****

**1. Пояснительная записка**

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Хореографическое воспитание детей приобретает в настоящее время всё более системный характер. Посредством знакомства обучающихся с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить художественный вкус, воспитать благородство манер, изящество исполнения, формируя общую культуру.

Занятия спортивным танцам учат детей красоте, выразительности движений, силе, ловкости, развивает их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы. Кроме того, занятия требуют напряжённого усилия, собранности, повышают трудолюбие ребёнка, закаливают характер. Вместе с этим хореографическое искусство предполагает и овладение рядом сложных психологических механизмов – способностью к высокой сосредоточенности и переключению внимания, к изобразительности и гибкости мышления, к воображению и фантазии.

Занятия классическим танцем способствуют развитию правильной осанки детей, красоте движения, развивают мышечно-двигательный аппарат.

Народный танец является одним их средств выражения национальной самобытности народа, его духа, темперамента, вместе с тем имеет большое воспитательное значение, помогает детям раскрыть и раскрепостить внутренние силы, через танец познакомиться с культурой других народов, проникнуться уважением к его традициям.

Ритмика – это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

Данная программа также предусматривает овладение основами циркового искусства (гимнастика, акробатика).

Хореография и цирковое искусство в условиях реализации данной программы тесно взаимосвязаны. При построении цирковых номеров используются промежуточные движения. Их красивое исполнение придаёт номеру необходимую пластичность и законченность. Хореография позволяет достигать артистичности в исполнении, выразительности движений.

Разнообразие форм и вариантов гимнастических упражнений велико. Эта способность гимнастики обеспечивает не только разностороннее, но и избирательное воздействие на организм, что делает гимнастику основным средством общего физического развития обучающихся любого пола и возраста.

Акробатические упражнения успешно развивают силу, ловкость, выносливость, координацию, ориентировку в пространстве. Эти упражнения необычны и зрелищны, они предусматривают построения «пирамид» и разнообразных поддержек.

Направленность данной программы – художественно-эстетическая.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что наряду с хореографическими композициями создаются и цирковые номера, в которых могут реализоваться одарённые дети.

**Цель программы:** овладение основами хореографии и циркового искусства, развитие способности к творческому самовыражению, содействие общему физическому развитию, воспитанию здорового образа жизни.

**Задачи:**

Обучающие:

1. Познакомить через танец с культурами других народов.

2. Содействовать приобретению специальных знаний, умений и навыков в области хореографии и основ циркового искусства.

Развивающие:

1. Развивать выразительность движений, физические качества.

2. Развивать творческие способности и возможности для выступления на профессиональной сцене.

Воспитательные:

1. Воспитывать культуру общения, чувство коллективизма.

2. Воспитывать уважение к культуре и традициям других народов.

3. Формировать навыки ведении здорового образа жизни.

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 16 лет.

При составлении программы была использована программа «Хореография» Овечкиной И.С., Князькова Г.Г., Священко В.Н.

Программа рассчитана на 7 лет обучения.

Занятия рекомендуется проводить следующим образом:

1 год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

2 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

3 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

4 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

5 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

6 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

7 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)

Количество обучающихся 1-года обучения в группе – 12 человек, 2-ой и последующие года обучения – 10 человек.

Учебные группы формируются по возрасту.

Учебные занятия проводятся группами, подгруппами. Такое разделение необходимо для работы с детьми, которые медленнее осваивают программу в силу своих психологических особенностей. Это является очень важным моментом, т.к. приступление к изучению каждого последующего, более сложного движения, танца возможно только тогда, когда простое будет достаточно точно освоено и отработано обучающимися.

Набор детей в возрасте 7-8 лет в группы осуществляется независимо от их способностей и умений при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям данными видами деятельности. Возможен приём детей в течение года в любой год обучения на основе собеседования и пробного осмотра.

В группах допускается разновозрастной диапазон детей. Это связано с выполнением акробатических элементов, что является «кульминацией» любого танца или циркового номера.

Основной формой работы являются учебные занятия: занятие-конкурс, занятие-мастер-класс, занятие-экскурсия.

Для повышения интереса обучающихся к данному виду деятельности на занятиях демонстрируется большое количество фото- и видеоматериалов; планируется посещение занятий других танцевальных коллективов.

В программе заложен большой воспитательный потенциал: во время обучения дети знакомятся с культурой разных народов, имеют возможность творческого самовыражения, осознают собственную значимость для коллектива в целом.

**Ожидаемые результаты**

**К концу первого года обучения обучающиеся смогут:**

* выполнять строевые упражнения (построение, перестроение);
* выполнять «бабочку», «уголок» сидя, «мост»;
* владеть одним обручем, гимнастической палкой;
* выполнять кувырки, стойки на локтях, «змейки», перекат со страховкой педагога;
* владеть упражнениями на выразительность работы рук;
* выполнять деми плие по I, II позициям ног;
* выполнять элементы партерной гимнастики;
* знать позиции рук, ног;
* выполнять танцевальные шаги, бег, подскоки;
* исполнять танцевальные композиции;
* исполнять танцы.

**К концу второго года обучения обучающиеся смогут:**

* выполнять построения, перестроения: из круга на 4 маленьких круга; из одной колонны в 2, 4;
* владеть элементами партерной гимнастики;
* указывать ритм музыки ударами в ладоши (2/4, 3/4, 4/4);
* выполнять кувырки, перекаты со страховкой педагога;
* владеть двумя обручами («восьмёрка», «зеркало», «блюдца»);
* владеть двумя гимнастическими палками;
* выполнять упражнения на гибкость: «бабочка», «уголок» сидя, шпагаты, «мосты»;
* выполнять гимнастические упражнения на кубике;
* выполнять стойки на локтях, на кистях (с поддержкой педагога);
* выполнять групповые упражнения с двумя партнёрами;
* знать правила страховки и самостраховки;
* выполнять батман тандю (с I позиции в сторону, вперёд, назад);
* выполнять подскоки, танцевальные шаги, танцевальный бег, «маятник»;
* исполнять танцы;
* достигать выразительности в исполнении номеров;
* стремиться к ведению здорового образа жизни.

**К концу третьего года обучения обучающиеся смогут:**

* уметь передавать в движении характер музыки;
* ориентироваться в пространстве;
* выполнять упражнения на гибкость: «бабочка», «уголок» стоя, шпагаты, «мосты», «коробочка», «уточка»;
* выполнять стойки на кистях, на локтях, на груди;
* выполнять групповые «пирамиды»;
* выполнять поддержки из 2-х человек;
* выполнять ретире-пассе, гран батман по I позиции; пор де бра, боковое пор де бра;
* выполнять элементы партерной гимнастики;
* исполнять танцы;
* исполнять этюды, включающие элементы акробатики и гимнастики;
* знать меры страховки и самостраховки;
* достигать выразительности в исполнении номеров;
* стремиться к ведению здорового образа жизни.

**К концу четвёртого года обучения обучающиеся смогут:**

* выполнять упражнения: вытяжка за подбородок, вытяжка за голову, «мост» с прямыми ногами, вытяжка на животе;
* владеть тремя обручами;
* выполнять стойки на локтях, на кистях, на груди – в припагате;
* выполнять кувырки, перекаты, парные кувырки, «змейки», перекаты с переходом на ноги, «колёса»;
* выполнять групповые «пирамиды», поддержки из 3-х человек;
* выполнять позиции ног, рук, головы, основной ход, шаги, переступы, прыжки в кубанском и украинском танцах;
* выполнять «голубцы», «разножки», «бегунец»;
* выполнять флик-фляк, батман фундю;
* исполнять танцы, акробатические композиции, гимнастические этюды;
* достигать выразительности в исполнении номеров;
* стремиться к ведению здорового образа жизни.

**К концу пятого года обучения обучающиеся смогут:**

* выполнять гимнастические элементы: «жапка», двойная «жапка», «уголок» сидя, стоя;
* выполнять «колёса», перевороты на одном месте;
* владеть тремя обручами, поднимать обруч с пола;
* знать меры страховки и самостраховки;
* оперировать акробатическими понятиями: «верхний», «нижний»;
* выполнять поддержку: верхний на бедре, на плечах;
* знать причины травматизма и меры его предупреждения;
* выполнять экзерсис у станка и на середине;
* исполнять элементы русского танца: ходы (простой, переменный, шаркающий, кадрильный), «верёвочка», «моталочка», верчение, переступание;
* исполнять элементы бального танца: «шассе»; «дорожка»;
* выполнять упражнения для развития артистизма;
* исполнять танцы;
* исполнять акробатические и гимнастические этюды;
* достигать выразительности в исполнении номеров;
* стремиться к ведению здорового образа жизни.

**К концу шестого года обучения обучающиеся смогут:**

* выполнять гимнастические элементы: «складка» вперёд-назад, «мост» на прямых ногах;
* выполнять вытяжки: за подбородок, за голову, на животе;
* поднятие обруча с пола и прогон его до шеи, вращение двух обручей на одной руке;
* знать меры страховки и самостраховки;
* оперировать акробатическими терминами: стойки на локтях, на кистях, на груди;
* выполнять «пирамиды» из 3-х и 4-х человек;
* выполнять экзерсис у станка и на середине;
* исполнять элементы народного танца: «ключ», перескок, пружинный ход, «коленце», двойная верёвочка» и каблук, припляс, ход на высоких полупальцах;
* исполнять танцы;
* исполнять цирковые номера;
* достигать выразительности в исполнении номеров;
* стремиться к ведению здорового образа жизни.

**К концу седьмого года обучения обучающиеся смогут:**

* выполнять гимнастические элементы: «складка» двойная, «складка» из положения стоя, «мост» в разных вариациях;
* одновременное вращение двух обручей на каждой руке, поднятие обруча с пола и вращение его на коленях;
* знать меры страховки и самостраховки;
* выполнять стойки на локтях (в «богине», «свечой», в полушпагате);
* выполнять стойки на кистях (в «богине», «свечой», в полушпагате);
* выполнять «пирамиду из пяти человек;
* исполнять элементы народных танцев: в русском танце – дроби (мелкие, с остановкой, дробь высокое колено с паузой, комбинированные дроби); в армянском танце – положения рук, ног, движения кистей, «цалк», «двелли», «шенэ»);
* экзерсис у станка и на середине зала;
* исполнять танцы;
* исполнять цирковые номера;
* достигать выразительности в исполнении номеров;
* стремиться к ведению здорового образа жизни.

К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов. На протяжении всего учебного процесса предполагается проводить следующие формы контроля знаний:

- **беседы**, в ходе которых выявляется уровень начальных знаний, а также знаний, полученных за предыдущий год обучения;

- **выполнение основных упражнений, движений**, позволяющих выявить уровень начальных и полученных в ходе обучения знаний, умений, навыков;

- **выполнение гимнастических элементов, этюдов** – предусматривает выявление уровня усвоения гимнастических навыков;

- **выполнение акробатических упражнений, этюдов, композиций, элементов** – позволяет выявить уровень полученных знаний, умений, навыков по акробатике;

- **выполнение ритмических упражнений** – способствует выявлению уровня полученных знаний, умений, навыков в области ритмики;

- **выполнение позиций ног и рук классического танца –** позволяет выявить уровень навыков выполнения основных позиций классического танца;

- **исполнение танцев и танцевальных композиций** – позволяет выявить уровень развития выразительности движений, уровень имеющихся знаний, умений, навыков в области хореографии, а также народно-сценического танца, умений показать отличия в движениях, характерных танцам разных народов;

Основной формой контроля знаний является участие обучающихся в фестивалях, конкурсах различного уровня.

Формой подведения итогов каждого учебного года является участие обучающихся в отчетном концерте, проводимом на итоговом занятии – здесь отражается уровень приобретённых знаний, умений, навыков по всем разделам программы.

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов, блоков, тем | Всего часов | Количество часов  учебных занятий | |
| теоретические | практические |
| **1 год обучения** | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Гимнастика | 24 | 6 | 18 |
| 3. | Акробатика | 48 | 8 | 40 |
| 4. | Ритмика | 8 | 2 | 6 |
| 5. | Основы классического танца | 12 | 4 | 8 |
| 6. | Детская хореография | 48 | 8 | 40 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | **144** | **29** | **115** |
| **2 год обучения** | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Ритмика | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Гимнастика | 64 | 10 | 54 |
| 4. | Акробатика | 48 | 8 | 40 |
| 5. | Основы классического танца | 24 | 8 | 16 |
| 6. | Детская хореография | 68 | 16 | 52 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | **216** | **45** | **171** |
| **3 год обучения** | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Ритмика | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Гимнастика | 64 | 8 | 56 |
| 4. | Акробатика | 48 | 8 | 40 |
| 5. | Основы классического танца | 24 | 8 | 16 |
| 6. | Детская хореография | 68 | 16 | 52 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | **216** | **43** | **173** |
| **4 год обучения** | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Гимнастика | 64 | 10 | 54 |
| 3. | Акробатика | 48 | 8 | 40 |
| 4. | Народно-сценический танец | 16 | 4 | 12 |
| 5. | Хореография | 84 | 20 | 64 |
| 6. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | **216** | **43** | **173** |
| **5 год обучения** | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Гимнастика | 64 | 10 | 54 |
| 3. | Акробатика | 48 | 8 | 40 |
| 4. | Народно-сценический танец | 16 | 4 | 12 |
| 5. | Хореография | 84 | 20 | 64 |
| 6. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | **216** | **43** | **173** |
| **6 год обучения** | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Гимнастика | 40 | 10 | 30 |
| 3. | Акробатика | 50 | 8 | 42 |
| 4. | Народно-сценический танец | 30 | 7 | 23 |
| 5. | Основы классического танца | 22 | 5 | 17 |
| 6. | Постановочная работа | 60 | 15 | 45 |
| 7. | Репетиционная работа | 10 | 2 | 8 |
| 8. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | **216** | **48** | **168** |
| **7 год обучения** | | | | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Гимнастика | 40 | 10 | 30 |
| 3. | Акробатика | 50 | 8 | 42 |
| 4. | Народно-сценический танец | 30 | 7 | 23 |
| 5. | Основы классического танца | 22 | 5 | 17 |
| 6. | Постановочная работа | 60 | 15 | 45 |
| 7. | Репетиционная работа | 10 | 2 | 8 |
| 8. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | **216** | **48** | **168** |

**3. Содержание программы**

**1 год обучения**

**1. Вводное занятие.**

**Теория:** знакомство с планом работы на 1 год обучения. Беседа о хореографических коллективах, о культуре поведения. Правила по технике безопасности. Общий осмотр обучающихся.

**Практика:** построение и перестроение. Просмотр видеоматериала.

**2. Гимнастика.**

**Теория:** знакомство с гимнастическим залом, оборудованием, инвентарём. Общая гимнастическая подготовка. Страховка и самостраховка.

**Практика:** строевые упражнения (построение, перестроение). Общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса, для шеи, туловища, ног). Упражнения на гибкость («бабочка», «уголок» сидя и т.д.). Вольные упражнения с предметами (обруч, палка).

**3. Акробатика.**

**Теория:** основные акробатические термины (стойки на локтях, кувырки, «змейка», на перекат). Причины травматизма и меры его предупреждения.

**Практика:** разучивание акробатических упражнений («мосты» разных видов, «змейка», стойки со страховкой педагога; перекаты со страховкой педагога, поддержки из 2-х человек).

**4. Ритмика.**

**Теория:** понятия: построения, перестроения; ритмические упражнения, позиции ног, партерная гимнастика.

**Практика:** построение в колонну по два, по одному; в круг, из круга, в две шеренги, удары в ладоши в ритме музыки (2/4, 4/4). Позиции ног: I, II, III, IV. Партерная гимнастика: упражнения, сидя на полу, лёжа на спине, на животе. Выполнение ритмических упражнений.

**5. Основы классического танца.**

**Теория:** понятия:постановка корпуса (апломб), позиций ног, упражнения на выразительность работы рук.

**Практика:** постановка корпуса (апломб). Позиции ног. Упражнения на выразительность работы рук. Деми плие по I, II позициям ног. Партерная гимнастика.

**6. Детская хореография.**

**Теория:** понятия:танцевальные элементы, танцевальные композиции.

**Практика:** танцевальные шаги, бег, подскоки, «маятник», танцевальные композиции.

**7. Итоговое занятие.**

**Практика:** участие обучающихся в отчётном концерте.

**2 год обучения**

**1. Вводное занятие.**

**Теория:** знакомство с планом работы на 2 год обучения. Беседа о хореографических коллективах, о культуре поведения. Подведение итогов прошлого года. Правила по технике безопасности.

**Практика:** перестроение, разминка. Выполнение основных упражнений, движений. Просмотр видеоматериала.

**2. Ритмика.**

**Теория:** понятие о танцевальных рисунках. Название элементов партерной гимнастики. Понятие о ритмике, ритме музыки.

**Практика:** построение в колонну по два, по одному, в круг, из круга. Удары в ладоши, притопы в ритме музыки (2/4, 3/4, 4/4). Позиции ног I, II, III, IV. Партерная гимнастика: упражнения, сидя на полу; лёжа на спине, на животе. Выполнение ритмических упражнений.

**3. Гимнастика.**

**Теория:** понятие об обшеразвивающих упранениях, общзеукрепляющих упражнениях, упражнениях с предметами.

**Практика:** общеразвивающие упражнения (для рук, плечевого пояса, для шеи, туловища, ног). Упражнения на гибкость («бабочка», «уголок» сидя, стоя, шпагаты, «мосты»). Вольные упражнения с предметами (обруч, палка, кубик).

**4. Акробатика.**

**Теория:** основные акробатические термины: стойки на локтях, на кистях; кувырки, перекат, «змейка», «пирамида» на двух партнёрах. Причины травматизма.

**Практика:** разучивание акробатических упражнений: «мосты», арабеск на правую и левую ноги, задний арабеск. Стойки со страховкой педагога, кувырки вперёд, назад, «пирамиды» из двух человек.

**5. Основы классического танца.**

**Теория:** понятия: постановка корпуса (апломб), позиций ног, упражнения на выразительность работы рук, батман тандю с I позиции в сторону, вперёд, назад.

**Практика:** постановка корпуса, позиций ног (I – IV), выворотность ног, упражнения на выразительность работы рук. Деми плие по I позиции ног, батман тандю жете с I позиции в сторону, вперёд, назад; партерная гимнастика.

**6. Детская хореография.**

**Теория:** понятие о танцевальных элементах, танцевальных композициях, этюдах.

**Практика:** танцевальные шаги, бег, подскоки, «маятник»; танцевальные композиции, включающие акробатические и гимнастические элементы.

**7. Итоговое занятие.**

**Практика:** участие обучающихся в отчётном концерте.

**3 год обучения**

**1. Вводное занятие.**

**Теория:** знакомство с планом работы на 3 год обучения. Беседа о предыдущих танцах: успехи и недостатки. Культура поведения. Правила по технике безопасности.

**Практика:** построение, перестроение, разминка. Выполнение основных упражнений, движений. Просмотр видеоматериала.

**2. Ритмика.**

**Теория:** обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями; чувство ритма в музыке.

**Практика:** выражение в движении характера музыки, её настроения. Ориентировка на сцене. Выполнение разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру.

**3. Гимнастика.**

**Теория:** понятие об общеразвивающих упражнениях, общеукрепляющих упражнениях, упражнениях с предметами. Техника страховки и самостраховки.

**Практика:** общеразвивающие упражнения (для рук, плечевого пояса, для шеи, туловища, ног). Упражнения на гибкость («бабочка», «уголок» стоя, шпагаты, «мосты»), упражнения на растягивание, растягивание в парах. Владение предметами: работа с двумя обручами, двумя гимнастическими палками.

**4. Акробатика.**

**Теория:** акробатические термины: стойки на локтях, на кистях, кувырки, перекат, «змейка», стойка на груди. «Пирамиды», поддержки. Причины травматизма. Страховка и самостраховка.

**Практика:** выполнение акробатических упражнений: «мосты», вытяжка, стойка с локтей без страховки педагога, «змейки», «пирамиды», поддержки.

**5. Основы классического танца.**

**Теория:** понятия: ретире-пассе, гран батман по I позиции, II, III, пор де бра, боковое пор де бра. Аллегро.

**Практика:** выполнение ретире-пассе, гран батман по I позиции, II, III, пор де бра, боковое пор де бра по I и II позициям ног. Выполнение прыжков, элементов партерной гимнастики.

**6. Детская хореография.**

**Теория:** понятие о танцевальных элементах, танцевальных этюдах, композициях.

**Практика:** выполнение танцевальных элементов в сочетании с гимнастическими предметами (обруч, гимнастическая палка), танцевальные этюды, включение акробатики и гимнастики. Исполнение танцев.

**7. Итоговое занятие.**

**Практика:** участие обучающихся в отчётном концерте.

**4 год обучения**

**1. Вводное занятие.**

**Теория:** знакомство с планом работы на 4 год обучения. Беседа о предыдущих постановках: успехи и ошибки. Культура поведения. Правила по технике безопасности.

**Практика:** построение, перестроение, разминка. Выполнение основных упражнений, движений. Просмотр видеоматериала.

**2. Гимнастика.**

**Теория:** техника безопасности, страховка, самостраховка. Понятие об общеукрепляющих, общеразвивающих упражнениях, упражнениях с предметами.

**Практика:** выполнение гимнастических упражнений: «уголок» сидя, стоя; вытяжка за голову, за подбородок; «мост» с прямыми ногами, вытяжка на животе, «уточка», «улитка». Владение тремя обручами, гимнастическими палками, танцевальная комбинация. Выполнение гимнастического этюда.

**3. Акробатика.**

**Теория:** акробатические термины: стойки на локтях, на кистях, кувырки, перекаты, «змейка», стойка на груди. Причины травматизма и меры его предупреждения. Страховка и самотсраховка.

**Практика:** выполнение акробатических упражнений: стойки на локтях (в припагате, в шпагате, боковые кувырки, перекаты с переходом на ноги, «змейки», стойка на груди без рук, выполнение «пирамид», стойка на кистях – со страховкой педагога. Выполнение акробатического этюда.

**4. Народно-сценический танец.**

**Теория:** позиции ног, положения рук, движения ног, шаги, этюды в кубанском и украинском танце.

**Практика:** позиции ног, рук, шагов, переступь, прыжки, колено, этюды, выполнение элементов кубанского и украинского танцев.

**5. Детская хореография.**

**Теория:** танцевальные элементы: вынос ноги на каблук, «голубцы», «бегунец».

**Практика:** исполнение танцев, включающих акробатические этюды; элементы из гимнастики; народных танцев. Танцевальные игры.

**6. Итоговое занятие.**

**Практика:** участие обучающихся в отчётном концерте.

**5 год обучения**

**1. Вводное занятие.**

**Теория:** знакомство с планом работы на 5 год обучения. Беседа о предыдущих постановках: успехи и ошибки. Культура поведения. Цели и задачи на учебный год. Правила по технике безопасности.

**Практика:** разминка. Выполнение основных упражнений, движений. Просмотр видеоматериала.

**2. Гимнастика.**

**Теория:** техника безопасности, страховка, самостраховка. Понятие гимнастических элементов: «жапка», двойная «жапка», «мост», шпагат, вытяжки, «уголки».

**Практика:** выполнение «жапки», двойной «жапки», «уголок» сидя, стоя; вытяжки: за подбородок, за голову, на животе. Владение тремя обручами, поднятие обруча с пола. Выполнение гимнастического этюда.

**3. Акробатика.**

**Теория:** страховка, самостраховка. Причины травматизма и меры его предупреждения. Акробатические термины: стойки – на локтях, на кистях, на груди; кувырки: боковые, вперёд, назад. Понятия в поддержках: «верхний», «нижний».

**Практика:** выполнение поддержек: верхний на бедре, на плечах. перевороты на одном месте, кувырки, «змейки»; стойки: на локтях, на кистях, на груди. Выполнение акробатической композиции.

**4. Народно-сценический танец.**

**Теория:** история русского, кубанского танцев. Ходы, «верёвочка», «ковырялочка», «моталочка»; положения рук, головы, основные отличия украинского и русского танцев.

**Практика:** ходы: простой, шаркающий, кадрильный, экзерсис у станка и на середине. «Верёвочка», «моталочка», присядки, хлопушки, верчение, переступание, «бегунец», «голубцы».

**5. Хореография.**

**Теория:** понятие о танцевальных рисунках.

**Практика:** исполнение танцев (основные движения: поворот на месте, вправо-влево, удары меткой об пол, владение платочками, «Кубанский разгуляй» (основные элементы: работа с клинками, разложка, присядка через скакалку). Основной ход, шассе, акробатические элементы на кубике. Разминка мышц лица (по программе А.Б. Баранова «Развитие мышц лица»).

**6. Итоговое занятие.**

**Практика:** участие обучающихся в отчётном концерте.

**6 год обучения**

**1. Вводное занятие.**

**Теория:** знакомство с планом работы на 6 год обучения. Беседа о предыдущих постановках: успехи и недостатки. Культура поведения. Цели и задачи на учебный год. Правила по технике безопасности.

**Практика:** разминка. Выполнение основных элементов, ключевых композиций по акробатике, гимнастике. Просмотр видеоматериала.

**2. Гимнастика.**

**Теория:** техника безопасности, страховка, самостраховка. Понятие гимнастических элементов: «складка» вперёд, «складка» назад, «мост» на прямых ногах, вытяжка, шпагат.

**Практика:** выполнение «складки» вперёд, «складки» назад, выход на «мост» с прямыми ногами, вытяжки за подбородок, за голову, на животе. Поднятие обруча с пола и прогон его до шеи, вращение двух обручей на одной руке.

**3. Акробатика.**

**Теория:** страховка, самостраховка. Причины травматизма и меры его предупреждения. Акробатические термины: стойки на локтях, на кистях, на груди. Понятия в поддержках: «верхний», «нижний»; «пирамида» из трёх и четырёх человек.

**Практика:** выполнение поддержек из трёх и четырёх человек. Переворот на одном месте, на одной руке, кувырки, «змейки», стойки: на груди (в полушпагате, поперечном шпагате, в положении «уточка»), на кистях («свеча», «богин»), на локтях. Выполнение акробатических композиций.

**4. Народно-сценический танец.**

**Теория:** беседа о характере и манере исполнения народно-сценических танцев. Понятия: «ключ», «перескок», «пружинный» ход, «коленце», «ковырялочка», проходка.

**Практика:** выполнение элементов: «ключ», «перескок», «пружинный» ход, «коленце», «ковырялочка», проходка, двойная «верёвочка» и каблук, припляс, ход на высоких полупальцах.

**5. Основы классического танца.**

**Теория:** понятие об использовании бальной хореографии в эстрадной композиции, понятие об основных элементах классического танца.

**Практика:** постановка корпуса (апломб), позиции ног, рук. Упражнения на основе батман тандю: релеве, деми плие, гранд плие в I и II позиции, батман тандю из I, IV позиции вперёд и в сторону, поворот коленом в сторону ку-де-пье.

**6. Постановочная работа.**

**Теория:** беседа о сюжете танца, о передаче образа зрителю.

**Практика:** постановка танцев и цирковых номеров на основе изученных композиций.

**7. Репетиционная работа.**

**Теория:** правила поведения при участии в массовых мероприятиях, понятие «сцена» и её план (кулисы, углы, центр, стороны). Сводные репетиции. Обсуждение порядка номеров.

**Практика:** работа над частью праздничного концерта, отработка номеров на сцене со звуком и светом, соединение разных видов деятельности, сценическая вёрстка программы, генеральная репетиция.

**8. Итоговое занятие.**

**Практика:** участие обучающихся в отчётном концерте.

**7 год обучения**

**1. Вводное занятие.**

**Теория:** знакомство с планом работы на 7 год обучения. Беседа о предыдущих постановках: успехи и недостатки. Культура поведения. Цели и задачи на учебный год. Правила по технике безопасности.

**Практика:** разминка. Повторение основных танцевальных элементов и связок, повторение базовых элементов в акробатике и гимнастике. Просмотр видеоматериала.

**2. Гимнастика.**

**Теория:** техника безопасности, страховка, самостраховка. Понятие гимнастических элементов: «складка» вперёд, «складка» назад, двойная «складка», «складка» из положения стоя («капля»), шпагаты, «мост» в разных вариациях.

**Практика:** выполнение гимнастических элементов: «складка» вперёд, «складка» назад, двойная «складка». Работа с обручами: одновременное вращение по два обруча на каждой руке, поднятие обруча с пола и вращение его на коленях.

**3. Акробатика.**

**Теория:** страховка, самостраховка. Причины травматизма и меры его предупреждения. Акробатические термины: стойки на локтях («свечой», в «богине», в полушпагате), стойки на кистях («свеча», «богин», полушпагат, переход на пол). «Пирамиды» из пяти человек.

**Практика:** выполнение стоек на локтях, на кистях. Выполнение «пирамид из пяти человек.

**4. Народно-сценический танец.**

**Теория:** использование фольклора в эстрадных танцах, характер и манера исполнения. Понятия: дроби и их разновидность. Особенности армянского танца. Характерность русского и армянского танцев.

**Практика:** выполнение дробей: мелкие-сплошные, двойная с остановкой, двойная сплошная; дробь – высокое колено с паузой, комбинирование дробей – настроение, характер (тише, сильнее, чаще, реже). Особенности армянского танца: положения рук, ног; движения запястей рук: мягкие сгибания внутрь – наружу; «цалк» - короткие взмахи от запястья, ходы «двелли», шаг с носка (женский), с каблука (мушек), с продвижением в сторону, с поворотом (шэнэ).

**5. Основы классического танца.**

**Теория:** понятия: большие броски на 90º, пор де бра, подготовка к па шассе, вращение.

**Практика:** выполнение: через проходящий батман тандю – энергичный бросок вверх на 90º; выбросы ноги из I позиции через батман тандю на высоту 60º; пор де бра – плавный перевод рук из одной позиции в другую одновременно, поочерёдный перевод рук, перевод рук из позиции в позицию по разным траекториям; подготовка к вращению: полуповорот в V позиции на 180º на прямых ногах из деми плие, препарасьон сюр-ле-ку-де-пье из деми плие, спереди и сзади, подготовка к па шассе: соте в V позиции, скользящий переход де даже по IV позиции.

**6. Постановочная работа.**

**Теория:** беседа о сюжете танца, о передаче образа зрителю, о культуре ношения костюма.

**Практика:** постановка танцев на основе различных движений.

**7. Репетиционная работа.**

**Теория:** правила поведения при участии в массовых мероприятиях, понятие «сцена» и её план (кулисы, углы, центр, стороны). Сводные репетиции. Обсуждение порядка номеров.

**Практика:** работа над частью праздничного концерта, отработка номеров на сцене со звуком и светом, соединение разных видов деятельности, сценическая вёрстка программы, генеральная репетиция.

**8. Итоговое занятие.**

**Практика:** участие обучающихся в отчётном концерте.

**4. Методическое обеспечение программы**

Данная программа рассчитана на 7 лет обучения.

Основу программы составляют не только танцевальные элементы, но и элементы гимнастики и акробатики. С первого по четвёртый года обучения закладываются основные элементы гимнастики, акробатики. Набор этих элементов гораздо больше и разнообразнее, чем в последующих годах обучения. Это связано с анатомическими особенностями развития ребёнка. Элементы гимнастики, акробатики, заложенные на первом году обучения, совершенствуются до последнего года обучения. Также постепенно вводятся более сложные элементы, связки. Постепенно усложняется и владение предметами. Такой же процесс происходит и с изучением танцевальных элементов от ритмопластики до экзерсиса у станка. «Красной нитью» через занятия 5-9 годов обучения должна проходить программа «Развитие мышц лица» (Баранова А.Б.), чтобы ребёнок танцевал не движения, а свои чувства, эмоциональное состояние с помощью движения.

Программа 1-го года обучения предусматривает ознакомление обучающихся с искусством хореографии, хореографическими коллективами района. Обучающиеся учатся слушать и слышать музыку, знакомятся с понятиями: такт, ритм; знакомятся с гимнастическими и акробатическими элементами, учатся двигаться под музыку, разучивают танцевальные строения и перестроения. Чтобы не перегружать ребёнка, вводятся танцевальные игры, восстановительные упражнения. Следует обратить внимание на характер ребёнка, его способность запомнить, повторить движение. Поэтому репертуар должен быть доступным. Для развития интереса обучающихся к занятиям в объединении необходимо разнообразить методы и приёмы работы, включать игровые моменты. Важным моментом является развитие детей, имеющих повышенные способности к обучению.

Программа 2-го года обучения предусматривает дальнейшее творческое развитие обучающихся. Это осуществляется за счёт введения новых гимнастических, акробатических, танцевальных элементов. На этом этапе программы обучающиеся уже участвуют в концертных программах, что стимулирует интерес к обучению. Необходимо постоянно проводить и воспитательную работу. Если у ребёнка что-либо не получается, необходимо помочь ему добиться нужного результата.

Программа 3-го года обучения предусматривает продолжение и усложнение работы по всем разделам программы. При занятиях гимнастикой и акробатикой важно не перегрузить детей физической нагрузкой, т.к. усталость может привести к травме. Предлагаемые упражнения усложняются, усложняются приёмы владения предметами, увеличивается количество рабочих предметов, усложняются движения в танцах. Участие в концертах, конкурсах позволяет реализовать обучающимся свои способности, стимулирует интерес к дальнейшему обучению.

На 4-ом году обучения вводится раздел «Народно-сценический танец», в который включены танцевальные элементы и комбинации, этюды и танцы разного характера. Обучающиеся знакомятся с культурой других народов и посредством танца прививается уважение к другой культуре. Следует учитывать, что движения мальчиков и девочек существенно отличаются. Имеют место понятия: движения «женского» танца», «мужского» танца, движения в парах. Меняется и подход к детям в гимнастике и акробатике. Мальчикам необходимо, учитывая способности и физическое развитие, постепенно вводить силовой комплекс. В разделе «Акробатика» предусматривается построение «пирамид», поддержек. Здесь помимо физических данных необходимо учитывать и вес ребёнка. «Нижний» – это ребёнок с более крупным телосложением, хорошо развитой линией плеч. Масса «верхнего» и «нижнего должна отличаться от 5 кг и выше, в зависимости от сложности акробатической комбинации.

В программе 5-го года обучения учитывается переход обучающихся к подростковому возрасту. В этом возрасте детей не удовлетворяют простые и доступные танцы. Поэтому необходимо предлагать более сложный материал и в значительно более быстром темпе. Обучающиеся этого возраста способны к более быстрому усвоению танцевальных движений, у них заметно улучшается координация движений, а это позволяет знакомить их с более сложными комбинациями танцевальных движений. Продолжается работа по программе «Развитие мышц лица», чтобы дети танцевали не движения, а свои чувства, эмоциональные состояния с помощью движения. Усложняются упражнения в гимнастике, нарабатываются изученные гимнастические элементы. В акробатике усложняются поддержки, «пирамиды».

С 6-го года обучения вводятся разделы: «Постановочная работа» и «Репетиционная работа». Изучая раздел «Постановочная работа» обучающиеся более углублённо знакомятся с понятиями: сюжет танца, передача образа зрителю, культура ношения костюма, манера исполнения; на основе ранее изученных движений, комбинаций разучивают и исполняют танцы, цирковые номера. Раздел «Репетиционная работа» предусматривает изучение плана сцены, а также овладение алгоритмом репетиций танцев и цирковых номеров перед выступлением. Вводятся понятия: часть концерта, репетиция со светом и звуком, соединение разных видов деятельности, сценическая вёрстка программы, генеральная репетиция.

Данная программа допускает повторение разделов, элементов. Это направлено на повышение качества исполнительской техники, эмоциональной передачи содержания танца, циркового номера.

Программа «Танцевальный ритм» предусматривает отслеживание усвоенных знаний и умений обучающихся в следующих формах:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сроки контроля | Вид  контроля | Объект  контроля | Форма контроля | Необходимый инструментарий |
| 1 год обучения | | | | |
| Сентябрь | Вводный | Исходные  навыки  обучающихся | Беседа, общий осмотр | Перечень  вопросов |
| Октябрь | Рубежный | Гимнастика | Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гибкость | Подборка  упражнений |
| Январь | Рубежный | Акробатика | Выполнение акробатических элементов | Подборка  элементов |
| Январь | Рубежный | Ритмика | Выполнение ритмических упражнений | Подборка  упражнений |
| Февраль | Рубежный | Основы  классического танца | Выполнение позиций ног и рук |  |
| Май | Рубежный | Детская  хореография | Исполнение танцев и танцевальных композиций |  |
| Май | Итоговый | Знания и умения, полученные за 1-ый год обучения | Отчётный концерт |  |
| 2 год обучения | | | | |
| Сентябрь | Вводный | Базовые знания и умения по итогам 1-го года обучения | Беседа, выполнение основных упражнений, движений | Подборка вопросов, упражнений, движений |
| Сентябрь | Рубежный | Ритмика | Выполнение ритмических упражнений | Подборка  упражнений |
| Ноябрь | Рубежный | Гимнастика | Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гибкость | Подборка  упражнений |
| Январь | Рубежный | Акробатика | Выполнение акробатических упражнений | Подборка  упражнений |
| Февраль | Рубежный | Основы  классического танца | Выполнение позиций ног и рук |  |
| Май | Рубежный | Детская  хореография | Исполнение танцев и танцевальных композиций |  |
| Май | Итоговый | Знания и умения, полученные за 2-ой год обучения | Отчётный концерт |  |
| 3 год обучения | | | | |
| Сентябрь | Вводный | Базовые знания и умения по итогам 2-го года обучения | Беседа, выполнение основных упражнений, движений | Подборка вопросов, упражнений, движений |
| Сентябрь | Рубежный | Ритмика | Экзерсис на развитие выразительности (корпуса, головы, рук) |  |
| Ноябрь | Рубежный | Гимнастика | Выполнение общеразвивающих упражнений, на гибкость |  |
| Январь | Рубежный | Акробатика | Выполнение акробатических упражнений | Подборка  упражнений |
| Февраль | Рубежный | Основы  классического танца | Выполнение позиций ног и рук |  |
| Май | Рубежный | Детская  хореография | Исполнение танцев и танцевальных композиций |  |
| Май | Итоговый | Знания и умения, полученные за 3-ий год обучения | Отчётный концерт |  |
| 4 год обучения | | | | |
| Сентябрь | Вводный | Базовые знания и умения по итогам 3-го года обучения | Беседа, выполнение основных упражнений, движений | Подборка вопросов, упражнений, движений |
| Ноябрь | Рубежный | Гимнастика | Выполнение гимнастических этюдов |  |
| Январь | Рубежный | Акробатика | Выполнение акробатического этюда |  |
| Февраль | Рубежный | Народно-сценический танец | Выполнение  элементов танцев |  |
| Май | Рубежный | Детская  хореография | Исполнение  танцев |  |
| Май | Итоговый | Знания и умения, полученные за 4-ый год обучения | Отчётный концерт |  |
| 5 год обучения | | | | |
| Сентябрь | Вводный | Базовые знания и умения по итогам 4-го года обучения | Беседа, выполнение основных упражнений, движений | Подборка вопросов, упражнений, движений |
| Ноябрь | Рубежный | Гимнастика | Выполнение гимнастического этюда |  |
| Январь | Рубежный | Акробатика | Выполнение акробатической композиции |  |
| Февраль | Рубежный | Народно-сценический танец | Выполнение  элементов танцев |  |
| Май | Рубежный | Хореография | Исполнение  танцев |  |
| Май | Итоговый | Знания и умения, полученные за 5-ый год обучения | Отчётный концерт |  |
| 6 год обучения | | | | |
| Сентябрь | Вводный | Базовые знания и умения по итогам 5-го года обучения | Беседа, выполнение основных упражнений, движений | Подборка вопросов, упражнений, движений |
| Октябрь | Рубежный | Гимнастика | Выполнение гимнастических элементов | Подборка  элементов |
| Декабрь | Рубежный | Акробатика | Выполнение акробатических элементов | Подборка  элементов |
| Январь | Рубежный | Народно-сценический танец | Выполнение  элементов танцев |  |
| Февраль | Рубежный | Основы  классического танца | Выполнение  основных  элементов |  |
| Май | Рубежный | Постановочная работа | Исполнение  танцев |  |
| Май | Итоговый | Знания и умения, полученные за 6-ой год обучения | Отчётный концерт |  |
| 7 год обучения | | | | |
| Сентябрь | Вводный | Базовые знания и умения по итогам 6-го года обучения | Беседа, выполнение основных упражнений, движений | Подборка вопросов, упражнений, движений |
| Октябрь | Рубежный | Гимнастика | Выполнение гимнастических элементов | Подборка  элементов |
| Декабрь | Рубежный | Акробатика | Выполнение акробатических элементов | Подборка  элементов |
| Январь | Рубежный | Народно-сценический танец | Выполнение  элементов танцев |  |
| Февраль | Рубежный | Основы  классического танца | Выполнение  Основных  элементов |  |
| Май | Рубежный | Постановочная работа | Исполнение  танцев |  |
| Май | Итоговый | Знания и умения, полученные за 7-ой год обучения | Отчётный концерт |  |

Для эффективной реализации программы необходимы следующие средства:

1) материально-технические:

* ткань для пошива костюмов, атрибутов;
* обувь сценическая;
* обручи гимнастические;
* ленты гимнастические;
* хула-хупы;
* маты гимнастические;
* DVD-плеер;
* музыкальный центр;
* видеокамера;
* фотоаппарат;
* столы гимнастические;

2) учебно-методические:

* специальная литература;
* фото-, видеоматериалы (костюмов, выступлений).

**5. Список литературы**

**Список литературы для педагога**

1. Акробатика / Под ред. Е.Г. Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

2. Васильков Г.А. Преподавание гимнастики. – М.: Просвещение, 1963.

3. Васютин Н.М. Выступают юные гимнасты. – М.: Детская литература, 1974.

4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

5. Гимнастика / Под ред. Л.П. Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 1958.

6. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. – М.: Айрис – пресс, 2004.

7. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии. – М.: Владос, 1995.

8. Овечкина И.С., Князьков Г.Г., Священко В.Н. Система регионального непрерывного художественно-эстетического образования: Часть V. Хореография. – Краснодар, 1997.

9. Спортивная акробатика / Под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

**Список литературы для обучающихся**

1. Гасанов К.Н. Азербайджанский народный танец. – М.: Искусство, 1978.

2. Савельева В.С. Воспитание творчеством. – Павловская, 2001.

3. Сиренко И.М. Воздушные жанры в цирке. – М.: Искусство, 1976.

4. Стельмах М.Л. Мастера цирка – самодеятельности. – М.: Искусство, 1989.