

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

СОГЛАСОВАНО
С педагогическим советом
от 30.08.2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДДТ
_____ Марина Л.В.
Приказ № 52-1
от 01.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЖЕМЧУЖИНКА»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ**

Уровни: стартовый, базовый
Возраст обучающихся: 5 - 18 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Большакова Елена Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Клин 2023 г.

Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Дополнительная общеразвивающая программа «Экспрессия» направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, эстетическое воспитание учащихся, приобретение основ исполнения классического танца.

Программа направлена на формирование разносторонней творческой личности ребёнка и имеет художественную направленность. Танец - незаменимое действенное средство в решении этой задачи, важнейшее звено в создании новой эффективной образовательной системы.

Базовые нормативно-правовые документы, учитываемые при разработке программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273 (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г № 678-р);
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642;

5. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 №1040)

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо МОМО от 26.08.2013 №10825-13в/07)

9. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо МОМО от 26.08.2013 №10825-13в/07)

10. Устав МБУДО «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Хореографическое образование - это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом. Известный отечественный психолог Выготский Л.С. подчёркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной системой, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие детского творчества - обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

Занятия сочетают в себе обучение основам танцевальных движений классического танца с занятиями гимнастикой (экзерсис на полу). Этот раздел программы является обязательным, так как хорошо и свободно владеть своим телом в танце может человек физически подготовленный, гибкий и достаточно сильный (имеется в виду мышечная сила).

Такая организация учебного процесса формирует танцевальную культуру, чувство ритма, творческие способности и одновременно позволяет совершенствовать физическую подготовленность, форму и выносливость. Выход за рамки узкопрофессиональных задач, развитие внимания, мышления, фантазии, активности, художественно-творческих способностей детей путём специального подбора заданий, упражнений, заставляющих их думать, размышлять, анализировать и делать выводы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Экспрессия» ориентирована на детей и подростков возраста 5-18 лет.

Срок реализации программы 4 года.

Программа имеет стартовый (1 год) и базовый уровни (3 года) сложности.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, что связано с возрастающей физической выносливостью.

Формируются социальные представления морального плана.

Постепенно происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками. Старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле, могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта и литературы.

Расширяются интеллектуальные возможности детей.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро-день-вечер-ночь; вчера-сегодня-завтра, раньше-позже; ориентируются в последовательности дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому времени года. Довольно уверенно осваивают ориентацию в пространстве и на плоскости: слева-направо, вверху-внизу, впереди-сзади, близко-далеко, выше-ниже и т.д.

Расширяется общий кругозор детей. Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и

факты. Старший дошкольник пытается самостоятельно осмыслить и объяснить полученную информацию. С пяти лет начинается настоящий расцвет идей «маленьких философов» о происхождении Солнца, Луны, звезд и прочего. Ознакомление с техникой, разнообразными видами труда, профессиями родителей обеспечивает дальнейшее вхождение ребенка в современный мир, приобщение к его ценностям. Под руководством взрослого дошкольники включаются в поисковую деятельность, принимают и самостоятельно ставят познавательные задачи, выдвигают предположения о причинах и результатах наблюдаемых явлений, используют разные способы проверки: опыты, эвристические рассуждения, длительные сравнительные наблюдения, самостоятельно делают маленькие «открытия».

Возраст 7-11 лет

7-11 лет — это период интенсивного физического развития, организм растет, происходит процесс окостенения и формирования поясницы (этим объясняется непоседливость детей). Формируются способности к целенаправленному систематическому труду.

Внимание неустойчиво (преобладает произвольное внимание). Память и мышление носят образный характер. Возрастная особенность - подражание старшим. Формируются свойства личности: ответственного отношения к учебе, готовности учиться, чувства дружбы, товарищества, любви к Родине. Нравственные качества становятся более устойчивыми. Характерные положительные черты - доверчивость, бескорыстие, чистота, сердечность, доверие к педагогам. Отрицательные качества - недостаточная самостоятельность, легкая внушаемость, некритичный подход к людям, непоседливость, слабость воли, упрямство (по доктору Добсону есть следствие волевого протеста, а безответственность и подвижность детей естественны).

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к

самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. В этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений. Развитие нервной и сердечнососудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития. Юношеский возраст от 14 до 18 лет. Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни. В физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к достаточной физической и умственной нагрузке.

Направленность Данная программа имеет художественную направленность. Она способствует созданию условий для развития эмоционального восприятия и образного мышления ребенка. Способствует развитию творческих способностей. Подготавливает личность ребенка к постижению мира музыкального искусства, а также способствует воспитанию нравственно – коммуникативных качеств. Она нацелена на общее, гармоничное психическое и физическое развитие.

Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, укреплению психического и физического здоровья, получение общего эстетического, морального и физического развития.

Данная программа реализуется в г.о.Клин 23 года, востребована со стороны родителей. Обучающиеся на протяжении длительного времени являются участниками муниципальных мероприятий: концертов, форумов, праздников. Коллектив социально востребованный, является организатором благотворительных концертов.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является ее развивающая направленность, призванная стимулировать интерес обучающихся к танцам и к творческой деятельности в целом. Большая часть занятия, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

Данная программа - это синтезированный курс. Базируется на программе по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной. Дополняется курсами по физическому развитию детей для подготовительных классов Академии русского балета имени А. Я. Вагановой и Н А. Вихревой (МГАХ 2014). А также разработками по хореографической подготовке методами развивающего обучения автора данной программы Е.А. Сусловой.

Программа «Экспрессия» разработана также на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», утверждённых приказом

Министерства культуры Российской Федерации, является адаптированной к местным условиям. Она основана на программах:

1. «Ритмика и танец» 1-8 классы, утверждённая Министерством образования 2001г.
2. Программа «Са-фи-Дансе» Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина, С.Петербург 2007.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Цель программы Создание условий для развития личности детей и их способностей к творческому самовыражению средствами хореографии .

Двигаться как подсказывает музыка , идти от музыки к движению, отображая музыкальные впечатления. На занятиях танцами увеличивается объём двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

По программе «Экспрессия» решаются следующие задачи.

Физическая подготовка детей:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

Совершенствование психомоторных способностей :

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движение с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности, и изящества танцевальных движений;

Развитие творческих и созидательных способностей учащихся:

- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- самостоятельного выражения движений под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

Задачи обучающие:

- сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
- научить выразительности и пластичности движений.

- дать навыки основ хореографии с элементами свободной пластики с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал.
- создать условия для самостоятельного фантазирования и разработки новых танцевальных движений и сюжетов.
- научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

Задачи развивающие:

- формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
- сформировать правильную осанку, укрепить суставно-двигательный и связочный аппарат, скорректировать опорно-двигательный аппарат детей.
- развить основы музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развить природные физические данные.
- самостоятельное художественное осмысление хореографического материала.

Задачи воспитательные:

- снять мышечные «зажимы» и психологический процесс торможения средствами танца.
- воспитать дисциплину и навыки организованности в процессе труда.
- привить навыки работы в коллективе.
- воспитать интерес к хореографическому искусству.
- воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

Структурные компоненты занятий

- Разминка, в которую входят:
 - упражнения на развитие творческой фантазии, воображения, образного мышления;
 - упражнения на развитие гибкости, пластичности, выразительности рук;
 - гимнастика
 - дыхательные упражнения
 - ритмические упражнения
- Основная часть, которая варьируется в зависимости от темы занятия. Это может быть:
 - Работа в тренировочном зале
 - работа над концертным номером
 - выступление с концертными номерами
 - лекция, рассказ, чтение, беседа
 - просмотр видеоматериалов, обсуждение и т.д.
- Заключительная часть – рефлексия – подведение итогов занятия.

Дети формируются в группы по возрастным особенностям:

Младшая группа возраст: 5-7 лет

Средняя группа возраст 8-11 лет.

Старшая группа возраст 12-18 лет.

Количество обучающихся 15 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа с 15 минутным перерывом.

На каждом этапе обучения дается материал по основным шести разделам:

1. азбука музыкального движения-ритмика
2. партерная гимнастика
3. азбука классического танца
4. элементы современной хореографии
5. актерское мастерство.
6. общетанцевальная подготовка

Программой предусмотрено изучение правил дорожного движения в количестве 7 часов в течении учебного года. Изучение материала по данной теме входит в структуру основного занятия.

Раздел «Азбука музыкального движения-ритмика»

Первый раздел включает коллективно - порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге, беге, на хлопках в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Раздел «Партерная гимнастика»

Методика выполнения комплекса упражнений

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию

сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.

3. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
10. Упражнения на исправление осанки:
 - при сутулости (кифозе);
 - при седлообразной спине (лордоз при асимметрии лопаток);
 - при “х” - образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе;
 - при “о” - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

Раздел «Азбука классического танца»

Данный раздел изучает русскую школу классического танца. Отличительные черты русского классического балета и его школы. Классический танец, как высшая форма хореографического искусства. Балет «Конек –Горбунок». Творчество Марии и Филиппо Тальетти.

Экзерсис у станка

- Подготовительные движения рук (и) – preparations.

- Закрытие рук (и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
- Координация ног, рук и головы в движении – tempsreleverparterre.
- Разучивание элементов классического танца у палки:
- Grand plie, demi plie с port de bras.
- Battementtendus в позах.
- Battement tendusjeteв позах.
- Demi rond de jamb на 45 градусов en deors и en dedan на demi plie и на полупальцах.
- Battementfondu в позах на всей стопе носком в пол и на 45 градусов; doublefondu на всей стопе.
- Battementfrappes в позах носком в пол; на полупальцах; с окончанием на demiplie.
- Battementdoublesfrappes.
- Rond de jambe en l'air en dehors, en dedan на 45 градусов.
- Grandbattementsjete.
- Перегибы корпуса – вперед, назад по 5 позиции, держась одной рукой за станок.
- Поза аттитюд
- Полу поворот в 5 поз. На полупальцах, позже на 360 градусов.
- Подготовительные упражнения для туров из 5, 2 позиции en deors и endedans.

Экзерсис на середине зала

- Подготовительные движения рук (и) – preparations.

- Закрытие рук (и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
- Координация ног, рук и головы в движении – tempsrelevedeparterre.
- Разучивание элементов классического на середине зала:
- 5 и 6 portdebras.
- Подготовительные упражнения к турам.
- 3 port de bras срастяжкой.
- Pasdeboureesimple.
- Battementrelevelent.
- Battementdeveloppe.
- Grandbattementjete.

Allegro.

- Понятие epaulement.
- Прыжки - Battementfondu на воздух.
- с двух ног на две. Разные этапы прыжка: подготовка к взлету, толчок, взлет.

Раздел «Экзерсиз на полу».

Данные упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а так же релаксации связок голеностопа, коленных и тазобедренных суставов, что в конечном итоге способствует развитию профессиональных данных для занятий танцами, а именно шага, выворотности, подъёма и гибкости.

- ноги (упражнения для выворотности)

- корпус (упражнения для гибкости спины)

-руки (упражнения для пластики рук)

Раздел «Современная хореография»

Включает в себя сведения об истории возникновения современного танца. Стили современного танца. Их отличительные особенности.

Экзерсис на середине зала.

- Техника изоляции.
- Основные шаги.
- Основные движения корпуса.
- Прыжки.
- Танцевальная комбинация.

Основы танца джаз. История возникновения джазового танца. Стили джазового танца.

Экзерсис у станка.

- Изучение основных позиций рук.
- Изучение основных позиций ног.
- Изучение элементов джазового танца.

Экзерсис на середине зала.

- Основные положения корпуса в джазовом танце.
- Прыжки.
- Вращения.
- Поворот на 3 шагах.

Шаги: pasdeboure

Раздел «Актёрское мастерство»

В этот раздел входят игры на развитие наблюдательности, воображения, ассоциативного мышления, концентрацию внимания и т.д. Эти игры будят в ребенке творческое начало, помогают ему раскрепоститься и комфортно чувствовать себя в коллективе. Первые уроки актерского мастерства – показать домашнее животное, затем обитателей леса, затем попробовать ходить в их образе под музыку и так, чтобы друзья отгадали кто это. Затем задания усложняются: изображаем деревья или цветы, растущие под музыку. Как они распускаются, греются на солнышке, засыпают. Потом переходим к явлениям природы: снег, дождь, ветер, облака.

В этот раздел входит также работа над концертным номером. Необходимо, чтобы он понравился не только педагогу, но и учащимся. Затем идет подробный разбор и анализ. Анализ номера помогает юным танцорам-актерам лучше понять назначение каждого героя, его характер; усвоить, что такое конфликт и для чего он нужен; понять основную конструкцию номера: завязка, кульминация, развязка; для чего они нужны. Анализ помогает в создании характеристики, поведения персонажа. Потом начинаются репетиции: по эпизодам, монтировочные, генеральные, прогоны.

Раздел «Общая танцевальная подготовка» (ОТП)

Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОТП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Перед ОТП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;

- приобрести общую, выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Формы проведения занятий.

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической репетиционной работе.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально -ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Каждое занятие строится по следующему плану:

- разминка;
- упражнения на середине зала;
- танцевальные движения;
- индивидуальные упражнения;
- упражнения на расслабление.

Ожидаемы результаты

Стартовый уровень: 72 часа, два раза в неделю по 1 часу.

К концу первого года обучения обучающиеся должны знать:

- Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.
- Иметь навык легкого шага с носка на пятку.
- Приобрести пластику.
- Знать позиции ног и рук классического танца.
- Знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре).
- Знать положение ног, сюр лек у де пье – «условное», «обхватное». Знать разницу между круговым движением и прямым (на примере тандю и рон де жамб пар тер).
- Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4).
- Уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге.
- Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.
- Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.
- Уметь исполнить переменный шаг.

На базовом уровне 1 год обучения: 1-ый год обучения, 144 часа, 2 раза в неделю по 2 ч.

В конце второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- Элементы музыкальной грамоты: строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза); длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок.

-Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и ритмического рисунка.

- Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по три. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Перестроение из троек и четвёрок в кружки звёздочки. Перестроения в паре: обход одним партнёром другого; смена места с поворотом лицом к лицу.

- Знать позиции ног 1,2,3,4,5,6.

-Постановку корпуса

- Знать позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе.

- Полуприседания (деми плие) по 1,2,3 позициям.

- Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперёд, назад по 1,2,3 позициям.

- Полукруг ногами по 1 позиции. Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданном педагогом.

Базовый уровень второй год

Второй год обучения, 144 часа, 2 раза в неделю, по 1 ч.

Обучающиеся освоят:

- приемы стретчинга - растяжки, его назначение;
- Экзерсиз у станка и на середине зала
- понятие «образ» танца, «сюжет» танца
- основные упражнения классического танца – названия движений, правила исполнения; (*vattements tendu jete, rond de jambe par terre*, прыжки *Saute* по I, II, V позициям).
- понятие «стиль музыки», «образность»;
- основные движения современной хореографии

- будут уметь: быстро ориентироваться в хореографическом зале, делать различные перестроения;
самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине;
- исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;
- выделить синкопу, передать хлопками ритмический рисунок;
- создать образ на заданную музыку, придумать движения под свой образ;
- самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров

Базовый уровень Третий год обучения 144 часа, 2 раза в неделю, по 2 ч.

Обучающиеся освоят:

- основные упражнения классического танца – азбуку хореографии, правила
- экзерсис у станка и на середине зала
- элементы свободной пластики
- понятия об основных законах танцевальной драматургии;
- актёрское мастерство
- исполнение комплекса упражнений партерной гимнастики с простыми акробатическими элементами (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты);
- технику современного танца
- приобретут навыки сценической деятельности

Основными составляющими воспитательного процесса на занятиях хореографией являются: эмоциональное развитие и воспитание, обогащение внутреннего духовного мира; знакомство с историческими и культурными

традициями; снятие психологических стрессов и нагрузок, воспитание культуры общения и поведения.