. НОГИ: четвертая позиция.
3. КОРПУС: керф, спираль, дроп и рековер, кап, арч, тильт.

Тренаж на середине зала

1. По позициям.
2. Пресс-позишн, препарасьон, лоу-бек, свинг, сквеа, сайд стрейч, ранверсе, ролл Даун, ролл ап,фраст, тилт, томбе, точ, тур шене, боди ролл, браш, диип боди бэнд, диип контракшн, дегаже, эпольман,флет бек, флет степ, хинч, хип лифт, хоп, Джек найф.
3. Вращения:
 - отработка поворота головы;
 - подготовка к вращению по 6 позиции с подъемом рабочей ноги к колену.

Освоение приемов движения

Теория: Приемы движений: пружинные, маховые, плавные. Терминология основных движений (релеве, деми плие, плавные и маховые движения рукам).

Практика:

1. Релеве, деми плие на 2/4
2. Маховые движения руками.
3. Деми плие на 4\4
4. Плавное движение руками.

11.Освоение основных движений и элементов танца

Теория: Начало и окончание музыкального произведения. Динамика. Ритм. Разновидности шага. Бег. Прыжки и подскоки.

Практика:

Отработка умений на соответствие: начало музыки и начало движения, окончание музыки и окончание движения.

1. Ходьба: высокий шаг, бодрый шаг, тихий шаг, спокойная ходьба.
2. Бег: легкий бег.
3. Прыжки: пружинное подпрыгивание, легкие и энергичные подскоки.

«Элементы танца»

1. Прямой галоп, боковой галоп, танцуем галопом.
2. Польшка.
3. «Вежливый танец»/приставные шаги в сторону/.
4. Танцуем галопом /шаг бокового галопа/

«Элементы русской пляски»

Теория: Взаимосвязь русской народной музыки и характера с движениями русских плясок, хороводов. Умение чувствовать и передавать общий характер русской пляски, манеру и осанку, при исполнении ходов и плясовых движений(круговой хоровод, змейка, ходьба под воротцами, улицу/колонна пар по средней линии зала- с расхождением в разные стороны, обратным движением вдоль стен, затем снова сливаясь в колонну пар/).

Практика:

1. Положение и движение рук в русской пляске.
2. Хороводный шаг.
3. Топающий шаг в сторону.
4. Выставление ноги на пятку и носок.
5. Тройные притопы.
6. Шаг с притопом на месте.
7. Полуприседание с выставлением ноги на пятку.

«Элементы дсовременной хореографии»

Теория: Виды и жанры современного хореографического искусства.

Бытовой танец, уличный джаз, сценический танец, фанк, брейк, хип-хоп, диско, фристайл.

Практика:

Техника выполнения разнообразных стилей современного танца:

1. Фанк: акценты в движениях рук, ног, корпуса, головы. Этюды.
2. Хип-хоп: стиль 80-х и новый стиль. Сходство и различие техники.
3. Клубные танцы (эрнби): локинг, поппинг, хаус.
4. Уличные танцы (бытовой): крэш.
5. Диско.
6. Кросс.

4. Работа над музыкально-пространственными композициями

Теория: Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения. Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки.

Практика:

Построения и перестроения групп

1. Построение в колонну.
2. Построение в шеренгу.
3. Построение цепочкой.
4. Построение в круг.
5. Свободное размещение на площадке.

Теория:

Развитие чувства коллективизма. Умение переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно, в соответствии с характером музыки и ее изменением, двигаться по всему залу в рассыпную, перестраиваться в круг, колонну развивая инициативу и находчивость.

Творческие задания

Теория: Понятие: законченный музыкальный образ.

5. Творческие задания.

Задача: пробуждение к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Создание условий для вовлечения всех ребят в импровизационную деятельность (иметь в костюмерной - полумаски, легкие детали костюмов).

Дети приобщаются к пластической выразительности, к творческому мышлению.

Использовать следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленями, разножка, прыжки с двух ног на две, на одной ноге, изобразительные движения.

Движения - мелкий бег - па куррю, подскоки, использование выразительного жеста, мимики, например: рук.

Движения: мелкий бег - па куррю, подскоки, движения корпуса, рук, головы, опускания, вставания (на колено), повороты и вращения вокруг себя, изобразительная пластика: руки - крылья бабочек, птицы, стрекозы и т.д.

6. Индивидуальная работа

- Танец «Снежинок».

- Танец «На балу».

Танец «Сказочных персонажей»

**11. Учебно-тематический план.
5 год обучения.**

Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1. Подготовительные упражнения	8 часа		8 часа
2. Освоение приемов движения.	8 часа	2 час	6 часа
3. Совершенствование основных движений и элементов танца и пляски.	16 часов	4 часа	12 часов
4. Работа над музыкально-пространственными композициями.	16 часов	4 часа	12 часов
5. Творческие задания.	8 часа	2 час	6 часа
6. Индивидуальная работа.	12 часов		12 часов
Итого:	68 часа	12 часов	56 часов

12. Планируемые результаты реализации курса дополнительной общеразвивающей программы «Народно-сценический танец».

К концу обучения учащиеся должны:

1. Знать понятия основных классических движений у станка и на середине зала.
2. Владеть основными движениями танца и пляски.
3. Владеть основными движениями в различных стилях современного танца.
4. Уметь строиться в линию, круг, в рисунки. Ориентироваться в движении по залу.
5. Исполнять постановочные композиции и этюды.
6. Наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их.
7. Выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства.

13. Материально- техническое обеспечение объединения дополнительного образования «Народно-сценический танец».

- музыкальный центр;
- форма одежды для занятий;
- специально оборудованный класс;
- диски с музыкальным материалом.

14. Список литературы.

1. Программа для общеобразовательных школ . Министерство образования РФ . Москва 2013 г.
2. Сборник программ дополнительного образования художественно-эстетического направления. /Сост.Н.Э. Климова, Е.Б. Шарец. Объединение «Дворец молодежи».-Екатеринбург, 2005 .
3. Т.В.Захарова. Детская хореография. Программа дополнительного образования детей от5 до 14 лет.
4. И.А. Шипилина Хореография в спорте./Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте»- Ростов н/Д: «Феникс», 2008 г.
5. Медова М.-Л. Классический танец: Пер. с фр../М.-Л. Медова.-М..ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004 г.
6. Смит Люси. Танцы. Начальный курс /Л.Смит; Пер.сюангл.Е. Опрышко; Оформл.дизайн-студия «Дикобраз». М.: ООО «Издательство Астрель» :ООО «Издательство АСТ», 2001 г.
7. Основы русского народного танца. Климов. 1981 г.
8. Гусев СИ. Детские бытовые массовые танцы. Москва 1985 г.
9. Выгодский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Москва : Просвещение 1991 г.
10. Никитин В. «Модерн-джаз». 2004 №1.

15. Аннотация.

Рабочая программа «Народно-сценический танец» имеет художественную направленность.

Она предназначена для детей 9-15 лет.

Цель программы: создание условий для физического и духовного развития детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Народно-сценический танец» проводится в течение пяти лет из расчета одно занятие в неделю по 2 часа. Рассчитана на 68 часов в год. Общее количество часов по программе за пять лет – 340. Распределение учебного материала в программе довольно условно, так как последовательность освоения танцевальной техники определяет преподаватель по специальности в зависимости от уровня подготовленности учащихся и времени, необходимого для решения профессиональных задач.

16. Сведения об авторе.

Батухтина Анастасия Александровна.

МАОУ СОШ № 9

Педагог дополнительного образования

Стаж работы 10 лет

Образование высшее

Челябинская Государственная Академия культуры и искусств, 2014

Домашний адрес: Юности 53-30

Прошито.
Пронумеровано.
Скреплено печатью
31 (*тридцать одна*) лист

Директор
МАОУ СОШ № 9 *[Signature]* Е.Г. Соколова
[Signature] *2016 г.*

