

Департамент культуры города Москвы
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская школа искусств им. С.Т.Рихтера»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от "20 " июня 2017 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного
бюджетного учреждения
дополнительного образования
города Москвы
«Детская школа искусств
имени С.Т. Рихтера»
от 26 июня 2017 г № 27

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Пируэт – 4», «Пируэт – 5»
хореографическое развитие
(платные образовательные услуги)**

**Разработчик: преподаватель
ГБУДО г. Москвы
«ДШИ им. С.Т.Рихтера»
Салмин В.П.
Ковылова Е.В.**

Москва, 2017год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	стр. 3
2. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	стр. 5
3. Учебный план.	стр. 6
4. График образовательного процесса.....	стр. 7
5. Программы учебных предметов.....	стр. 9
6. Распределение учебного материала.....	стр. 12
7. Требования к условиям реализации программа студии «Прелюдия»	стр. 22
8. Список используемой литературы.....	стр. 24

I. Пояснительная записка

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» определяет содержание и организацию образовательного процесса в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования города Москвы «Детская школа искусств имени С.Т.Рихтера» (ГБУДО г. Москвы «ДШИ им. С.Т. Рихтера).

1.2. Программа «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира;

1.3. Программа разработана с учётом:

- обеспечения преемственности и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области хореографического искусства;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере культуры и искусства.

Программа включает в себя такие предметы как:

- «Ритмика»
- «Танец»
- «Гимнастика»

1.4. Цели программы:

- формирование у детей первоначальной хореографической подготовки;
- формирование у детей двигательных навыков;
- развитие у ребенка эмоциональной сферы.
- выявление детей, склонных и способных к данному виду искусства;
- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;

- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства;

Срок реализации данной программы составляет 2 года. За это время дети, обучающиеся по программе «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» должны освоить основные хореографические и музыкальные навыки. На каждом году обучения, перед учащимися ставятся три основные задачи: музыкальные, психологические и двигательные. Программа «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» осуществляет набор детей в возрасте с 6 до 9 лет. Настоящая программа предусмотрена для обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста и может быть использована для подготовительных отделений Детских школ искусств и дошкольных образовательных учреждений.

На первом году, обучаются дети в возрасте 6 – 7 лет. На протяжении всего срока обучения, учащимися изучаются три основные дисциплины: ритмика, танец, гимнастика. На уроке ритмики учащимися изучаются основные музыкально – теоретические аспекты. Одной из важной ритмической задачей в обучении детей является: научить детей слышать и понимать музыку, знать ее строение и особенности, уметь совместить движение с музыкой. Учащиеся должны слышать сильные и слабые доли, разбираться в музыкальных темпах, уметь определять динамические оттенки в музыке, разделять музыку по жанрам. Все эти аспекты учащиеся познают на уроках ритмики.

На первом году обучения, урок «танца» ставит перед собой двигательные задачи по развитию координации и умению выполнению танцевальных движений. Так же у детей данного возраста знакомятся с такой дисциплиной, как «гимнастика». Этот предмет способствует развитию у детей природных данных. Помогает овладеть навыками растяжки, гибкости и координации движений. Урок должен нести в себе не только игровой, но и соревновательный характер. Это способствует развитию у учащихся лидерских качеств, желание выполнить движение безошибочно. По усвоении упражнений, движения могут становиться сложнее, включая в себя более трудные элементы. Продолжительность занятия на первом году обучения составляет 30 минут.

На втором году обучения занимаются дети в возрасте 7 – 9 лет. Музыка и движение на занятиях с детьми этого возраста занимают равное положение. В течение второго года обучения развивается умение внимательно и осознанно слушать музыку, согласовывать движения с музыкальным сопровождением. Подбор музыкального материала должен способствовать постоянному обогащению музыкально – выразительных представлений

детей. Круг музыкальных произведений, доступных восприятию учащихся на втором году обучения, расширяется и усложняется. Дети 7 – 9 лет, с легкостью улавливают перемену настроения, характера в музыке и могут передать это в движениях. Танцевальные и двигательные задачи становятся сложнее, вводится понятие «образа» и передача его движениями. Ко второму году обучения дети подходят с навыками и умениями, приобретенные ранее. Так же на втором году обучения, уроки «Гимнастики» приобретают более отчетливый характер. На уроке упражнения уже не складываются из образности движений и элементарных физических упражнений. Одной из основных задач, является подготовить физические данные учащегося к урокам классического танца. Поэтому упражнения становятся сложнее, а особое внимание уделяется упражнениям на развитие выворотности, гибкости, шага и прыгучести учащегося. На уроке, преподаватель вводит профессиональную терминологию движений. Продолжительность занятия на втором году обучения составляет 40 мин.

По данной программе контроль успеваемости учащихся проводится в форме открытого урока для родителей.

1.5. Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» для детей составляет 2 года.

1.7. Обучение по программе «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» в ГБУДО г. Москвы «ДШИ им. С.Т.Рихтера» ведется на русском языке.

II. Планируемые результаты освоения программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5»

2.1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» должна обеспечивать целостное художественно-эстетическое развитие личности и приобретение ей в процессе освоения программы танцевально-исполнительских, обучение специальным двигательным навыкам.

2.2. Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» по учебным предметам обязательной части:

Танец:

- знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца;
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, упражнениями на развитие - физических данных;

- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;

Ритмика:

- знание основных понятий, связанных с темпом и динамикой в музыке;
- представление о длительностях нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- навыки сочетания музыкально – ритмических упражнений с танцевальными движениями.

Гимнастика:

- умение выполнять физические упражнения;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- владение комплексом упражнений на растяжение мышц;
- навыки координации движений.

III. Учебные планы

3.1. Учебные планы дополнительной общеразвивающей программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» разработаны ГБУДО г. Москвы «ДШИ им. С.Т.Рихтера» в соответствии и учетом примерных учебных планов, рекомендованных Министерством культуры РФ.

Учебные планы, определяют содержание и организацию образовательного процесса в ГБУДО г. Москвы «ДШИ им. С.Т.Рихтера». Разработаны с учетом преемственности образовательных программ в области хореографического искусства, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального творческого развития обучающихся. Учебные планы дополнительной общеразвивающей программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» предусматривают максимальную аудиторную нагрузку обучающихся.

Учебные планы разработаны в соответствии с графиками образовательного процесса ГБУДО г. Москвы «ДШИ им. С.Т.Рихтера» и сроков обучения.

Учебные планы определяют перечень, последовательность изучения учебных предметов по годам обучения и учебным полугодиям, объем часов по каждому учебному предмету (максимальную аудиторную нагрузку обучающихся). Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, предусмотренный программой «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» на каждом году обучения может отличаться от предыдущего года обучения.

3.2.Общий объем аудиторной нагрузки обязательной части дополнительной общеразвивающей программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» на первом году обучения составляет 4,5 занятия в неделю, на втором –4 занятия в неделю.

3.3.Внеаудиторная работа может быть использована на выполнение домашнего задания обучающимися, посещение ими учреждений культуры (филармоний, театров, концертных залов, музеев и др.), участие обучающихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности ОУ.

Выполнение обучающимся домашнего задания не предусмотрено.

IV.График образовательного процесса

4.1.График образовательного процесса определяет его организацию и отражает: срок реализации программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» бюджет времени образовательного процесса (в неделях), предусмотренного на аудиторные занятия, каникулы.

4.2. При реализации программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» со сроком обучения 2 года, продолжительность учебного года составляет 36 недель.

4.3. В учебном году предусматриваются каникулы в январе.

4.4. При реализации программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» продолжительность одного учебного занятия на первом году обучения составляет 30 минут, на втором году обучения составляет 40 минут; определяется Уставом ГБУДО г. Москвы «ДШИ им. С.Т.Рихтера»

1 год обучения.

Срок обучения / количество занятий	Количество занятий.
Максимальная нагрузка в нед.	4,5
Количество часов на аудиторную нагрузку в год	162
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	0
Недельная аудиторная нагрузка	4,5
Максимальная нагрузка за 4 нед.	18
Кол – во занятий в год	162

2-ой год обучения

Срок обучения / количество занятий	Количество занятий.
Максимальная нагрузка в нед.	4

Количество часов на аудиторную нагрузку в год	144
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	0
Недельная аудиторная нагрузка	4
Максимальная нагрузка за 4 нед.	16
Кол – во занятий в год	144

Учебно – тематический план

1 год обучения

Название предмета	Количество занятий в год.
Танец	54
Ритмика	54
Гимнастика	54

1 год обучения

Название предмета	Количество занятий в нед..
Танец	1,5
Ритмика	1,5
Гимнастика	1,5

2 – ой год обучения

Название предмета	Количество занятий в год.
Танец	72
Ритмика	36
Гимнастика	36

2 – ой год обучения

Название предмета	Количество занятий в нед.
Танец	2
Ритмика	1
Гимнастика	1

V. Программы учебных предметов

5.1.Программа «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» разработана педагогическим коллективом ГБУДО г. Москвы «ДШИ им. С.Т.Рихтера». Все программы учебных предметов разработаны, в соответствии с учебными планами, прошли обсуждение на заседании педагогического совета ГБУДО г. Москвы «ДШИ им. С.Т.Рихтера».

5.2.Программа «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» выполняет следующие функции:

- нормативную, является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- процессуально – содержательную, определяющую логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- содержание учебного предмета;
- методическое обеспечение учебного процесса, в том числе перечень литературы, а также, при необходимости, перечень средств обучения.
- список литературы и средств обучения, необходимый для реализации программы учебного предмета;

Танец

Музыкально – ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа «Танец», основанная на движениях под музыку, развивает музыкальный слух, двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально - осознанному восприятию музыки, большей тонкости слушания и различения отдельных музыкально – выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров. Танец исполняется чаще всего всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества. Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста. Занятия проводятся в группе. Целью программы является формирование двигательных навыков у ребенка, развитие эмоциональной сферы, выявление у ребенка склонность и способность к данному виду искусства. Основными задачами на данном этапе обучения является : дать знания основ хореографической азбуки, развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движения, ориентировку в пространстве.

Ритмика

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития. Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства. Дети получают возможность самовыражения через музыкально – игровую деятельность. Программа по предмету ритмика имеет художественно – эстетическую направленность. Настоящая программа предусмотрена для обучения детей дошкольного возраста и может быть использована для подготовительных отделений Детских школ искусств и дошкольных образовательных учреждений. Целью программы является развитие у ребенка слуховых способностей. Способность слышать и отличать музыку, приобретение у ребенка ритмических навыков.

Гимнастика

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела. Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Занятия проводятся в группах. Чтобы не повредить еще не сформировавшемуся организму ребенка занятия проводятся на полу лежа и сидя. Занятия проводятся в форме игры. При обучении двигательному навыку и его совершенствовании большое значение имеет соблюдение основных педагогических принципов:

1. Систематичность
2. Доступность
3. Наглядность
4. Поступательность (от простого к сложному).

Важна роль отводится музыкальному сопровождению урока.

Целью программы являются физическая и психологическая подготовка к особенностям занятий классическим танцем, эстетическое, духовное и профессиональное развитие, интенсивное обучение специализированным двигательным навыкам.

Задачами программы можно назвать:

1. Научить ребенка работать в группе, выполнять требования преподавателя.
2. Развить у ребенка желание трудиться и добиваться необходимых результатов.
3. Выполнять упражнения под музыку.
4. Формирование осанки.
5. Развитие координации движений.
6. Развитие опорно – двигательного аппарата, его подготовка к специфическим нагрузкам.
7. Воспитание психологических качеств личности.

VI. Распределение учебного материала

Ритмика

Наименование разделов	Количество занятий 1 год обучения	Количество занятий 2 год обучения
1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности.	18	12
2. Формирование – танцевально – двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.	18	12
3. Музыкально – ритмические	18	12

этюды.		
ИТОГО	54	36

Ритмика

1 – ый год обучения

Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности.

- Характер музыки

- умение слушать музыку и определять её характер (настроение, знакомство с муз. ладом minor-major).

- отражать в простых движениях оттенки характера музыкальных произведений (весёлый – грустный, спокойный – энергичный и т.д.).

- Динамика

- forte (f) – громко

- piano (p) - тихо

- crescendo (- постепенно усиливай силу звука

- diminuendo – постепенно ослабляя силу звука.

-Темп (смена темпа)

-выделять темпы.

-Метроритмы

-2/4, 3/4.

-такт, сильные и слабые доли такты.

-тактирование в указанных размерах (дирижирование).

-дирижирование в движении на 2/4.

-Строение музыкального произведения

-фразировка. Начало и окончание музыкальной фразы.

- понятие о вступлении, запеве, припеве.

-мелодия и аккомпанемент.

-2-х, 3-х частная форма (различие по характеру, темпу, динамике).

-Ритм

-основные длительности (целые, половинные, четверти, шестнадцатые).

-простые ритмические рисунки.

-слушаем и анализируем маршевую и танцевальную музыку (пульсация, ритм, такты).

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.

-упражнения, основанные на простом музыкальном материале.

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры.

-простые этюды с мячом, скакалкой и др. предметами.

-этюды с музыкальными инструментами (тамбурин и др.)

2 – ой год обучения

Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия, средств музыкальной выразительности.

-Характер музыки

- определение характера музыки.
- умение отражать в движении жанровые особенности музыки (марш, галоп, полька, вальс, регтайм).

-Динамика (согласовать амплитуду движения с динамикой).

- fortissimo – очень громко.
- pianissimo – очень тихо.
- sforzando – акцентируя, выделяя с силой..
- понятие штрихов legato (связанно) и staccato (отрывисто).

- Темп (умение удерживать темп)

- ritenuto – постепенно замедляя.

-Метроритм

- 3/4
- дирижируем в движении на 3/4.
- тактовые и затактовые вступления.
- графическое изображение дирижёрского жеста.

-Строение музыкального произведения

- предложение, период
- куплетная форма

-Ритм

- усложнение ритмического рисунка.
- синкопы.

-Маршевая и танцевальная музыка

- слушание и анализ танцевальной музыки.
- особенности танцевальных жанров польки, вальса.

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритической организации музыки.

- танцевально-двигательные навыки на более сложном музыкальном материале и более высоком качественном уровне исполнений.

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры.

- этюды с предметами с более сложным танцевальным рисунком и движениями.

- музыкально – ритмические игры.

Танец

Наименование разделов	Количество занятий 1 год обучения	Количество занятий 2 год обучения
1. Ориентирование в пространстве	10	13
2. Изучение элементов танцев	16	17
3. Танцевальные этюды	10	10
4. Элементы русского танца.	8	14
5. Шаги и бег.	10	18

ИТОГО	54	72
-------	----	----

Танец **1 –ый год обучения**

Тема 1. Шаги и бег (в произведении вперёд)

- понятие "шага"
- шаг, высоко поднимая колени
- шаг на полупальцах
- бег на полупальцах
- боковой шаг на всю стопу по прямой линии
- "спортивный" марш с "отмашкой" (маховыми движениями рук из стороны в сторону).

Тема 2. Элементы танцевальной азбуки. Понятие "экзерсис" (на середине зала).

- постановка корпуса (особенности)
- позиция ног – I – II прямая, I свободная
- положения рук – опущены вдоль корпуса
 - в бок "ладонью".
- повороты и наклоны головы;
- releve на п/п в I прямой позиции
- demi – plie в прямой позиции
- grand plie в I прямой позиции.
- подскоки
- подготовка к галопу.
- хлопки в ладоши (соло, в паре)
- понятие "опорной" и "рабочей" ноги.

Тема 3. Рисунки танца.

- понятие "интервала"
- колонна
- шеренга (линия)
- диагональ (понятие)
- круг
- "воротца".

Тема 4. Перестроения в танце (ориентирование в пространстве).

- "точки" класс (план)
- повороты вправо-влево вокруг себя и в паре
- движение по "линии танца" и "против линии танца"
- движение по диагонали
- из колонны в шеренгу
- из колонны по 1-му в колонну по 2-ое
- из колонны по 2-ое в линии по 4-е
- сужение – расширение круга

Тема 5. Элементы русского (национального) танца.

- положение в паре (ви-за-ви). Воспитание чувства партнёра.

- положения рук в паре: "крест-на-крест", "под локоток"

Тема 6. Развитие артистизма и импровизация.

- передача характера музыки движением

Тема 7. Танцевальные этюды на перестроение и ориентирование в пространстве (воспитание чувства ансамбля)

- этюд в характере марша
- этюд на подскоках – галопе
- этюд в характере Русского танца
- этюд в характере "Лендлера" (3/4)

2 – ой год обучения

Тема 1. Шаги и бег (в продвижение назад).

- танцевальный шаг с носка
- танцевальный шаг на п/п
- шаг на п/п с высоким подниманием бедра вперёд и назад
- шаг с подскоком
- бег – emboite вперёд прямыми ногами.
- бег, высоко поднимай колени

Тема 2. Элементы танцевальной азбуки.

- подготовка к вращению (повороты на месте на п/п, удерживая "точку").
- retiere ("цапельки")
- позиции ног – III и IV свободные
- ale gage в сторону II и IV свободных позиций
- подготовка к ras польки
- ras польки
- "дорожка" в сторону.

Тема 3. Рисунки танца и перестроения

- "прочёс" по диагонали
- "прочёс" в линиях
- "ручеек"
- по кругу по 1-му, по 2-ое
- "круг в кругу"
- из одного общего круга в несколько кружочков и обратно.
- "звёздочка"
- по кругу по 1-му, по 3-ое
- "щеп".

Тема 4. Элементы Русского (национального) танца.

- "гармошка"
- простые "притопы"
- понятие "противоход" (плечи).
- tendu battements "носок-каблук" в сторону и вперёд.
- притопы в продвижении на "восьмые" из "шестнадцатые" длительности "(топотушки")
- "ковырялочка"
- русский "переменный" шаг

Тема 5. Развитие артистизма и импровизация.

- Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента (1-2 музыкальные фразы) на предложенную музыку.

Тема 6. Танцевальные этюды.

- этюд в характере польки в парах
- этюд в характере вальса
- этюд в стиле старинного танца (Менуэт, Гавот)
- этюд в характере Русского танца (с развёрнутым рисунком).

Гимнастика

Наименование разделов	Количество занятий 1 год обучения	Количество занятий 2 год обучения
1. Общая физическая подготовка	13	8
2. Развитие гибкости	15	9
3. Развитие выворотности и шага	16	11
4. Развитие прыжка	10	8
ИТОГО	54	36

Гимнастика

1 – ый год обучения

Тема 1. Разминка (разогрев)

Ходьба (шаги):

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;

Бег:

- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;

Повороты и наклоны головы:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

Упражнения для рук:

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;

Упражнения для ног:

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;

Повороты и наклоны корпуса:

- вперед, назад, вправо, влево.

Тема 2. Упражнения для стоп

Лежа на полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- поднять ноги на 45 °, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

Тема 3. Упражнения на развитие выворотности

Лежа на спине:

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;

«Лягушка»:

- а) лежа на спине;
- б) лежа на животе;
- в) сидя на полу:
- с наклоном корпуса вперед.

Тема 4. Упражнения на развитие гибкости

Лежа на животе:

- «колечко»;
- «корзиночка»;
- «лодочка».

«Кошечка»:

«Мостик» из положения:

- лежа на спине.

Тема 5. Упражнения на развитие шага

Лежа на спине:

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;
- резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° вперед (4-8 раз правой ногой, 4-8 раз левой ногой);
- подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат».

Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:

- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;

Шпагаты:

- прямой (поперечный);
- с правой ноги, с левой ноги.

Тема 6. Прыжки

- трамплинные прыжки по I прямой позиции;
- подскоки на месте и с продвижением;
- прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;

Тема 7. Общеразвивающие упражнения

Силовые упражнения для мышц живота:

- качать пресс корпусом, ногами;

2 – ой год обучения

На втором году обучения увеличивается физическая нагрузка обучающихся за счет количества выполняемых упражнений, их усложнения, комбинирования и ускорения темпа. Координация выполняемых движений становится более сложной, добавляются упражнения с предметами.

Тема 1. Разминка (разогрев)

Ходьба (шаги):

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с высоким подниманием бедра;
- с высоким подниманием бедра на полупальцах.

Бег:

- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»;
- галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

Повороты и наклоны головы:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

Упражнения для рук:

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

Упражнения для ног:

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (*passé*) и возвращается в исходное положение;
- из положения I прямой позиции (руки переводятся в разные положения) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (*passé*) и возвращается в исходное положение;
- «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди);
- полное приседание по I прямой позиции (пятки отрываются от пола);

Повороты и наклоны корпуса:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения.

Тема 2. Упражнения для стоп

Лежа на полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;

- круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

- поднять ноги на 45°, исполняем круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

Сидя на пятках на полу (стопы обеих ног в I выворотной позиции);

Стоя на полу по I прямой позиции:

- подъем (relevé) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.

Сидя на коленях

- пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и упираясь на подъемы ног

- вернуться в исходное положение;

Тема 3. Упражнения на развитие выворотности

Лежа на спине:

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;

- подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе и опусканием колена до пола и возвращением в исходное положение.

«Лягушка»:

а) сидя на полу:

- с наклоном корпуса вперед;

- захватить носки стоп руками и вытягивая ноги в выворотном положении, наклонить корпус к ногам;

б) лежа на спине;

в) лежа на животе.

Тема 4. Упражнения на развитие гибкости

Лежа на животе:

- вытянутые ноги в выворотном положении - подъем корпуса на вытянутых руках с перегибом корпуса назад;

- в положении «лягушка» - подъем корпуса на вытянутых руках с перегибом корпуса назад;

- «колечко»;

- «корзиночка»;

- «лодочка».

«Кошечка»

«Мостик» из положения:

- стоя на коленях;

- стоя на вытянутых ногах (с помощником – преподавателем).

Тема 5. Упражнения на развитие шага

Лежа на спине:

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;
- медленный подъем ноги в выворотном положении на 90° вперед и отведение ноги в сторону на пол (другая нога сохраняет выворотное положение) с возвращением работающей ноги по полу в исходное положение;
- медленный подъем ноги в выворотном положении на 90° вперед и отведение ноги в сторону на пол (другая нога сохраняет выворотное положение) с возвращением работающей ноги в исходное положение в обратной последовательности;
- резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° (8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой);
- подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат» в различных комбинациях;
- подъем вытянутой ноги в I позиции на 90° в положении лежа на боку, лежа на животе;
- резкие броски вытянутой ноги в выворотном положении на 90° и выше в положении лежа на боку, лежа на животе.

Сидя на полу в положении «лягушка»:

- взяться левой рукой за вытянутую стопу правой ноги и выпрямить (вытянуть) ногу вперед (правая рука лежит на полу), повторить упражнение с другой ноги;
- взяться правой рукой за вытянутую стопу правой ноги и выпрямить (вытянуть) ногу в сторону (левая рука лежит на полу), повторить упражнение с другой ноги.

Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:

- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;
- наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами;
- наклоны корпуса вперед с сокращенными стопами;
- перегибы корпуса в сторону к правой и левой ноге.

Шпагаты:

- прямой (поперечный);
- с правой ноги, с левой ноги;
- сидя на полу с вытянутыми по I выворотной позиции ногами, развести ноги до прямого «шпагата», положить корпус вперед на пол и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в положение «лягушка» на животе; исполнить все в обратном порядке;
- держась левой рукой за палку балетного станка, правой рукой взять правую ногу за вытянутую стопу и открыть ногу в сторону; упражнение выполняется с обеих ног.

Тема 6. Прыжки

- трамплинные прыжки по I прямой позиции;
- прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;

- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног вперед-назад со сменой ног;
- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»);
- прыжки с поворотом вокруг себя на половину круга (180°) и целый круг (360°);
- прыжки на координацию движений со сменой положения рук; с хлопками;
- прыжки со скакалкой.

Тема 7. Общеразвивающие упражнения

Силовые упражнения для мышц живота:

- качать пресс корпусом, ногами;
- сидя на полу, держать «уголок»;
- сидя на полу, держать уголок с «ножницами».

Силовые упражнения для мышц спины:

- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед;
- лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вдоль туловища ладонями вниз на полу);
- из положения, лежа на животе, одновременный подъем и опускание ног и корпуса (руки вытянуты вперед, открыты в сторону или заведены за голову);
- «лодочка» с «ножницами».

Силовые упражнения для рук:

- различные виды отжиманий на руках;
- подтягивания на руках;
- упражнения с гантелями.

Упражнения для развития равновесия (устойчивости)

VII. Требования к условиям реализации программы

«Пируэт – 4», «Пируэт – 5»

7.1. Требования к условиям реализации программы «Пируэт – 4», «Пируэт 5» представляют собой систему требований к учебно-методическим, кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям реализации программы с целью достижения планируемых результатов освоения данной образовательной программы.

7.2. С целью обеспечения высокого качества образования, его доступности, открытости, привлекательности для обучающихся, их родителей (законных представителей) и всего общества, духовно – нравственного развития, эстетического воспитания и художественного становления личности ГБУДО г. Москвы «ДШИ имени С.Т.Рихтера» должна создать комфортную развивающую образовательную среду, обеспечивающую возможность:

- выявления и развития одаренных детей в области хореографического искусства;

- организации творческой деятельности обучающихся путем проведения творческих мероприятий (конкурсов, олимпиад, концертов, творческих вечеров, театрализованных представлений и др.);
- использования в образовательном процессе образовательных технологий, основанных на лучших достижениях отечественного образования в сфере культуры и искусства, а также современного развития хореографического искусства и образования;
- построения содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также тех или иных особенностей субъекта Российской Федерации города Москвы;
- эффективного управления Школой.

7.3. Учебные предметы учебного плана и проведение консультаций осуществляется в форме групповых занятий.

7.4. Реализация программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам и фондам фонотеки, аудио- и видеозаписей, формируемым по полному перечню учебных предметов учебного плана.

Библиотечный фонд ГБУДО г. Москвы «ДШИ имени С.Т. Рихтера» укомплектовывается печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно – методической литературы по всем учебным предметам, а также изданиями музыкальных произведений и балетной литературой, специальными хрестоматийными изданиями, партитурами, клавирами хореографических произведений в объеме, соответствующем требованиям программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5».

7.5. Реализация программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета. Доля преподавателей, имеющих высшее профессиональное образование, должна составлять не менее 25 % в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по данной образовательной программе.

До 10 % от общего числа преподавателей, которые должны иметь высшее профессиональное образование, может быть заменено преподавателями, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 15 последних лет.

Учебный год для педагогических работников составляет 44 недели, из

которых 35-36 недель – реализация аудиторных занятий, в остальное время деятельность педагогических работников должна быть направлена на методическую, творческую, культурно-просветительскую работу, а также освоение дополнительных образовательных программ.

Непрерывность профессионального развития педагогических работников должна обеспечиваться освоением дополнительных профессиональных образовательных программ в объеме не менее 72-х часов, не реже чем один раз в пять лет в образовательных учреждениях, имеющих лицензию на осуществление образовательной деятельности. Педагогические работники ГБУДО г. Москвы «ДШИ имени С.Т.Рихтера» осуществляют творческую и методическую работу.

ГБУДО г. Москвы «ДШИ имени С.Т.Рихтера» создаёт условия для взаимодействия с другими образовательными учреждениями, реализующими образовательные программы в области хореографического искусства, в том числе и профессиональные, с целью обеспечения возможности восполнения недостающих кадровых ресурсов, ведения постоянной методической работы, получения консультаций по вопросам реализации программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» использования передовых педагогических технологий.

7.6. Для реализации программы «Пируэт – 4», «Пируэт – 5» минимально необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

театрально-концертный зал с пианино или роялем, пультами, светотехническим и звукотехническим оборудованием, библиотеку, помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал), учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий, костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

балетные залы площадью не менее 40 кв.м. (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

Учебные аудитории для индивидуальных занятий должны иметь площадь не менее 6 кв.м.

Учебные аудитории должны иметь звукоизоляцию.

В ГБУДО г. Москвы «ДШИ имени С.Т.Рихтера» создаются условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

VIII. Список используемой литературы

1. Шерманова С.Б. «Особенности использования средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста», СПб., 1995.
2. Косаткина Г.М. «Влияние физических упражнений разной направленности на развитие движений и психики детей 3 – 7 лет» М., 1982.
3. Савинкова О.В., Полякова Т.А. «Раннее музыкально – ритмическое развитие детей», М., 2002.
4. Васильева Т. «Тем, кто хочет учиться балету», М., 1994.
5. Климова А. «Основы русского танца», М., 1981.
6. Колорова Е. «Роль танца в эстетическом воспитании школьников в сборнике «Эстетическое воспитание во внеклассной работе восьмилетней школе», М., 1963.
7. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем», М., 2004.
8. 1.Бондаренко Л. Ритмика и танец. - Киев, 1972
9. 2.Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия» - М.: ООО «Век информации», 2009
- 10.3.Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб: ЛОИРО, 2000
- 11.4.Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968
- 12.5.Зими́на А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. - М., 1998
- 13.6.Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. - М., 1963
- 14.7.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972 - Вып. 1, 1973 - Вып. 2
- 15.8.Ладыгин Л.А. Музыкальное содержание уроков танца //Современный балетный танец. - М., 1976
- 16.9.Ладыгин Л. А. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 1980
- 17.10.Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебн. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: ООО «Век информации», 2009

- 18.11.Холл. Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. - М.: АСТ: Астрель, 2009
- 19.12.Шершнеv В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. - М.: «Один из лучших», 2008