

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I младшая группа

Сначала дети исполняют движения сидя на полу, позднее на стульях и стоя.

Упражнения на середине зала

- Марш. Построение в шеренгу, круг.

Ритмические упражнения и игры

- Движения в характере и темпе музыки (быстро – медленно).
- Музыкальные игры организующего характера.
- Начало движений одновременно с началом музыкальной фразы.

Коллективно-порядковые упражнения

- Исходное положение.
- Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Ползание, лазание, разнообразное действие с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Танцевальные элементы и композиции

- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
- Хлопать в ладоши, совершать повороты кистей рук.
- Притопывать ногой.
- Кружение в парах.
- Приседать и полуприседать.
- Танцевальные этюды и пляски согласно репертуарного плана.

II младшая группа

Дети исполняют движения лицом к станку, в конце года на середине зала,.

Упражнения на середине зала

- Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг.
- Круг. Построение круга из колонны, из пар, построение маленьких кругов попарно.

Ритмические упражнения и игры

- Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).
- Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
- Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

Коллективно-порядковые упражнения

- Правильное исходное положение.
- Ходьба и бег: с высоким подниманием колени оттягиванием носка.
- Перестроение в круг из шеренги.
- Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Танцевальные элементы и композиции

- Танцевальный шаг (шаг с носка).
- Высокий шаг.
- Мягкий пружинящий шаг.
- Бег на полупальцах.
- Тихая ходьба.
- Легкие подскоки.
- Прыжки.
- Притопы.
- Танцы согласно репертуарного плана.

Средняя группа

Сначала дети исполняют движения лицом к станку, держась за палку обеими руками (позднее – одной рукой), поочередно правой и левой ногой.

Упражнения для развития техники танца

Урок классического танца

- Знакомство с позициями ног и рук. Позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая. Позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
- Полуприседание (деми-плие) в первой, второй и третьей позициях.
- Вытягивание ноги на носок (батман тандю) с паузами на каждой точке с первой позиции вперед – в сторону, позднее – назад.
- Круговое движение ногой по полу по точкам (рон де жамб партер) с остановкой вперед в четвертую позицию, в сторону – во вторую назад – в четвертую и в первую позиции.
- Выбрасывание ноги (батман жете) с первой позиции в сторону – вперед – в сторону – назад.
- Положение ноги на щиколотке (сюр лек у-де-пье).
- Проходное движение (пассе).
- Ударный бросок (батман шрапе) в сторону (в конце учебного года). Поднимание вытянутой ноги на 45° в сторону с первой позиции (релеве лан). Большой бросок ноги (гран батман жете) в сторону, на 45° с паузой на каждой точке.
- Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в первой, второй, третьей, пятой позициях (лицом к станку).
- Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).
- Прыжки (соте) на двух ногах с паузами в первой, второй и третьей позициях.
- Упражнение для рук, головы, корпуса (пор де бра).
- Позы.

Урок народно-сценического танца

- Деми плие и гран плие в первой и шестой позициях.
- Вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок.
- Вытягивание ноги с одновременным ударом пяткой опорной ноги (батман тандю каблучный).
- Маленькие шаги.
- Упражнения с ненапряженной ступней (флик-флак).
- Мазок и удар ненапряженной ступней по полу (дубль флик).
- Вынесение ноги на каблук вперед и в сторону.

Все указанные движения изучают у станка и на середине зала.

Уже с первого дня обучения детям нужно постоянно напоминать о положении корпуса, чтобы правильная осанка вошла в привычку. Свободные руки держат на талии. В это время учащиеся впервые получают представление об опорной и работающей ноге. Опорная нога должна образовывать с корпусом прямую вертикальную линию.

Упражнения на середине зала

- Марш. Построение в шеренгу, колонну, круг.
- Перестроение из одной шеренги в две.
- Повороты на месте вправо, влево, кругом.
- Круг. Построение круга из колонны, из пар, построение маленьких кругов попарно, по четыре и т.д.
- Фигурная маршировка, ходьба парами, четверками: змейки, волны, гребешок, звездочки.

Ритмические упражнения и игры

- Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).
- Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
- Элементарное ознакомление с длительными – половинными, четвертными, восьмыми.
- Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

Коллективно-порядковые упражнения

- Правильное исходное положение.
- Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.
- Перестроение в круг из шеренги, цепочки.
- Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
- Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Танцевальные элементы и композиции

- Танцевальный шаг (шаг с носка).
- Бег на полупальцах.
- Прыжки.
- Па галопа.
- Па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад, полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками и т.д., полька по одному, парами.
- Элементы движений и танцевальные этюды русского, украинского, белорусского и литовского танцев.
- Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.
- Хлопки в различных ритмических рисунках.
- Хлопки по бедрам, по коленям (для мальчиков).
- Присядки (для мальчиков).
- Вертушки (для девочек).
- Танцы и хореографические композиции, согласно репертуарного плана.

Старшая группа

Занятия на этом этапе обучения значительно усложняются.

Наиболее существенной частью занятий становится танцевальная подготовка детей. В это время дети проявляют достаточную организованность, их движения становятся более точными, выразительными. Занятия в кружке проводят так, чтобы развить у детей основные танцевальные навыки и помочь им понять и полюбить искусство танца.

Воспитательные задачи остаются в центре внимания руководителя кружка, но выполняются они уже не в плане игровых и организующих упражнений, а в плане подготовки и исполнения танцев.

Упражнения для развития техники танца

Урок классического танца

На втором году обучения изучают новые упражнения классического танца, повторяют предыдущие.

Руки в экзерсисе возле станка, на середине зала открываются во вторую позицию - подготовка на два вступительных аккорда.

В подготовительное положение руки опускаются одновременно с окончанием упражнений.

Все движения у станка исполняются с правой и левой ноги, держась одной рукой за палку:

- Полуприседание (деми-плие) и глубокое приседание (гран-плие) в первой, второй и пятой позициях.
- Вытягивание ноги на носок (батман тандю) крестом из пятой позиции (пятая позиция является основной для всех движений).
- Маленькие броски крестом (пти батман жете).
- Вытягивание ноги на полуприседании (батман фон дю вперед - в сторону - назад).
- Выбрасывание ноги (батман жете) с пятой позиции крестом без пауз на каждый такт.
- Круговое движение ногой (рон де жамб пар терр) вперед - назад (ан деор и ан дедан).

- Маленькие позы: краузе, эффасе, экарте вперед - назад.
- Прыжки вверх с обеих ног (соте) в первой, второй и пятой позициях (лицом к станку).

Урок народно-сценического танца

- Каблук - носок (батман тандю (носок)), в характере русского танца. Батман тандю с подниманием пятки опорной ноги и вынесением работающей ноги на носок вперед - в сторону - назад (в характере татарского танца).
- Подготовка к веревочке (в характере украинского танца).
- Голубцы лицом к станку держась за палку обеими руками (подготовительное упражнение- ударить ступней одной ноги о другую).

Упражнения на середине зала

- Марш, построение в линии.
- Балансе.
- Скользящий шаг (глиссад).
- Прыжок с ноги на ногу (жете).
- Прыжок с одной ноги на две (ассамбле).
- Па де бурре.
- Пор де бра в положении краузе и эффасе.

Ритмические упражнения и игры

- Ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана.
- Упражнения на координацию движения.
- Упражнения на расслабление мышц.

Коллективно-порядковые упражнения

- Совершенствование навыков ходьбы и бега.
- Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.
- Построение в колонну по два.
- Перестроение из колонны парами в колонну по одному.
- Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

Танцевальные элементы и композиции

- Повторение элементов танца по программе для средней группы.
- Тихая ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.
- Поскоки с ноги на ногу, легкие подскоки.
- Переменные притопы.
- Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.
- Хлопки по бедрам, по коленям (для мальчиков).
- Элементы русской пляски.
- Элементы татарской пляски.
- Движения парами.
- Выбивание дроби полупальцами и пяткой по полу.

- Присядки (для мальчиков).
- Вертушки (для девочек).
- Танцы и хореографические композиции согласно репертуарного плана (см Приложение8).

Подготовительная к школе группа

На протяжении учебного года последовательно повторяются упражнения предыдущих лет обучения в более ускоренном темпе и в различных небольших композициях, а также дополнительно изучаются упражнения у станка.

Упражнения для развития техники танца

Урок классического танца

- Полное приседание и подъем на полупальцах во всех позициях.
- Поднимаясь на полупальцы руки поднять в третью позицию.
- Круговое движение ногой по полу вперед - назад на полуприседание (рон де жамб пар терр ан деор и ан дедан).
- Круговое движение ногой в воздухе (рон де жамб ан лер).
- Двойной ударный бросок (дубль фраппе) в сторону - вперед - назад.
- Медленное поднимание ноги (релеве лан) крестом на 90 градусов.
- Постепенное разгибание ноги (девелоппе) крестом на 90 градусов.
- Большой бросок ноги (гран батман жете) в сочетании (пике) в положении эффасе и круазе.

Урок народно-сценического танца

- Комбинированные движения для ног, корпуса, рук и головы (танлие) вперед - назад.
- Закрытое движения (сиссон ферме) и открытое движение (сиссон увер).
- Наклоны (пор де бра) в различных комбинациях и позах.
- Тан леве соте в положении сюр ле ку-де-пье, в позе арабеска на 45 градусов.
- На середине зала дети исполняют различные комбинации из выученных упражнений классического танца:
 - Жете в сочетании с тан леве.
 - Па елев в сочетании с па де бурре.
- Разучивают элементы и этюды народных танцев, а также отдельные движения и комбинации, входящие к запланированным танцам (постановкам).

Ритмические упражнения и игры

- Ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана.
- Упражнения на координацию движений.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
- Игры под музыку

Коллективно-порядковые упражнения

- Построение в шахматном порядке.
- Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом на пятках, держа ровно спину.
- Построение в колонну по три.
- Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой на шаг назад.
- Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.
- Перестроение из простых и концентрических кругов в «звездочки» и «карусели».
- Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
- Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
- Выполнение движений с предметами более сложных, чем в предыдущих группах.

Танцевальные элементы и композиции

- Повторение элементов танца по программе старшей группы.
- Шаг на носках, шаг польки.
- Широкий, высокий бег.
- Сильные поскоки, боковой галоп.
- Хлопки по бедрам, по коленям (для мальчиков).
- Элементы русской пляски.
- Элементы татарской пляски.
- Подготовка к веревочке (в характере украинского танца).
- Движения парами.
- Выбивание дроби полупальцами и пяткой по полу.
- Присядки (для мальчиков).
- Вертушки (для девочек).
- Танцы и хореографические композиции, согласно репертуарного плана.