

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29**

<b>Согласовано</b> на заседании методического совета  Протокол № 1 от «30»08.2023 г. Председатель методического совета А.Г. Халикова	<b>Согласовано</b> заместителем директора  Гореловой С.Б. 29.08.2023г.	<b>Утверждено</b>  Приказом директора № 100/1-3-ОД от 30.08.2023 г.	
--	---	---	--

**Дополнительная общеразвивающая программа  
ансамбль народного танца «Любо-Дорого»  
художественной направленности**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 3 года обучения

Составитель: Цыганкова Н.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Иркутск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	4
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	15
IV. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....	16
V. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	17
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18
ПОЛОЖЕНИЕ №1 Оценочные материалы.....	19
ПОЛОЖЕНИЕ №2 Календарный учебный график.....	20
ПОЛОЖЕНИЕ №3 Методические рекомендации.....	21

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально организованное движение. Пластическая природа танца создает его внешнюю характерность, показывает национальную, стилевую, историческую принадлежность. Чтобы человек стал личностью, нужной обществу, необходимо комплексное воспитание. То есть должно присутствовать нравственное, физическое, эстетическое воспитание. Все эти виды воспитания воплощаются не только в учебное время, но и во внеурочное – это в кружках, студиях, ансамблях.

Данная программа разработана для занятий детей, учащихся начальной школы в подготовительной и младшей группах ансамбля «Любо-Дорого», проходящих на базе МБОУ СОШ № 29 Она имеет художественную направленность.

Программа разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований программам дополнительного образования в области хореографического искусства,

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

И адаптирована к занятиям условиях самодеятельного коллектива народного танца на базе общеобразовательной школы.

В наше время развитых технологий и острого недостатка двигательной активности особо необходимы формы организации досуга детей, где будут развиваться не только физические возможности детей, но на всех этапах обучения происходит знакомство с народной культурой: музыкой традициями, танцами.

В подготовительной группе ансамбля (первый год обучения) занимаются дети шести – восьми лет. Состав одной группы 15 человек; занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность одного занятия 45мин, что составляет - 72 часа за один учебный год. В младшей группе (2 год обучения) дети 7и-9 лет. Занятия проводятся 3 -4 раза в неделю по 1 часу - 108/144 часа за год. Средняя группа (3 год обучения) – занятия 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов за год.

Во время проведения занятия (репетиции) возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Процесс обучения в самодеятельном школьном ансамбле имеют свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения. Занятия опираются на профессионально-хореографическое обучение детей, где состав участников по возрасту и по профессиональным навыкам различается. Так же нельзя забывать, что занятия проводятся во внеурочное время.

### ***Цель программы***

Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

### ***Задачи:***

- Создать благоприятную психологическую и эмоциональную обстановку для развития творческих способностей воспитанников ансамбля.
- Воспитывать личность ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства.

- Воспитание музыкальных способностей. Научить взаимосвязи музыки и движения.
- Знакомить с основами музыкальной грамоты.
- Формировать танцевальные знания, умения, музыкально-танцевальные способности. Овладение свободой движений.
- Укреплять здоровье и развивать физические способности детей.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа рассчитана на **три** года обучения и включает в себя следующие *разделы*:

<i>Первый год обучения (подготовительная группа)</i>		<b>72 часа</b> (2ч /1 нед)
Раздел I.	Основы музыкальной грамоты, музыкально-ритмические композиции и южетно-ритмические этюды и композиции	<b>20</b>
Раздел II.	Танцевальные движения, шаги и бег	<b>12</b>
Раздел III.	ОФП, игровой стретчинг и дыхательная гимнастика	<b>18</b>
Раздел IV.	Танцевальный репертуар	<b>22</b>

<i>Второй год обучения</i> <i>(2 младшая группа)</i>		<b>108/144</b> <b>часа</b> (3ч/1нед, 4ч/1нед)
Раздел I.	Основы классического танца.	<b>34</b>
Раздел II.	Основы народного танца. Танцевальная лексика русского танца.	<b>32</b>
Раздел III.	ОФП и стретчинг.	<b>34</b>
Раздел IV.	Танцевальный репертуар.	<b>44</b>

<i>Третий год обучения (1 младшая группа)</i>		<b>216 часов</b> (6ч/1 нед)
Раздел I.	Основы классического танца.	<b>54</b>
Раздел II.	Основы народного танца. Танцевальная лексика русского танца.	<b>54</b>
Раздел III.	ОФП и стретчинг.	<b>54</b>
Раздел IV.	Танцевальный репертуар.	<b>54</b>

Особенностью данной программы является то, что структуру занятий отличает особенность подбора музыкальных произведений, которые основаны на определенном

сюжетном действии и определяют все дальнейшее построение сюжетной линии урока. Музыкальное сопровождение является неотъемлемой частью занятий. Это основной компонент, способствующий формированию позитивных переживаний, рождающий творческие потребности и активизирующий потенциальные возможности ребенка. Все разделы данной программы взаимосвязаны, интегрированы. Учебный материал разделов изучается не последовательно, а в комплексе, т. е. каждое занятие включает материал из различных разделов.

### Учебный план

Первый год обучения				
Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации
	всего	теор	практ	
<b><i>I. Раздел Основы музыкальной грамоты, музыкально-ритмические композиции</i></b>	<b>20</b>			промежуточная аттестация (контрольный урок 2 четверть)
<i>Тема 1.</i> Основные теоретические понятия: «темп», «динамические оттенки», «доли», «размер», «такт», «затакт». Характер музыки. Музыкальные жанры.	3			
<i>Тема 2.</i> Песенно-ритмические комбинации на основе народных попевок (отмечаются «сильные» и «слабые» доли)	3			
<i>Тема 3.</i> Пространственная ориентация в зале. Песенно-ритмические композиции на рисунок.	3			
<i>Тема 4.</i> Сюжетно-ритмические этюды, комбинации без предмета.	3			
<i>Тема 5.</i> Ритмические комбинации с предметом «Колобок».	4			
<i>Тема 6.</i> Танцевально-игровые композиции на образ .	4			
<b><i>II. Раздел. Танцевальные движения, шаги и бег</i></b>	<b>12</b>			промежуточная аттестация (контрольный урок 2 четверть)
<i>Тема 1.</i> Основные виды танцевальных шагов.	6			

<i>Тема 2. Основные виды танцевального бега.</i>	6			
<i>Тема 3. Танцевальные движения.</i>	6			
<b><i>III. Раздел ОФП и игровой стретчинг</i></b>	<b>18</b>			промежуточная аттестация (контрольный урок 2 четверть)
<i>Тема 1. ОФП</i>	7			
<i>Тема 2. Игровой стретчинг.</i>	7			
<i>Тема 3. Дыхательная гимнастика.</i>	4			
<b><i>IV. Раздел Танцевальный репертуар</i></b>	<b>22</b>			Итоговая аттестация - отчетный концерт ансамбля, ко Дню победы 9 мая.
<i>Тема 1. «Неваляшки», «Волшебный цветок».</i>	2			
<i>Тема 2. «Как у наших у ворот».</i>	4			
<i>Тема 3. «Топ да топ».</i>	4			
<i>Тема 4. «Закружилась карусель».</i>	4			
<i>Тема 5. Рисунок танца: «Марш», «Хоровод»,</i>	6			
<i>Тема 6. «Аннушка».</i>	2			
<b>Итого:</b>	<b>72 ч</b>			

### Второй год обучения

Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации
	всего	теор	практ	
<b><i>I. Раздел Основы классического танца</i></b>	<b>34</b>			промежуточная аттестация (контрольный урок 2 четверть)
<i>Тема 1. Постановка корпуса. Укрепление суставно-мышечного аппарата. Развитие координации движений.</i>	15			
<i>Тема 2. Основы экзерсиса классического танца. Основные позиции и положения рук и</i>	15			

НОГ И ГОЛОВЫ.				
<i>Тема 3.</i> Понятия «точки» в классе, «постановка корпуса», «позиции ног и рук».	4			
<b><i>II. Раздел Основы народного танца. Танцевальная лексика русского танца.</i></b>	<b>32</b>			промежуточная аттестация (контрольный урок 2 четверть)
<i>Тема 1.</i> Позиции и положения рук в народном танце	5			
<i>Тема 2.</i> Позиции ног в народном экзерсисе. Положения стопы в народном танце.	5			
<i>Тема 3.</i> Танцевальные шаг. Танцевальный бег и прыжки.	6			
<i>Тема 4.</i> Основные движения народных танцев и концертных постановок текущего репертуара.	8			
<i>Тема 5.</i> Основные танцевальные движения и комбинации постановок текущего репертуара.	8			
<b><i>III. Раздел ОФП и стретчинг</i></b>	<b>34</b>			промежуточная аттестация (контрольный урок 2 четверть)
<i>Тема 1.</i> ОФП.	17			
<i>Тема 2.</i> Стретчинг.	17			
<b><i>IV. Раздел Танцевальный репертуар</i></b>	<b>44</b>			Итоговая аттестация - отчетный концерт ансамбля, ко Дню победы 9 мая.
<i>Тема 1.</i> «Как пошли наши ребята».	11			
<i>Тема 2.</i> «Ух, ты!»	11			
<i>Тема 3.</i> «Таалын дангина» (степные красавицы).	11			
<i>Тема 4.</i> «Ох, Варенька!»	11			
<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>			

***Третий год обучения***

Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации
	всего	теор	практ	
<b><i>I. Раздел Основы классического танца</i></b>	<b>54</b>			промежуточная аттестация (контрольный урок 2 четверть)
<i>Тема 1.</i> Элементы экзерсиса у станка.	18			

<i>Тема 2. Элементы экзерсиса на середине.</i>	18			
<i>Тема 3. Allegro</i>	18			
<b><i>I. Раздел Основы народного танца. Танцевальная лексика русского танца.</i></b>	<b>54</b>			промежуточная аттестация (контрольный урок 2 четверть)
<i>Тема 1. Позиции и положения рук при работе с платком. Основные положения корпуса, рук головы, в паре</i>	9			
<i>Тема 2. Танцевальные шаги. Танцевальный бег и прыжки</i>	9			
<i>Тема 3. Основные танцевальные движения русского танца</i>	9			
<i>Тема 4. Подготовка к дробям.</i>	9			
<i>Тема 5. Подготовка к вращениям на месте, подготовка к вращениям с продвижением. «Поджатые».</i>	9			
<i>Тема 6. Подготовительные упражнения к трюковым движениям</i>	9			
<b><i>III. Раздел ОФП и стретчинг</i></b>	<b>54</b>			промежуточная аттестация (контрольный урок 2 четверть)
<i>Тема 1. ОФП.</i>	27			
<i>Тема 2. Стретчинг.</i>	27			
<b><i>IV. Раздел Танцевальный репертуар</i></b>	<b>54</b>			Итоговая аттестация - отчетный концерт ансамбля, ко Дню победы 9 мая.
<i>Тема 1 «Смоленский гусачок».</i>	18			
<i>Тема 2. «Проходочка».</i>	18			
<i>Тема 3. «Гаалын дангина» (степные красавицы).</i>	18			
<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>			

### Содержание

#### ***I. РАЗДЕЛ Основы музыкальной грамоты, музыкально-ритмические композиции. Сюжетно - ритмические этюды и композиции***

Раздел дает возможность познакомиться с музыкальной терминологией. Песенный материал – улучшает звукопроизношение (дикцию) и умение правильно распределять дыхание. Проговариваемые фразы дают возможность закрепления навыков правильного дыхания. Движения, которые сопровождают текст, – закладывают основы ритмического рисунка исполнения. Это первый этап развития ритма, коррекции аритмичности и развития танцевальной координации. Умение координировать звуки, слоги, произносимые слова с



мышечными действиями содействует развитию сенсорной системы. Использование композициях различных предметов (мяч, скакалка, лента и т. д.) помогает не только научиться слышать «сильные» и «слабые» доли в музыкальном сопровождении выделяя их слогами, но и отмечать действие движением с предметом.

*Тема 1.* Основные теоретические понятия: «темп», «динамические оттенки», «доли», «размер», «такт», «затакт». Характер музыки. Музыкальные жанры.

*Тема 2.* Песенно-ритмические комбинации на основе народных попевок (отмечаются «сильные» и «слабые» доли).

Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка умения двигаться во время ходьбы и бега такт музыки, слышать и координировать свои движения с началом и окончанием музыкальной фразы. Хлопки в ладоши (различные сочетания)???. Музыкальное вступление. Вступительные и заключительные аккорды. Затактное построение мелодии. Подготовка рук на музыкальное вступление. Начало движения из-за такта.

Тематические игры: «Весёлый оркестр», (по выбору учителя).

*Тема 3.* Пространственная ориентация в зале. Песенно-ритмические композиции на рисунок.

Пространственная ориентация. Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно. Круг. Принцип дробления и собирания круга. Линия танца. Нумерация точек зала. Повороты на месте на  $1/4$  и  $1/2$  круга.

Музыкальные игры: «Цепочки», «Весёлая пара», «Тройки», «Самолеты».

*Тема 4.* Сюжетно-ритмические этюды без предмета.

Формирование у учащихся умения определять двигательные особенности и возможности музыкального и хореографического образа. Сюжетная линия, дает возможность обосновать, сделать понятными детям упражнения с лечебно-коррекционной направленностью. Данный раздел работы направлен, так же, на развитие двигательной памяти (мышечно-двигательные ощущения).

Тематические этюды: «Весёлый оркестр», «Магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребятушки»; игры: «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы», «Магазин игрушек. Игры и этюды подбираются в соответствии с задачами занятия по усмотрению учителя.

*Тема 5.* Ритмические комбинации с предметом «Колобок».

*Тема 6.* Танцевально-игровые композиции на образ.

Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. «Закружилась карусель», «Ки ко ко». Танцевальные комплексы: «Едем к бабушке в деревню», «В лесу».

Тематические игры: «Хомка, Хомка, хомячок», «Варвара», «Паучок», «Стрекоза», «Кошечка», «Черный кот», «Про петуха» (по выбору учителя).

### **III. РАЗДЕЛ Танцевальные движения, шаги и бег**

Раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, овладение большим объёмом новых танцевальных движений (подскоки, галоп). Включает в себя

упражнения на развитие двигательной координации, различные виды прыжков, прыжковые комбинации и бег. Так же содержит танцевальные движения в паре, задания на умение ориентироваться в сценическом пространстве и изучение рисунков танца. В процессе занятий укрепляется мышечно-связочный аппарат, что улучшает двигательные возможности учеников.

*Тема 1. Основные виды танцевальных шагов.*

Шаги:

- строевой; скользящий;
- на полупальцах;
- приставной;
- танцевальный шаг с носка;
- шаг с притопом;
- шаг с точкой;
- переменный шаг;
- боковой шаг с приставной;
- боковой шаг с выведением рабочей ноги на каблук.

*Тема 2. Основные виды танцевального бега:*

- прямой и боковой галопы;
- подскоки на одной и двух ногах;
- перескоки;
- бег с поджатыми ногами;
- бег соскоком по 6 позиции.

*Тема 3. Танцевальные движения.*

- Притопы.
- Кружения на переступаниях, на подскоках.
- Танцевальные движения. «гармошка», «ёлочка», «ковырялочка».

#### ***IV. РАЗДЕЛ ОФП и игровой стретчинг***

ОФП и игровой стретчинг в сочетании с дыхательной гимнастикой и звуковыми упражнениями, продолжает развитие двигательных навыков. В процессе занятий укрепляется мышечно-связочный аппарат, что улучшает двигательные возможности детей.

Знакомство с названиями отдельных технических движений: подъем ноги, стопа, пальцы, пах, поясница, пресс. Названия и особенности исполнения движений на полу. Объяснение необходимости важности развития силы воли, настойчивости в достижении желаемых результатов. Положительный психологический настрой на преодоление неприятных ощущений в момент выполнения и различных упражнений, терпеливого и спокойного отношения к болевым ощущениям.

*Тема 1. ОФП и дыхательная гимнастика.*

Укрепление мышечно-связочного аппарата и развитие эластичности связок. Развитие умения чередовать нагрузку и расслабление для отдельных групп мышц; овладение навыками дыхательной гимнастики в сочетании со звуковыми упражнениями в сочетании другими методиками.

*Тема 2. Игровой стретчинг.*

Приобретение эластичности седалищных мышц и голеностопа с помощью складки («щучка») к ногам. Выворачивание паховых связок («лягушка» на спине; сидя; на животе).

*Тема 3.* Дыхательная гимнастика.

#### ***V. РАЗДЕЛ Танцевальный материал***

Раздел предполагает изучение разноплановых танцев: танцы на образ, детские, стилизованные народные. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие эмоциональности, синхронности, чувство ансамбля. Особенности освоения элементов танца и танца в целом.

*Тема 1.* «Неваляшки», «Волшебный цветок».

Танец сидя - усвоение характера танца.

*Тема 2.* «Как у наших у ворот».

Умение координировать движения рук и ног с точностью исполнения движений. Навыки вежливого общения и взаимодействия в паре, взаимодействия в паре.

*Тема 3.* «Топ да топ».

Умение координировать движения рук и ног с точностью исполнения движений. Умение двигаться по рисункам, соблюдать интервалы, ориентироваться в зале.

*Тема 4.* «Закружилась карусель».

Введение в танец игровых элементов. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Умение координировать движения рук и ног с точностью исполнения движений. Умение двигаться по рисункам, соблюдать интервалы, ориентироваться в зале.

*Тема 5.* Рисунок танца:

- «Марш» - умение двигаться по рисункам, соблюдать интервалы, ориентироваться в зале.
- «Хоровод» - знакомство с русским фольклором. Усвоение характера танца. умение двигаться по рисункам и в противоходе, соблюдать интервалы, ориентироваться в зале.

*Тема 6.* «Аннушка».

Умение двигаться по рисункам, соблюдать интервалы, ориентироваться в зале. Навыки вежливого общения и взаимодействия в паре, взаимодействия в паре.

### **Второй год обучения**

#### ***I. РАЗДЕЛ Основы классического танца***

Развитие элементарных навыков координации движений, с помощью разнообразия работы рук и ног у станка и на середине. Приобретение красивой формы рук и спины На первом этапе обучения элементы у станка разучиваются в «чистой форме» и медленном темпе.

*Тема 1.* Постановка корпуса. Укрепление суставно-мышечного аппарата. Развитие координации движений.

*Тема 2.* Основы экзерсиса классического танца Основные позиции и положения рук и ног и головы.

*Тема 3.* Понятия «точки» в классе, «постановка корпуса», «позиции ног и рук».

## **II. РАЗДЕЛ Основы народного танца. Танцевальная лексика русского танца**

Основные виды ходов, бега, прыжков, танцевальных

Основы экзерсиса народного танца. Основные позиции и положения рук и ног и головы в народном танце.

*Тема 1. Позиции и положения рук в народном танце*

- руки на талии,
- раскрытие рук в сторону II позиции;

*Тема 2. Позиции ног в народном экзерсисе. Положения стопы в народном танце.*

- Выворотные позиции ног;
- параллельные позиции ног;
- «сокращенная» стопа.

*Тема 3. Танцевальные шаги. Танцевальный бег и прыжки*

- Шаг с носка,
- каблука,
- переменный,
- с высоким подниманием колена,
- хороводный ход на полупальцах,
- «гармошка»,
- «елочка»,
- «русский бег»
- галоп,
- шаг польки;
- прыжки из присядки для укрепления коленных суставов и развития «баллона».

*Тема 4.* Основные танцевальные движения и комбинации постановок текущего репертуара.

### ***Третий год обучения***

#### **I. РАЗДЕЛ Основы классического танца**

На третьем году обучения комбинации у станка и на середине составляются на основе пройденного материала в виде учебной комбинации. По мере усвоения упражнения усложняются технически, методически и музыкально. Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость колена и стопы ноги: упражнение сокращение и вытягивание. Вращательные движения стопой. Чувствование напряжений мышц ног, в чередовании с полным расслаблением мышц.

*Тема 1.* Элементы экзерсиса у станка

Приобретение эластичности седалищных мышц и голеностопа. Выворачивание паховых мышц. Изучение новых позиций ног III и V, применением их в движении. Plie соединяем с port de bras:

- demi plie,
- grand plie,

- отработка положений ног sur le cou-de-pied и passe.

Подготовка к battement tendus лицом к станку.

- tendu в сочетании с plie,
- jete,
- pike.

*Тема 2. Элементы экзерсиса на середине*

Развитие устойчивости при выполнении упражнений на середине.

- Подготовка к battement tendus
- Изучение port de bras (первое) и (второе).

*Тема 3 Allegro*

Формирование навыков развития «баллона», то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе.

- с поджатыми ногами,
- исполнение прыжков по I, II и III позиций,
- pas echarpe (с двух на две ноги),
- changement de pieds,
- совершенствование исполнения «полочки», подскоков и галопа.

## **II. РАЗДЕЛ Основы народного танца. Танцевальная лексика русского танца**

Приобретение резкости и четкости выразительности в исполнении движения. Основные виды ходов, бега, прыжков, танцевальных элементов, подготовка к вращениям.

*Тема 1. Позиции и положения рук при работе с платком. Основные положения корпуса, рук головы, в паре.*

- движение рук с платком;
- скрещивание рук спереди (у груди), за спиной и т.д.
- «корзиночка», «лодочка», «под ручку» и др.
- En fas, профиль, erolment.

*Тема 2. Танцевальные шаги. Танцевальный бег и прыжки.*

- с выбиванием рабочей ноги;
- «припадание», «упадание»;
- «ползунок» с руками и без рук;
- «русский бег» в сочетаниях с соскоками, подскоки;
- галоп, галоп в повороте;
- шаг польки;

прыжки из присядки для укрепления коленных суставов и развития «баллона».

*Тема 3. . Основные танцевальные движения русского танца.*

- «Моталочка»,
- «ковырялочка»,
- подготовка к «веревочке».

*Тема 4. Подготовка к дробям.*

- виды ударов: короткие, чёткие, сильные, «припечатывающие».
- подготовка к дробному "ключу" (простой и усложненный).
- каблучная дробь с поднятием бедра и др

*Тема 5.* Подготовка к вращениям на месте, подготовка к вращениям с продвижением. «Поджатые».

- Подготовка к турам (pas sauté) по 1/8, 1/4, 1/2.
- Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

*Тема 6.* Подготовительные упражнения к трюковым движениям.

- Подготовка к «собачке» в парах;
- «собачка» без продвижения;
- «собачка» на одну руку.

#### ***IV. РАЗДЕЛ ОФП и стретчинг***

Партерная гимнастика. Стретчинг. Комплекс прыжковых упражнений. Танцевально-ритмические комбинации, работа с предметами (утяжелителями).

*Тема 1.* ОФП.

Дальнейшее укрепление мышечно-связочного аппарата и развитие эластичности связок. Развитие умения чередовать нагрузку и расслабление для отдельных групп мышц; овладение навыками дыхательной гимнастики в сочетании со звуковыми упражнениями в сочетании другими методиками. У мальчиков присутствие силовых упражнений на полу - отжимание на руках, которое способствует укреплению мышц рук (для последующего применения этой силы в дуэтном танце). Развитие силы мышц корпуса - движение «уголок» и «отжимания» на руках.

В подготовку, к исполнению сложных трюковых элементов, входит качивание мышц рук и ног, с помощью партерной гимнастики. Исполнение силовых больших прыжков «стульчик»; «ножницы»; «поджатые» по диагонали и на месте. Изучение движения «колесо» и его усовершенствование в течение учебного периода.

*Тема 2.* Стретчинг.

Комплексы стретчинга на коленях, с подставок, в парах и четверках. Растяжение связок спины посредством упражнений: «лодочка», «колечко», «мостик». Растяжение шейных и плечевых мышц при этом движении. Изучение правильности исполнения «шпагатов» — прямых и боковых.

#### ***V. Раздел. Танцевальный репертуар***

Учебно-тренировочная работа по освоению танцевального материала (в зависимости от репертуара), репетиционная работа (техничность, эмоциональность, чистота и слаженность исполнения).

*Тема 1.* Учебно-тренировочная работа по освоению танцевального материала: «Смоленский гусачок», «Проходочка», «Таалын дангина». Репетиционная работа (техничность, эмоциональность, чистота и слаженность исполнения).

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В процессе реализации программы у учеников формируются следующие знания и умения.

#### ***Первый год обучения***

На первом году обучения приоритетным является формирование танцевальных навыков, знакомство с основами музыкальной грамоты и развитие ритма. Укрепляется мышечно-связочный аппарат, что улучшает двигательные возможности учеников

*Учащиеся должны знать:*

- правила построения в шеренгу, колонну, круг;
- точки в классе;
- содержание музыкальных игр и упражнений;

*Учащиеся должны уметь:*

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу.

Для использования в постановочной работе дети должны свободно, на хорошем техническом уровне, исполнять следующие элементы Русского и танцев народов Прибалтики:

- притопы;
- основные шаги;
- подскоки;
- повороты;
- выполнять перестроения по простым рисункам.

#### ***Второй год обучения***

На втором году обучения продолжается развитие координации, чистоты, грамотности исполнения движений. Работа над постановкой рук, головы, корпуса, развитием его пластичности и силы. Усложнение лексического материала, выразительности его исполнения. Для использования в постановочной работе необходимо проучить следующие элементы:

- основные положения корпуса, рук, положения в парах;
- основные шаги танцевального репертуара;
- различные виды притопов.

Большое внимание уделяется координации движений в выполнении элементов народного танца.

*Учащиеся должны знать:*

- характер и манеру исполнения танцев, предлагаемых программой.
- основные позиции и положения рук и ног и головы классического и русского народного танца.
- основные

*Учащиеся должны уметь:*

- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- выполнять танцевальные движения и комбинации постановок текущего репертуара;
- выполнять нормы ОФП своей возрастной группы.

### ***Третий год обучения***

Дальнейшее закрепление полученных знаний и навыков. Работа над техникой исполнения и выразительностью пластики тела, «трюками». Творческая переработка фольклорного материала.

*Учащиеся должны знать:*

- названия основных элементов экзерсиса классического на французском языке;
- правила исполнения прыжков;
- позиции и положения рук при работе с платком. Основные положения корпуса, рук головы, в паре;

*Учащиеся должны уметь:*

- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения; свободно и осознанно исполнить любой танец в соответствии с программным репертуаром.

Для использования в постановочной работе дети должны свободно, на хорошем техническом уровне, исполнять следующие элементы Русского и танцев народов Прибалтики:

- основные шаги в «выворотных» позиция;
- повороты на подскоках в парах;
- простые дробы;
- подготовки к вращениям.

### **IV. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Паметрами контроля усвоения учащимися объемов знаний, предусмотренных данной программой являются:

- проверка педагогом качества усвоения предложенного танцевального материала, движений и комбинаций на каждом уроке;
- промежуточная аттестация (зачет) в виде открытого урока-показа для родителей 1 раз в конце 2й четверти;
- участие обучающихся в ансамбле детей в городских, областных, региональных и международных конкурсах-фестивалях хореографического искусства;
- итоговой аттестацией воспитанников ансамбля «Любо Дорого» является участие в отчетном концерте ансамбля, приуроченном к празднованию Дня победы 9 мая. Традиционно это отчетное выступление проводится перед зданием МБОУ СОШ №29 на специально оборудованной сцене, где выступления оцениваются не только родителями, но и жителями района.

Текущий контроль знаний и умений регулярно осуществляется преподавателем в рамках урока, где дается устная оценка проделанной учеником работы. Так же оценки выставляются в дневник учащегося (на основании решения родительского собрания группы).

*Критерии оценки:*

- 5 («отлично») - методически грамотный, эмоционально-выразительный показ, отвечающий всем требованиям на данном этапе обучения;
- 4 («хорошо») - отметка отражает исполнение с небольшими недочетами;
- 3 («удовлетворительно») - исполнение учебного материала с большим количеством недочетов, а именно: недоученный танцевальный текст, не сформировано умение свободно двигаться по рисункам танцевальной композиции и т.д.



- 2 («неудовлетворительно») - целый комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашней подготовки, а также плохой посещаемости занятий;
  - в ансамбле «Любо Дорого» оценка дополнена системой «+» и «-», что даёт возможность более конкретно отметить ответ учащегося;
  - «зачет» (без отметки) отражает достаточный уровень подготовки и учащегося на данном этапе обучения.
- Согласно ФГТ, данная система оценки является основной.

## **V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Психолого-педагогические условия***

Для успешной реализации данной программы в группах ансамбля должна быть создана благоприятная обстановка для занятий и творчества школьников. Поддерживаться взаимовыручка, дружеские отношения между участниками коллектива, коллективная ответственность детей за посещение репетиций, качество выступлений на концертах, сохранность костюмов и реквизита. Активное знакомство родителей с творческой жизнью ансамбля и привлечение их к решению возникающих проблем.

### ***Материально – технические условия***

Для обеспечения плодотворного репетиционного процесса необходимо наличие оборудованного зеркалами и станками, проветриваемого хореографического зала, звуковоспроизводящей и видео аппаратуры. Также важен своевременный пошив костюмов для оформления номеров нового и текущего репертуара.

### ***Кадровые условия***

Для обеспечения плодотворного учебного, репетиционного и постановочного процесса работы хореографического коллектива необходимы руководитель – репетитор, имеющий достаточный уровень знаний и концертмейстер, для проведения репетиционных занятий.

Администрация МБОУ г. Иркутска СОШ №29 по мере необходимости и возможности обеспечивает ансамбль народного танца «Любо - Дорого» всем необходимым и принимает активное участие в обеспечении репетиционного, концертного и конкурсного развития коллектива.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. М. Искусство 1976.
2. Гусев Г. П. Урок народного танца в хореографической школе.- М. Владос, 1999.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Экзерсис у станка.- М.: Владос, 2000.
4. Зацепина К.С., Климов А.А, Рихтер К.Б., Толстая Н.Н., Фармонянц Е.К. Народно-сценический танец: Учебное пособие. – М.: Искусство, 1976.
5. Климов А.А. Основы русского народного танца: Учеб. пособие.- М.: Искусство, 1981.
6. Климов А.А. Основы русского народного танца, 2-е изд.- М. Искусство, 1994.
7. Матвеев В.Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца.- Учебное пособие.- С.-Петербург, 1999.
8. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца. Хореографическая педагогика, выпуск 1.: С.-Петербург, 1996.
9. Тарасова Н.Б. Народно–сценический танец. Учебное пособие- С.-Петербург, 1998.
10. Ткаченко Т.Т. Народный танец.- М.:Искусство, 2007.
11. Ткаченко Т. Народные танцы. М. Искусство, 1975
12. Стуколкина Н.М. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца.- М.: ВТО, 1972.
13. Уральская В. Природа танца. М., 1981.
14. Устинова Т. Беречь красоту русского танца. М., 1999.
15. Хореографическая работа со школьниками. ред. Гукасова А. М., 2006.

## Календарный учебный график

Первый год обучения (*подготовительная группа*)

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I. Раздел	3	6	4	4	1	-	1	-	1
II. Раздел	1	1	1	1	2	1	1	2	2
III. Раздел	2	2	2	2	1	2	2	3	2
IV. Раздел	-	1	1	1	3	3	5	5	3
Промежуточная аттестация				Открытый контрольный урок					Отчетный концерт
Всего	6	10	8	8	7	6	9	10	8

Второй год обучения (*младшая группа*)

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I. Раздел	3	3	3	1	3	3	3	3	1
II. Раздел	2	4	2	3	2	3	3	3	3
III. Раздел	2	4	3	3	3	3	3	3	2
IV. Раздел	2	3	4	6	2	3	4	3	7
Промежуточная аттестация				Открытый контрольный урок					Отчетный концерт
Всего	9	14	12	13	9	12	13	12	13

**Оценочные материалы****Формы и методы оценки результатов I-го года обучения**

Открытый контрольный урок конец II четверти:

1. Практический тест «Основы музыкальной грамоты»
  - Определить характер предложенного музыкального отрывка.
  - Назвать средства музыкальной выразительности: темп, динамика, ритм.
  - Попевки по линиям, в парах.
  - Исполнение ритмопластических композиций.
2. Практический тест «Танцевальные движения».
  - Движение в ритме музыкального сопровождения.
  - Вступление в движение на начало фразы, на сильную долю (первую, 8, 4, 2).
3. Исполнение игрового комплекса ОФП.
4. Танцевальная практика – исполнение танцевальных композиций
  - «Неваляшки»;
  - «Волшебный цветок»;
  - «Как у наших у ворот»;
  - «Шарик Жучку взял за ручку»;
  - «Ойра»;
  - Вальс «Тру ля ля»;
  - «Топ да топ»;
  - «Закружилась карусель»;
  - «Вежливая полька»;
  - «Марш»;
  - «Хоровод»;
  - «Аннушка»
5. Концертная практика: участие в номерах: «Ух, Ты!», «Как пошли наши ребята».
6. Промежуточная аттестация: отчетный концерт к 9 мая для жителей Ленинского округа.

**Формы и методы оценки результатов II-го года обучения**

Открытый контрольный урок конец II четверти:

1. Устный опрос «Основы классического танца»:
  - позиции ног, рук;
  - правила постановки стопы;
  - правила прыжков
2. Практический тест «Основы народного танца. Танцевальная лексика русского танца».
  - позиции ног, рук;
  - положения стопы в народном танце;
  - демонстрация правильного исполнения видов танцевальных шагов;
  - комбинация танцевального бега и прыжков в различных сочетаниях;
  - исполнение танцевальных движений и комбинаций из постановок текущего репертуара.
4. Постановочная практика - занятость в номерах группы:
  - Концертная практика: участие в номерах: «Эх, Варенька», «Дангина таалын», «Бравы казаченьки».
  - Промежуточная аттестация: отчетный концерт к 9 мая для жителей Ленинского округа.
5. Промежуточная аттестация: отчетный концерт к 9 мая для жителей Ленинского округа.

### Методические рекомендации

Программа предполагает создание для учащихся комфортной среды в которой они чувствуют себя уверенно и свободно. Этому должен способствовать комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов:

- прослушивание музыки и разбор её особенностей;
- наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога;
- разучивание и повторение движений, танцев.

В ходе реализации программы уместно использовать следующие приемы:

- словесные ( рассказ, беседа);
- наглядные ( видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов, фотографии, буклеты;
- практические (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).

Методические приемы активного обучения позволяют разнообразить учебную деятельность, реализовать личностно- ориентированный подход в обучении. Формирование знаний осуществляется исследовательским методом, который заключается в сочетании наглядности, осмыслении, творческим поиском учащихся.

Уместно использование следующих форм организации учебного процесса:

1. учебное занятие;
2. концертная деятельность.