

Департамент образования администрации городского округа Тольятти  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

Принята  
решением педагогического совета  
от 30.08.2019 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО «Свежий ветер»  
С.В. Мурышова  
Приказ № 16/2 от 30.08.2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Хореография»**

Возраст обучающихся - 6-18 лет

Срок реализации – 5 лет

Составитель:  
Янкин Василий Владимирович – педагог  
дополнительного образования  
Методическое сопровождение:  
Стегалина Людмила Анатольевна – методист.

Тольятти, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3- 11
Введение, направленность, актуальность программы.....	3-4
Педагогическая целесообразность, новизна программы.....	4-5
Цель и задачи программы.....	5
Адресат программы.....	5-6
Сроки реализации программы.....	6
Комплекс основных характеристик образования.....	6-7
Формы обучения.....	6
Формы организации деятельности.....	6
Режим занятий.....	7
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности обучения.....	7-11
Оценочные материалы.....	9-11
Критерии и способы определения результативности Формы контроля Формы подведения итогов	
Учебно- тематический план и содержание программы .....	11-23
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение программы.....	23-25
Список литературы.....	25
Приложение №1. Календарный учебный график.....	26

## **Введение**

Современный танец - один из наиболее массовых видов хореографического искусства и занимает значительное место в эстетическом воспитании детей и подростков. Благодаря соединению лучших традиций мировой танцевальной культуры - современный танец представляет собой достаточно доступный и понятный вид современного искусства.

Среди детей занятие танцами является интересным и популярным видом деятельности в свободное время. Для детей современный танец кажется доступным и престижным, способствует удовлетворению их желания самоутвердиться в коллективе сверстников, показать себя зрительской аудитории, быть лучшими и добиться успехов.

Уроки танца, беседы по истории и теории танца, знакомство обучающихся с образцами высокого «эталонного» исполнительского танцевального искусства создают стимул для детей всё глубже изучать и постигать азы хореографического искусства, способствуют формированию творческого мышления, воспитанию художественного вкуса, познанию национальной танцевальной культуры, физическому совершенствованию личности средствами искусства танца.

## **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» художественной направленности. Программа направлена на укрепление здоровья детей, развитие их двигательной активности, формирование необходимых физических качеств, развитие интереса к музыкально-ритмическим видам деятельности. .

При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися: *ознакомительный (1 год обучения); базовый (2-3 года обучения); продвинутый (4-5 года обучения)*. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

## **Актуальность программы**

Данная программа основана на преимуществах дополнительного образования и предполагает дать детям необходимый уровень знаний, умений, навыков в области современного танца, а также возможность реализовывать свои творческие способности и участвовать в конкурсах.

Кроме поднятия общеэстетического уровня обучающихся современный танец развивает физические данные, формирует необходимые технические танцевальные навыки, внутренне раскрепощает детей, вырабатывают свободную и красивую осанку, развивают детей физически и психологически, а также формируют профессиональный интерес к хореографическому искусству.

Занятия хореографией способствуют эмоциональному, духовному, нравственному, эстетическому развитию обучающихся. Поскольку в самом современном танце нет консервативных и жестких установок, образовательная программа направлена на свободный поиск педагога и детей новых оригинальных хореографических средств, способных выразить внутренний мир современного человека, что в совокупности дает возможность вовлечь обучающихся в постановочную работу и стимулировать раскрытие их творческих способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» разработана в соответствии с нормативными документами:

-Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013 — 2020 годы» <http://pedsovet.su/publ/13-1-0-2861>;

-Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов и комплексом мер по её реализации (концепция утверждена Президентом РФ от 03.04.2012г.); Комплекс мер (утвержденных заместителем Председателя Правительства РФ от 26 мая 2012 года № 2405п-П8) <http://президент.рф/news/14907>;

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

-Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся, воспитанников: утв. приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106;

-Санитарно-эпидемиологические правила «Санитарно-эпидемиологические требования у УДОД СанПин 2.4.4.1251-03» (постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 №27);

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р).

-Устав учреждения.

### **Новизна программы**

В данной программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Отличие данной программы от других состоит в том, что синтезирует разные направления сценического танца, так как включает в себя элементы из основ классического танца, ритмика и музыкальная грамота, модерн-экзерсис, танцевальные игры, па, этюды, комбинации, подготовительные упражнения.

При составлении программы использованы материалы программ, разработанных педагогами – практиками в области хореографического искусства. Разбивка по часам обусловлена структурой комплексного обучения.

### **Принципы построения программы**

Для достижения цели, задач и усвоения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие *хореографические принципы*:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

#### *Принципы дидактики:*

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности детей;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа имеет педагогическую целесообразность в том, что процесс овладения определенными навыками исполнения танца не только раскрепощает художественное мышление обучающихся, но и в большей мере накладывает отпечаток на мировосприятие и систему жизненных ориентировок, целей и ценностей. Хореография предоставляет уникальные возможности творческого самовыражения детей.

В данной программе представлен комплексный подход к формированию и развитию у детей художественно-творческих способностей, суть которого заключается в одновременном совершенствовании нескольких взаимодополняющих друг друга способностей: развитие фантазии, чувства ритма, темпа, умения владеть и управлять своим телом, коллективности, актерского мастерства. В программе особое внимание уделяется направлению современной пластики: элементы диско, джаза и модерна, которые являются основами современного танца.

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование потребностей обучающихся в культурном развитии, приобщение их к искусству хореографии через знакомство с современными основами пластики и реализации полученных навыков в социальном окружении.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные (личностные)*

- Воспитывать раскованность, избавить от стеснительности, зажатости, комплексов;
- воспитывать качества личности: умение взаимодействовать с взрослыми, сверстниками, проявлять взаимопомощь, вносить вклад в общий успех;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать у детей ответственность и толерантность.

#### *Развивающие (метапредметные)*

- Развивать чувство ритма, темпа, исполнительские навыки в танце, художественно-творческие способности и художественный вкус;
- развивать творческие способности детей, активизировать воображение и расширять кругозор;
- развивать у детей активность, выносливость, умения преодолевать трудности, препятствия;
- создавать условия для развития профессиональных интересов детей, межличностного общения и сотрудничества в коллективе обучающихся.

#### *Обучающие (предметные)*

- Ознакомить обучающихся с историей танцевального искусства;
- ознакомить обучающихся с историей развития современных направлений в хореографии.
- научить основным танцевальным навыкам различных направлений современного танца;
- формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз;
- формировать музыкально-ритмическую координацию движений;
- обучить основам современной пластики, основам классического танца.

## **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся 6-18 лет. Количество обучающихся в группе - до 15 человек. Состав групп постоянный. Принцип набора в объединение – свободный. Специального отбора не проводится. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся с учетом возрастной категории обучающихся: 6-7 лет, 8-11 лет, 12-14 лет, 15-18 лет.

Учебные группы формируются:

1 год обучения – до 15 человек (ознакомительный уровень),

2- 5 год обучения – до 12 человек (базовый и продвинутый уровень).

#### *Анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста*

Так как программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет при построении педагогического процесса необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности детей:

- В дошкольном и младшем школьном возрасте происходит снова ускорение темпа роста, особенно на 4 – 7 году.
- В 8 – 9 лет костная система окончательно не сформирована. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив.
- Дети в возрасте от 12 до 13 лет. У детей в этом возрасте меняются пропорции тела. Кости утолщаются. Окончательно устанавливаются изгибы позвоночника, нарастает мышечная масса, увеличивается сила и выносливость мышц.
- У подростков в возрасте 14-17 лет установились изгибы позвоночника, нарастает мышечная масса, стабилизируются сила и выносливость мышц.

#### *Возрастные психологические особенности детей школьного возраста*

В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью для ребенка становится учебная деятельность. Особенностью детей этого возраста является безграничное доверие к взрослым, главным образом к учителям, подчинение и подражание им, а также сознательная постановка многими детьми цели достижения успехов и волевая регуляция поведения.

В эти дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Характерно богатство воображения, сильно выражены эмоциональность и непосредственность реакций. Внимание относительно длительно и устойчиво, но именно в силу этой относительной устойчивости дети на занятиях быстро теряют темп и ритм, что педагогу следует постоянно иметь в виду.

В подростковом возрасте происходит становление личности. У детей этого возраста начинает формироваться сознательное отношение к окружающему миру, интересы становятся глубже и устойчивее.

Главная сложность – несоответствие между притязаниями на взрослость и реальным личностным поведением подростков. Наблюдается быстрая смена настроений, эмоциональная неуравновешенность. Взаимоотношения педагога с учащимися лучше строить на позиции взрослого к взрослому.

Особенности ранней юности – интеллектуальная зрелость, полоролевая дифференциация, оформление морально-нравственных принципов. Умственные способности уже сформированы и продолжают совершенствоваться. Наблюдается развитие специальных способностей, нередко связанных напрямую с выбираемой профессией. Педагогу важно включать ребенка в различные виды деятельности. Основные направления для работы педагога – формирование позиции «кто Я», формирование нравственности «а какой Я», и профессиональное самоопределение.

#### **Срок реализации программы**

Данная программа реализуется в течение 5 лет по уровням:

1 год обучения – 84 учебных часа (ознакомительный уровень),

2-3 год обучения – 126 учебных часов (базовый уровень),

4-5 год обучения – 168 учебных часа (продвинутый уровень).

#### **Комплекс основных характеристик образования**

##### **Объем**

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	<b>Образовательный модуль «Азбука хореографии»</b>	32	42	84
2	<b>Образовательный модуль «Красота и грация»</b>	52		

№	Год обучения	Количество недель в год	Количество часов в год
2	2 год обучения	42	126
	<b>Образовательный модуль «Ритмика и танец»</b>		
3	3 год обучения	42	126
	<b>Образовательный уровень «Мир танца»</b>		
4	4 год обучения	42	168
	<b>Образовательный уровень «Живи танцуя»</b>		
5	5 год обучения	42	168
	<b>Образовательный уровень «Волшебная страна танца»</b>		

### Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	42	84	01.09	31.08
2	42	126	01.09	31.08
3	42	126	01.09	31.08
4	42	168	01.09	31.08
5	42	168	01.09	31.08

**Формы обучения:** очная

**Формы организации деятельности:** индивидуальные занятия, групповые.

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, тесты, открытые занятия и т.д.
Воспитательная деятельность	Участие в массовых мероприятиях, концертная деятельность. Участие в фестивалях, конкурсах разного уровня, отчетные концерты и т.д.

#### Режим занятий

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» модифицированная. Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения обучающимися программы. Занятия проводятся в соответствии с расписанием учебных занятий:

- 1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 учебных часа,
- 2-3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 и 1 учебному часу,
- 4-5 год обучения- 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Учебный процесс по данной программе начинается: первый год обучения с 1 октября, а второй и последующие годы обучения - с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

#### Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

*Личностными результатами* освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения обучающимися содержания программы по хореографическому воспитанию являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

*Предметными результатами* освоения обучающимися содержания программы «Хореография» являются следующие умения:

- представлять движения классического, народного и бального танца как д укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, имеющихся, вариативных условиях.

**Коммуникативными навыками** освоения программы являются:

- навыки выступления в концертах
- умение работать в коллективе
- навыки общения и поведения в коллективе
  - навыки общения и поведения не только при работе в коллективе, но и в социум

### **1 год обучения**

*Обучающиеся должны знать:*

- строение музыкального произведения,
- метрическую длительность,
- позиции ног,
- танцевальные шаги, подскоки, танцевальные элементы.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выражать через движения темп и характер музыкального произведения,
- определять начало и конец музыкальной фразы,
- выполнять коррегирующие упражнения.

*Приобрести навыки:*

- выразительного движения,
- навыки ориентации в пространстве,
- навыки выполнения акробатических упражнений.

### **2 год обучения**

*Обучающиеся должны знать:*

- основные термины классического танца;
- основы ритмопластики: изоляция, контракция, освобождение.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять комплекс растяжек,
- выполнять движения изоляции, конструкции, освобождения,одним «центром».

*Приобрести навыки:*

- постановки корпуса лицом к станку, на середине.
- навыки выполнения элементов классического танца
- навыки приобретения приемов контракции и релаксации из различных исходных положений.

### **3 год обучения**

*Обучающиеся должны знать:*

- понятия по классическому танцу «croisse», « efface», «escante»,
- «полицентриа» в современном танце.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения на растяжку ног у станка и на середине,
- выполнять блок упражнений по классическому танцу,
- выполнять танцевальные ходы в классическом танце,
- комбинировать изоляцию двух, трех, и более « центров».

*Приобрести навыки:*

- поведения на сцене



- навыки работы у станка
- навыки современного танца

#### **4 год обучения**

*Обучающиеся должны знать:*

- терминологию классического танца.
- историю возникновения искусства балета,
- деятельность и творчество известных танцоров.

*Обучающиеся должны уметь:*

- на основе изученных элементов составлять этюды
- уметь свободно выражать себя в процессе движения.

*Приобрести навыки:*

- исполнения классического и современного танца
- участия в конкурсах

#### **5 год обучения**

*Обучающиеся должны знать:*

- терминологии классического танца,
- искусство современного танца ( джаз, модерн, диско),
- деятельность и творчество известных танцоров современного танца.

*Обучающиеся должны уметь:*

- на основе изученных элементов составлять этюды и свободно выражать себя в процессе движения,
- самостоятельно импровизировать в любых направлениях танца.

*Приобрести навыки:*

- исполнения классического и современного танца
- участия в конкурсах и концертных выступлениях областного, регионального и всероссийского уровня.

#### **Оценочные материалы**

*Критерии и способы определения результативности*

Важной частью образовательной программы является:

- психодиагностика, предназначенная для изучения интересов, творческой активности, воспитанности, успешности обучающихся, их комфортности в учреждении;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, зачетов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий;
- контрольные занятия;
- проведение тренингов;
- зачёт для всей группы, для выступающего состава - отчетный концерт;
- проверочные задания на соединение движений в связки;
- презентация КТД – разработка костюма в стиле изучаемого танца, построение композиции в изучаемом танце;
- участие в мероприятиях, конкурсах, смотрах и фестивалях различных уровней.

Исходя из того, что педагог хочет знать о детях студии, диагностический инструментарий может изменяться на этапах реализации программы. Знание результатов психодиагностики облегчает выбор оптимальной формы обучения и воспитания.

#### **Диагностика учебных результатов**

<b>Год обучения</b>	<b>Предмет</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>
1	Ритмика и музыкальная грамота	Контрольный урок	Умение двигаться под музыку в заданном темпе, характере. Ориентироваться в музыке: полька, вальс, марш.
	Танец. Классический	Открытое	Знание позиций ног, положений рук.

	экзерсис	занятие	Правильное исполнение танцевальных шагов, танцевальных движений. Показ упражнений демонстрирующих гибкость, выворотность, растянутость ног.
2	Классический экзерсис	Контрольный урок	Позиции рук, постановка корпуса. Основы классического танца. Прыжки.
	Основы ритмопластики.	Наблюдение.	Контракция «боковая», «основная» в поясничном отделе, объединенная контракция, изоляция – общие понятия, положение рук в танце «модерн».
3	Классический танец	Контрольный урок	Экзерсис у станка. Прыжки, adagio у станка. Arabeski на середине зала.
	Основы ритмопластики.	Контрольный урок	Изолированная работа одного, двух, трех и более центров, работа «крестом», «квадратом», сбрасывание и работа по дуге.
4	Классический танец	Зачет	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Adagio, allegro на середине зала.
	Основы свободной ритмопластики	Контрольный урок.	Свободное владение корпусом, манерой исполнения, танцевальными комбинациями в стиле: «Модерн».
5	Классический танец	<b>Экзамен</b>	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Adagio, allegro на середине зала.
	Основы свободной ритмопластики	Контрольный урок.	Свободное владение корпусом, манерой исполнения, танцевальными комбинациями в стиле: «Модерн».

*Оценке и контролю результатов обучения подлежат:*

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
  - Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
  - Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
  - Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
  - Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
  - Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
  - Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.  
Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.  
Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).  
Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).
  - Музыкально – ритмическая координация  
Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
  - Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.
- Формы подведения итогов*

В ходе освоения программы «Хореографии» ребенок получает комплекс знаний и умений, опыт творческой деятельности в хореографическом искусстве. Занятия по хореографии способствуют гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Форма представления результатов работы:

- итоговые занятия;
- показ освоенного материала родителям;
- выступление с танцевальным номером на праздниках и мероприятиях.

### Учебно – тематический план 1 год обучения

№п\п	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
	<b>Образовательный модуль «Азбука хореографии»</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Ритмика и музыкальная грамота	13	2	11
3	Подготовительные и корректирующие упражнения	17	2	15
	<b>Образовательный модуль «Красота и грация»</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	<b>46</b>
4	Классический экзерсис	18	2	16
5	Танцевальные этюды, игры, комбинации	17	2	15
6	Основы классической хореографии	15	2	13
7	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>84</b>	<b>12</b>	<b>72</b>

#### Формы контроля \ аттестации

Контрольные упражнения. Упражнения на постановку корпуса. Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях. Итоговое тестирование.

#### Содержание программы

#### Образовательный модуль «Азбука хореографии»

##### Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по ТБ.

##### Раздел 1. Ритмика и музыкальная грамота

Теория. Основы организации правильного дыхания во время движения. Темп музыкального произведения.

Практика. Ускорение или замедление темпа. Переключение из одного темпа в другой. Восприятие характера музыки и передача его через движение. Пластическая выразительность рук.

##### Раздел 2. Подготовительные и корректирующие упражнения

Теория. Ориентация в пространстве. Положения рук: на поясе, за юбочку, комбинированные положения. Естественные бытовые шаги и танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног. Шаркающие шаги (всей подошвой). Шаги на полупальцах при вытянутых коленях ("ходули"). Шаги на пятках. Танцевальные шаги: шаг с носочка, шаг с высоким подниманием колена и вытянутыми пальцами ног., подскоки, галоп(боковой).

Практика. Упражнения, подводящие к экзерсису. Легкий бег. Бег с высоко поднятыми коленями. Бег с подскоками. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для исправления сутулости. Упражнения для улучшения выворотности ног.

*Примечание:* положение рук при маршировке:

- а) руки опущены вниз, на большом расстоянии от корпуса, локти слегка закручены, кисти продолжают линию локтя;
- б) руки согнуты в локтях, находятся на талии (локти направлены в стороны)

в) для детей с отклонениями в осанке эти упражнения предполагают различные комбинации положений рук.

### **Образовательный модуль «Красота и грация»**

#### **Раздел 3. Классический экзерсис**

Теория. Позиции ног: 1,2,3,4,5. Позиции и положения рук. Учебное положение кисти в позициях рук. Постановка корпуса на середине зала. Постановка тела (корпуса, ног, рук и головы) в I полувы воротной позиции ног (разворот стоп 90°-120°). Полупозиции рук.

Практика. Позиции рук и их постановка (I, II, III). Понятие опорной и работающей ноги. Понятие вытягивания носка. Battement tendu из I позиции лицом к станку. Постановка тела во 2 и 3 позициях у станка. Повороты головы (у станка и на середине). Позиции рук и их комбинации. Demi plie. Battement tendu с Demi plie. Releve подъем на п/п. Прыжки temps saute в полувыворотной позиции. Элементы русского танца. Battement tendu с passe par terre. Demi rond de jambe par terre en dehors и en dedans. Целый круг en dehors и en dedans. Battement tendu из 3 позиции. Постановка тела у станка в 1 позиции, держась одной рукой за станок. Preparation (подготовка) - открывание руки.

#### **Раздел 4. Танцевальные этюды, игры, комбинации**

Теория. Основная задача танцевально-музыкальных игр. Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале.

Практика. Танцевальные игры.

Игра на развитие ритма. Игра «Три утенка»

Описание: дети делятся на 2 группы. Каждая группа детей под музыку выполняет свой ритмический рисунок.

1 группа

2 группа

Жили-были три утенка - выполняются хлопки

Тик, Так, Тук - выполняются притопы

Хорошо и дружно жили - выполняются хлопки

Тик, Так, Тук - выполняются притопы

Как-то утром на рыбалку - выполняются хлопки  
притопы

Тик, Так, Тук - выполняются притопы

Зашагали вперевалку - выполняются хлопки

Тик, Так, Тук - выполняются притопы

Наловили много рыбы - выполняются хлопки

Тик, Так, Тук - выполняются притопы

И еще поймать могли бы - выполняются хлопки

Тик, Так, Тук - выполняются притопы

Съели дружно все до крошки - выполняются хлопки

Тик, Так, Тук - выполняются притопы

Кроме маленькой рыбешки - выполняются хлопки

Тик, Так, Тук - выполняются притопы.

Игры на развитие памяти и слуха. Игра «Дети польку танцевали».

Описание: Группа делится на 2 и более команды. Дети выстраиваются вдоль боковых стен зала. Звучит музыка польки и под нее дети выполняют определенные, ранее заученные движения. Музыка прекращается. Дети останавливаются. Звучит любая другая музыка. Дети не танцуют, а стоят и дирижируют. Музыка чередуется.

#### **Раздел 5. Основы классической хореографии**

Тема. Танцевальные элементы и композиции

Практика. Основы классической хореографии: Основные движения.

Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Упражнению на координацию.

Постановка рук, ног, головы. Пластические упражнения.

Тема. Базовые движения современного танца

Практика. Базовые движения современного танца. Основные принципы современного танца. Базовые движения. Музыкальный ритм. Ритмический состав музыки.

Понятие «такт», «цифра», «затакт». Прыжки, повороты, связки танца «Летка Енька».

Тема. Корректирующие и подготовительные упражнения (3 часа)

Практика. Корректирующие и подготовительные упражнения: упражнения для исправления осанки; упражнения на улучшение мышечной силы.

**Тема. Итоговое занятие**

Практика. Подведение итогов за учебный год. Обобщение пройденного. Итоговое тестирование. Танцевальные этюды. Мини-концерт.

**Учебно – тематический план**

**2 год обучения**  
**Образовательный модуль «Ритмика и танец»**

№ п\п	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Подготовительные и корректирующие упражнения	17	3	14
3	Классический экзерсис	40	-	40
4	Модерн-экзерсис	25	4	21
5	Танцевальные этюды, комбинации, игры	25	4	21
7	Классический и эстрадный танец	16	-	16
8	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>

**Формы контроля \аттестации**

Контрольные упражнения. Упражнения на постановку корпуса. Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях. Итоговое тестирование.

**Содержание программы**  
**2 год обучения**

**Вводное занятие**

Теория. Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по ТБ.

**Раздел 1. Ритмика и муз. грамота**

Теория. Метр, определить движением начало такта. «Затактовое» построение.

Практика. Дирижерские жесты: 2/4, 3/4, 4/4. Дирижерские жесты с шагом, бегом, прыжками.

**Раздел 2. Подготовительные и корректирующие упражнения**

Практика. Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°. Мелкий бег на полупальцах (pas sougu). Бег с вытянутыми пальцами ног. Упражнения на полу способствующие укреплению мышц спины. Упражнения для исправления седлообразной спины. Упражнения для исправления асимметрии лопаток. Упражнения для исправления Х - образных и О - образных ног. Легкий бег. Бег с высоко поднятыми коленями. Шаги на пятках.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Упражнения на улучшение выворотности ног.

Упражнения по исправлению недостатков осанки.

Упражнения для развития танцевального шага.

Танцевальные шаги: шаг с носочка, шаг с высоким подниманием колена и вытянутыми пальцами ног., подскоки, галоп (боковой). Упражнения подводящие к экзерсису.

Примечание: положение рук при маршировке:

а) руки опущены вниз, на большом расстоянии от корпуса, локти слегка закручены, кисти продолжают линию локтя;

б) руки согнуты в локтях, находятся на талии (локти направлены в стороны)

в) для детей с отклонениями в осанке эти упражнения предполагают различные комбинации положений рук.

**Раздел 3. Классический экзерсис**

Теория. I port de bras. Battement tendu jete из 1 позиции. 3 позиции. Положение ноги sur le sou-de-pied. Battement frappe (подготовка) из 1, 3 позиций. Прыжки temps saute по 1 и 2 позиции. 1 port de bras (на середине) en face и epaulement. Battement tendu plie soutenus из 1 и 3 позиции. Battement tendu (подготовка). Battement releve lend (на 45°, 60°).

Практика. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, тоя боком к станку.

Демиплие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Деми рон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюр ле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

#### **Раздел 4. Модерн-экзерсис**

Теория. Модерн - экзерсис выполняется как по выворотной позиции ног, так и по параллельным либо сводным позициям ног. Основой этого экзерсиса является классический экзерсис. Но все движения выполняются с мягкой спиной и координируются с различными вариациями движений рук, плеч, бедер и наклонов, поворотов головы.

Практика. I porf de bras в стиле модерн. Battement tendu jete из 1 позиции. 3 позиции в стиле модерн. Положение ноги sur le sou-de-pied в стиле модерн. Battement frappe (подготовка) из 1, 3 позиций в стиле модерн. Прыжки temps saute по 1 и 2 позиции в стиле модерн. 1 porf de bras (на середине) en face и epaulement в стиле модерн. Battement tendu p!ie soutennus из 1 и 3 позиции в стиле модерн. Battement tendu (подготовка) в стиле модерн. Battement releve lend (на 45°, 60°) в стиле модерн.

#### **Раздел 5. Танцевальные этюды, комбинации, игры**

Теория. Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций.

Практика. Разучивание танцевальных комбинаций и этюдов на взаимодействие. Танцевальные номера, поставленные на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке. Квадратное построение музыкальных фраз. Постановка полонеза с простым рисунком. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в исполнении движений. Танцевальные игры. Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка». Музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

#### **Раздел 6. Классический и эстрадный танец**

**Тема. Координация движений, позиции и положения рук и ног в классическом танце**  
Практика.

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на ¼ круга.

Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания.

**Тема. Танцевальные этюды. Эстрадный танец**

Практика.

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя.

Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата.

Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов.

Танцевальные этюды:

«Детский рок-н-ролл»- этюд

«Веселый рок» - этюд

«Лошадки» - этюд

**Тема. Азбука танцевальных движений**

Практика.

Ритмическая разминка:

- разогрев
- движения головы, плеч, грудная клетка
- контракция
- прыжки.

Азбука танца:

- постановка корпуса;
- позиции ног;
- позиции рук;
- поклон;
- разновидность танцевального шага;
- положение в паре.

**Тема. Корректирующие и подготовительные упражнения**

Практика.

Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.

**Итоговое занятие**

Теория. Подведение итогов за учебный год. Обобщение пройденного. Итоговое тестирование. Итоговая диагностика

**Учебно – тематический план  
3 года обучения  
Образовательный модуль «Мир танца»**

№п\п	Названия разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Ритмика и музыкальная грамота	8	2	6
3	Подготовка и корректирующие упражнения	40	-	40
4	Классический экзерсис	14	4	10
5	Модерн-экзерсис	14	4	10
6	Танцевальные этюды и комбинации	14	4	10
7	<b>Основы классической хореографии</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>
8	Итоговое занятие	4	4	-
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>20</b>	<b>106</b>

**Формы контроля \аттестации**

Контрольные упражнения. Игры – миниатюры, шуточные соревнования на формирование танцевального шага. Гимнастические упражнения на координацию движений, пластической выразительности рук. Выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях. Итоговое тестирование.

**Содержание программы  
3 года обучения**

**Вводное занятие**

Теория. Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по ТБ.

**Раздел 1.Ритмика и музыкальная грамота**

Теория. Звук и его свойства. Нотная запись. Клавиатура как организованная последовательность белых и черных клавиш. Регистры. Название звуков, октав. Понятие о скрипичном и басовом ключах. Нотный стан и нотная запись (ноты первой октавы, длительности звуков, паузы). Освоение элементарных навыков игры на фортепиано (синтезаторе). Отражение в движениях динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато). Форма, фразировка музыкального произведения (часть, предложение, фраза).

Практика. Ритмические упражнения

1. Метроритмические упражнения. Основные навыки:

- а) Умение определять сильную долю при непрерывной метрической пульсации (хлопки).
- б) Определение размера.
- в) Определение пройденных ритмических фигур и пауз

### **Раздел 2. Подготовка и коррегирующие упражнения**

Практика. Шаркающие шаги (всей подошвой). Шаги на полупальцах при вытянутых коленях ("ходули"). Упражнения для исправления Х - образных и О - образных ног. Танцевальные шаги: шаг с носочка, шаг с высоким подниманием колена и вытянутыми пальцами ног., подскоки, галоп (боковой). Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°. Мелкий бег на полупальцах (*pas sougu*). Бег с вытянутыми пальцами ног. Упражнения на полу способствующие укреплению мышц спины. Упражнения для исправления седлообразной спины. Упражнения для исправления асимметрии лопаток. Упражнения по исправлению недостатков осанки: при кифозе, при лордозе, при асимметрии лопаток. Легкий бег. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Бег с высоко поднятыми коленями. Упражнения подводящие к экзерсису.

Примечание: положение рук при маршировке:

- а) руки опущены вниз, на большом расстоянии от корпуса, локти слегка закручены, кисти продолжают линию локтя;
- б) руки согнуты в локтях, находятся на талии (локти направлены в стороны)
- в) для детей с отклонениями в осанке эти упражнения предполагают различные комбинации положений рук.

### **Раздел 3. Классический экзерсис**

Теория. *Battement retire*. *Grand laffement gefe*. *Grand plie*. *Battement developpe*. *Pas de bourree simple*. *Plie releve* (в раскладке и слитно). Перегибание корпуса (лицом к станку).

*Epaulement croise* (на середине). *Epaulement efface* (на середине).

Практика. Экзерсис у станка:

1. *Battement tendu* – все направления:

- а) в 5 позиции;
- б) с *pour le pied*;
- в) с *demi-plie* в 5 позиции;
- г) с *demi-plie* во 2 позиции без перехода и с переходом;
- д) с *demi-plie* в 4 позиции без перехода и с переходом;
- е) *passé par terre*.

2. *Demi-plie* в 1, 2, 5, 4 позициях.

3. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.

4. *Rond de jambe par terre* на *demi-plie en dehors et en dedans*.

5. *Temps releve par terre* (*preparation* для *rond de jambe par terre*).

6. *Battement tendu jete* - все направления:

- а) в 5 позиции;
- б) с *demi-plie* в 5 позиции;
- в) с *demi-plie* во 2 позиции без перехода и с переходом;
- г) с *demi-plie* в 4 позиции без перехода и с переходом;
- д) с *riqué*.

7. Положение ноги *sur le cou de pied* – учебное (обхватное), условное.

8. *Battement frappe* на 30<sup>0</sup>, *double*.

9. *Battement fondu* – все направления:

- а) носком в пол;
- б) на 45<sup>0</sup>.

10. *Petit battement*.

11. *Releve* на полупальцы в 1, 2, 5, 4 позициях.

12. *Battement tendu soutenu* – все направления.

13. *Grand plie* в 1, 2, 5, 4 позициях.

14. *Battement releve lent* на 45<sup>0</sup> и 90<sup>0</sup> – все направления.

15. *Retire*.

16. *Grand battement jete* с 1, 5 позиций – все направления.

17. Подготовительное упражнение для *rond de jambe en l'air*.



18. Pas tombee на месте.
19. Pas coupe на целой стопе.
20. Pas de bourree simpl en face без перемены ног.
21. Перегибы корпуса.

#### **Раздел 4. Модерн-экзерсис**

Теория. Модерн - экзерсис выполняется как по выворотной позиции ног, так и по параллельным либо сводным позициям ног. Основой этого экзерсиса является классический экзерсис. Но все движения выполняются с мягкой спиной и координируются с различными вариациями движений рук, плеч, бедер и наклонов, поворотов головы.

Практика. Battement retire в стиле модерн. Grand **laffement** gefe в стиле модерн. Grand plie в стиле модерн. Battement developpe в стиле модерн. Pas de bourree simple в стиле модерн. Plie releve (в раскладке и слитно) в стиле модерн. Перегибание корпуса (лицом к станку в стиле модерн). Epaulement croise (на середине) в стиле модерн. Epaulement efface (на середине) в стиле модерн.

#### **Раздел 5. Танцевальные этюды и комбинации**

Теория. Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале.

Практика.

Танцевальный этюд «Барбарики». Танцевальный этюд «Свежий ветер». Танцевальный этюд «Давай потанцуем». Танцевальный этюд «Аэробика».

#### **Раздел 6. Основы классической хореографии**

##### **Тема №5. Элементы современного танца**

*Практика*

Изолированные движения:

повторяются ранее изученные движения отдельными частями тела ,расслабление и напряжение мышц тела.

Координация движения:

движение головой вызывает движение плеч, затем рук. Корпуса.

Сочетание движений – спираль, волна (вперед, снизу-вверх, боковая), ступенчатое расслабление.

Танцевальные комбинации – уголки, сброс плеч, расслабление плеч, равновесие и т. д. изученные движения собираются в различные комбинации.

Примерные танцевальные композиции «Танцевать всегда готов», «Недетское время».

##### **Тема №6. Партерная гимнастика (ритмика)**

*Практика*

Упражнения способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Упражнения на укрепление всех групп мышц.

Упражнения позволяющие улучшить выворотность ног.

Упражнения, способствующие выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе.

Упражнения на растягивание и укрепление мышцы спины, поясницы.

##### **Тема №7. Итоговое занятие**

*Практика.* Подведение итогов Обобщение пройденного. Итоговое тестирование. Изучение некоторых характерных танцев. Тематический показ танцевальных этюдов «Музыкальный калейдоскоп».

#### **Учебно – тематический план**

**4 года обучения**

#### **Образовательный модуль «Живи танцюя»**

№п\п	Названия разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Ритмика и музыкальная грамота	7	2	5
3	Подготовка и корректирующие упражнения	30	15	15

4	Классический экзерсис	18	8	10
5	Модерн-экзерсис	18	8	10
6	Танцевальные этюды и комбинации	18	2	16
7	Итоговое занятие	4	-	4
	<b>Итого</b>	<b>168</b>	<b>44</b>	<b>64</b>

### **Формы контроля \аттестации**

Контроль за качеством исполнения позиций ног – I, II, III, IV. Анализ темпа, характера музыкального материала по оформлению движений классического танца. приёмы исполнения поз классического танца. «Temps lié» как основное движение, его виды. Контрольное занятие на исполнение прыжков, согласованности движений головы, рук, корпуса и ног. Контроль за выполнением основных требований: выворотность, вытянутость, правильное распределение центра тяжести и центра опоры. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Итоговое тестирование.

## **Содержание программы 4 года обучения**

### **Вводное занятие**

Теория. Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по ТБ.

#### **Раздел 1. Ритмика и музыкальная грамота**

Теория. Ритмический рисунок. Передача ритмического рисунка: хлопками, шагами, бегом и другими движениями.

Практика. Целая, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая нота.

#### **Раздел 2. Подготовка и коррегирующие упражнения**

Практика.

Упражнения на полу способствующие выворотности ног (в бедре, голени и стопе) наружу. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях ("ходули"). Шаги на пятках.

Танцевальные шаги: шаг с носочка, шаг с высоким подниманием колена и вытянутыми пальцами ног., подскоки, галоп (боковой). Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°.

Мелкий бег на полупальцах (pas couru). Бег с вытянутыми пальцами ног. Упражнения на

полу способствующие укреплению мышц спины. Упражнения для исправления седлообразной спины. Упражнения для исправления асимметрии лопаток. Упражнения по исправлению недостатков осанки: при кифозе, при лордозе, при асимметрии лопаток.

Легкий бег. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Бег с высоко поднятыми коленями. Упражнения, подводящие к экзерсису.

Примечание: положение рук при маршировке:

а) руки опущены вниз, на большом расстоянии от корпуса, локти слегка закручены, кисти продолжают линию локтя;

б) руки согнуты в локтях, находятся на талии (локти направлены в стороны)

в) для детей с отклонениями в осанке эти упражнения предполагают различные комбинации положений рук.

#### **Раздел 2. Классический экзерсис**

Теория. II Port de bras (на середине). Changement de pied (у станка и на середине). Pas de grace.

Практика. Повторение пройденного материала: 1) demi plie по I, II, III, IV, V позиции, 2) battement tendu, 3) battement tendu demi pte, 4) demi rond de gambe par terre en dehors и en dedans, 5) battement releve lent на 45, 6) положение ноги на sur le cou-de-pied (обхватное и условное), 7) plie releve.

#### **Раздел 3. Модерн-экзерсис**

Теория. Модерн - экзерсис выполняется как по выворотной позиции ног, так и по параллельным либо сводным позициям ног. Основой этого экзерсиса является классический экзерсис. Но все движения выполняются с мягкой спиной и координируются с различными вариациями движений рук, плеч, бедер и наклонов, поворотов головы.

Практика. II Port de bras (на середине) в стиле модерн. Changement de pied (у станка и на середине в стиле модерн). Pas de grace в стиле модерн.

Повторение пройденного материала: 1) demi plie по I, П. III. IV, V позиции в стиле модерн, 2) battement tendu в стиле модерн, 3) battement tendu demi plie в стиле модерн, 4) demi rond de gambe par terre en dehors и en dedans в стиле модерн, 5) battement releve lent на 45 в стиле модерн, 6) положение ноги на sur le cou-de-pied (обхватное и условное) в стиле модерн, 7) plie releve в стиле модерн.

#### **Раздел 4. Танцевальные этюды и комбинации**

Теория. Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале. Законы постановки танца.

Практика. Поэтапный показ своего этюда партнеру. Обучение его своим сочиненным танцевальным комбинациям. Сочинение этюдов в свободной пластике. Структура танца.

#### **Раздел 5. Танцевальные этюды и комбинации**

Тема. Композиция и танцевальные этюды

##### **Практика.**

Постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале.

##### **Тема. Азбука танцевальных движений**

**Теория.** Ритмическая разминка. Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий.

Практика.

Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», пвист, шейк.

Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.

Контракция.

##### **Лексика**

Теория.

Понятия «жанр», «стиль» танца. Танцевальные движения и комбинации стиля «диско».

Основные движения рук: переводы из положения в положение через промежуточные позиции.

Практика.

Крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jellyroll.

Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, та и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой. Продолжается разработка мышечной свободы как основы пластики. Усложнение техники исполнения за счет сочетания ритмов во время движения. **Кросс**

Развитие умений ориентироваться в пространстве (различные построения, перестроения в пары, в круг).

Шаги с продвижением на demi plie по диагонали; по диагонали с поворотом.

Прямая волна на середине зала, боковая волна на середине зала. Наклоны корпуса, сидя в полушпагате: вперед между ног, к каждой ноге по очереди. Упражнения из положения на коленях с упором на руки: прогибы корпуса; батманы назад.

Свободное вращение головы (тренинг освобождения мышц шеи), вращение плечами (тренинг овладения мышцами плечевого пояса): противовращение плеч, вращение верхней половиной корпуса.

Разработка гибкости позвоночника: круговое движение расслабленного корпуса спереди – в сторону; назад – вперед.

Разработка подвижности бедер: опускание и поднимание одного бедра, круговое движение бедер.

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». Frog-position.
- «Фриз»
- «Колесо» на локтях

- «Рондат»

### **Партерная пластика**

Практика.

Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации.

- Растяжка. Скручивание.
- Шпагат продольный на обе ноги, поперечный.
- «Бабочка».
- «Захват».
- «Кольцо».
- Упражнения стэтч-характера в различных положениях.
- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
- Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
- Твист и спирали торса в положении «сидя».
- Экзерсис у станка и на середине зала.

### **тема. Итоговое занятие**

Подведение итогов за учебный год. Обобщение пройденного. Итоговое тестирование.

Итоговая диагностика.

## **Учебно – тематический план 5 года обучения Образовательный модуль «Волшебная страна танца»**

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Ритмика и музыкальная грамота	5	2	3
3	Подготовка и коррегирующие упражнения	42	-	42
4	Классический экзерсис	30	4	26
5	Модерн-экзерсис	30	4	26
6	Танцевальные этюды и комбинации	24	6	18
7	Современный танец	32	-	32
8	Итоговое занятие	4	4	-
	<b>Итого</b>	<b>168</b>	<b>21</b>	<b>147</b>

### **Формы контроля\аттестации**

Проверка выполнения упражнений для пальцев и кистей рук: сгибание кистей, руки вытянуты в стороны на уровне плечей; движения рук из стороны в сторону. Проверка выполнений 1-5 позиций ног и выворотности. Контрольное занятие на закрепление основных понятие основных упражнений классического экзерсиса: плие, батман тандю, релеве, соте, эшапе, глиссад. Постановка хореографических номеров. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях.

### **Содержание программы**

#### **5 год обучения**

#### **Вводное занятие**

Теория. Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по ТБ.

#### **Раздел 1.Ритмика и музыкальная грамота**

Теория. Ритмический рисунок. Передача ритмического рисунка: хлопками, шагами, бегом и другими движениями.

Практика. Целая, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая нота.

#### **Раздел 2. Подготовка и коррегирующие упражнения**

Практика. Упражнения на полу способствующие выворотности ног (в бедре, голени и стопе) наружу. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях ("ходули"). Шаги на пятках. Упражнения для исправления Х - образных и О - образных ног. Танцевальные шаги: шаг с носочка, шаг с высоким подниманием колена и вытянутыми пальцами ног., подскоки, галоп (боковой). Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°. Мелкий бег на полупальцах (pas

cougu). Бег с вытянутыми пальцами ног. Упражнения на полу способствующие укреплению мышц спины. Упражнения для исправления седлообразной спины. Упражнения для исправления асимметрии лопаток. Упражнения для исправления Х - образных и О - образных ног. Легкий бег. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Бег с высоко поднятыми коленями. Упражнения подводящие к экзерсису.

Примечание: положение рук при маршировке:

- а) руки опущены вниз, на большом расстоянии от корпуса, локти слегка закручены, кисти продолжают линию локтя;
- б) руки согнуты в локтях, находятся на талии (локти направлены в стороны)
- в) для детей с отклонениями в осанке эти упражнения предполагают различные комбинации положений рук.

### **Раздел 3.Классический экзерсис**

Теория. Экзерсис на середине(частично) зала. Сложные комбинации разученных приемов: особенности выполнения.

Практика. Battement tendu с переносом тяжести в IV позиции, когда нога вытягивается вперед или назад. Demi plie на середине зала. Battement tendu с demi plie на середине.

Прыжки pas echappe на II позиции (сначала у станка). Pas balance (сначала у станка).

Сценический pas de basgue. Трамплинные прыжки.

### **Раздел 4.Модерн-экзерсис**

Теория. Модерн - экзерсис выполняется как по выворотной позиции ног, так и по параллельным либо сводным позициям ног. Основой этого экзерсиса является классический экзерсис. Но все движения выполняются с мягкой спиной и координируются с различными вариациями движений рук, плеч, бедер и наклонов, поворотов головы.

Практика. Battement tendu с переносом тяжести в IV позиции, когда нога вытягивается вперед или назад в стиле модерн. Demi plie на середине зала в стиле модерн. Battement tendu с demi plie на середин в стиле модерн е. Прыжки pas echappe на II позиции (сначала у станка в стиле модерн). Pas balance (сначала у станка в стиле модерн). Сценический pas de basgue в стиле модерн. Трамплинные прыжки в стиле модерн.

### **Раздел 5.Танцевальные этюды и комбинации**

Теория. Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале. Предполагаются комбинации на 32 такта с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, развернутые комбинации на 64 такта с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней. Знакомство с музыкальным сопровождением будущего хореографического этюда, беседа о характере и образе музыки.

Практика. Бег: легкий на полупальцах «Самолетики»; Шаги на полупальцах «Веревочка»; Шаг «Цапля»; Танцевальный бег; танцевальный бег с соскоком, танцевальный бег в сочетании с подскоками, шагом польки и др. Allegro: «Зайчики», «Лягушки»; Боковой галоп, простые прыжки, подскоки, поскок и др.

### **Раздел 6. Современный танец**

**Тема. Элементы современного танца**

Практика.

Изолированные движения:

- движение головы,
- движение плеч,
- движение бедрами,
- движение корпуса.

Координация движения:

- наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер вправо-влево,
- полукруг головы и бедер справа налево и обратно,
- квадрат головой и бедрами в одном направлении .

Танцевальные комбинации:

- разминка,
- танцевальные движения – икс, повороты, пружина, скольжение, перекат, променад,

Танец «Шалунишки», «Большая стирка», «Буги –Вуги», «Маленькие звезды», «Раз-два-три на носочки».

### **Тема. Комплексы упражнений партерной гимнастики**

Практика.

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

Упражнения для развития танцевального шага.

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

### **Тема. Хореографические этюды**

Практика.

Знакомство с музыкальным сопровождением будущего хореографического этюда, беседа о характере и образе музыки.

### **Тема. Постановочная и репетиционная работа**

Практика.

Правильность исполнения движений. Правильность исполнения комбинаций.

Правильность исполнения этюдов. Правильность исполнения танцевальных постановок.

Разучивание новых движений. Разучивание этюдов. Репетиции на сцене.

Изучение эстрадного танца, детских сюжетных танцев и танцевальных картинок.

### **Тема. Актёрское мастерство**

Практика.

Разучивание движений в образах сказочных персонажей (зайца, лисы, волка, мышей и т. п.).

Упражнения на развитие художественно-творческих способностей (цирковая лошадка, снежинки, канатоходцы, весёлые барабанщики, лыжники).

Разучивание музыкально-танцевальных игр:

- «Больше не буду с тобой танцевать»,
- «Буги-вуги»,
- «Вперёд 4 шага».

Упражнения на растягивание и укрепление мышцы спины, поясницы.

#### **Тема. Итоговое занятие**

Практика. Подведение итогов за учебный год. Обобщение пройденного. Итоговое тестирование. Итоговая диагностика.

Тематический показ танцевальных этюдов «Танцевальный ринг».

**Примечание:** Количество учебных часов тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

#### **Организационно- педагогические условия (методическое обеспечение) программы**

*Учебно – методическое обеспечение*

Методические пособия для педагогов:

- планы – конспекты занятий;
- информационные материалы по направлениям танцев модерн, классика.

Пособия для обучающихся

*Дидактическое обеспечение:*

- диагностика психического развития ( карточки-наблюдения);
- карточки-задания по теме классический экзерсис;
- блок заданий упражнений в направлениях современного танца.

Тесты для определения специальных хореографических данных при поступлении в хореографическую студию.

*Формы обучения и воспитания*

Формы работы – групповые занятия с индивидуальным подходом, беседы, концерты.

На протяжении всего периода обучения действует объяснительно-иллюстративный метод - педагог объясняет и показывает движение.

*Примерная схема построения занятия:*

Занятие состоит из 4-х частей:

1. Вводная часть (5-10 мин)

а) беседы о танце, значении музыки в танце, гигиене, внимание, дисциплине, танцевальной форме и т.п.;

б) изучаются особенности осанки и профессиональных данных ребенка;

в) знакомство с элементами ритмики и музыкальной грамоты.

2. Подготовительная часть (10-20 мин.): разучиваются и исполняются физические упражнения:

3. Основная часть: экзерсис у станка и на середине (40-60 мин.)

4. Заключительная часть (15-20 мин.): знакомство и разучивание отдельных танцевальных элементов, па, этюдов, танцев.

*Используемые методы*

Использование объяснительно-иллюстративного метода - один из наиболее экономных способов передачи, обобщенного и систематизированного объёма учебного материала.

Педагог также часто прибегает к репродуктивному методу, при котором обучающиеся усваивают знания по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний и показанных способов деятельности.

Продуктивный метод содержит в себе проблему. На занятиях с детьми ставится проблемная ситуация, которая создает потребность в приобретении новых знаний и способов действия.

Методика обучения и воспитания направлена на предоставление детям возможности реализовать свой творческий потенциал, овладеть искусством танцевального мастерства. Из года в год обучающиеся, приобретая новые знания и умения, повышают не только уровень техники исполнения, но и эмоциональную передачу образа, артистичность.

## *Последовательность изучения материала программы*

### *1 - 2- год обучения (6-9 лет):*

1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты.
2. Подготовительные упражнения: различные виды шагов, бега, вспомогательные и корректирующие упражнения на полу.
3. Движения классического экзерсиса у станка и на середине зала.
4. Танцевальные игры па и этюды, танцевальные упражнения, танцевальные композиции, запланированные к постановке.

### *3 - 4- год обучения (10-12 лет):*

1. Ритмика и музыкальная грамота.
2. Подготовительные упражнения: различные виды шагов и бега, вспомогательные и корректирующие упражнения на полу.
3. Классический экзерсис у станка и на середине, элементы модерн - экзерсиса.
4. Танцевальные па, этюды, упражнения, комбинации в различных стилях современной хореографии. Танцевальные композиции, запланированные к постановке.

### *5 - год обучения (13-18 лет):*

1. Подготовительные упражнения.
2. Классический экзерсис у станка и на середине, элементы характерного экзерсиса.
3. Модерн - экзерсис у станка и на середине
4. Танцевальные па, этюды, упражнения, комбинации в стиле модерн и в различных стилях современной хореографии, танцевальные композиции, запланированные к постановке.

## *Технология обучения и воспитания*

В программу включена одна из форм компетентно-ориентированного образования – технология коллективно-творческого дела (КТД), которая способствует формированию у обучающихся технологической, коммуникативной, социальной компетентностей. КТД включено в тему “Подготовка концертного номера” для выработки умения грамотно и творчески соединять движения в танцевальные фразы, блоки и выстраивать композицию в танце.

Технология КТД приемлема и эффективна в группах 4-го и 5-го года обучения, так как результат КТД – это позитивная и деятельная активность детей, сопровождающаяся чувством коллективного авторства.

- “Тренинг общения и межличностного отношения”

Задача тренинга – развитие вербальных и невербальных способов общения, осознание закономерностей общения. Использование тренингов развития коммуникативных и социальных навыков позволяет решить задачи эффективной помощи в социальной адаптации детей. Начиная со 2-го года обучения “Тренинг общения и межличностного отношения” включен в тему “Программные игры”.

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования художественной направленности

## *Материально – техническое обеспечение*

- помещение площадью не меньше 40 м<sup>2</sup>;
- зеркало на одной из стен сплошной площадью;
- станок для выполнения экзерсиса у станка (80-100 см. от пола, 30 см. от стены, диаметр поручня 5см.);
- аудио магнитофон;
- коврики размером 100x150 см. для выполнения упражнений на полу;
- репетиционный реквизит;
- наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедки и футболка, либо купальник для занятий и юбочка).
- наличие фонотеки и видеотеки;
- наличие сценических костюмов для концертных номеров.;
- раздевалка для девочек, для мальчиков.



## Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. - 256 с.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2011. - 472 с.
3. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности. // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 2. Том 6. С. 87-91.
4. Пряхина О.В. Программа «Пластика движений» /В. сб.: Программа для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.-2-е изд.-М.:ГОУ ЦРСДОД, 2013, с. 71-73
5. Смирнова М.В. «Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ и хореографической ориентации»/ Москва,2014.
6. Ткаченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом»/Москва,2011. С.24 – 27
7. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.

## Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Бочкарева Н. И. «Развитие творческих способностей для детей за занятиях хореографии» /2011
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»/С. – Петербург, 2014
3. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца: Кн. для учащихся»/2010

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореография»**

5 год	4 год	3 год	2 год	1 год	№ недели	Год
4	4	3	3	2	1	Сентябрь
4	4	3	3	2	2	
4	4	3	3	2	3	
4	4	3	3	2	4	
4	4	3	3	2	5	Октябрь
4	4	3	3	2	6	
4	4	3	3	2	7	
4	4	3	3	2	8	
4	4	3	3	2	9	Ноябрь
4	4	3	3	2	10	
4	4	3	3	2	11	
4	4	3	3	2	12	
4	4	3	3	2	13	Декабрь
4	4	3	3	2	14	
4	4	3	3	2	15	
4	4	3	3	2	16	
4	4	3	3	2	17	Январь
4	4	3	3	2	18	
4	4	3	3	2	19	
4	4	3	3	2	20	
4	4	3	3	2	21	Февраль
4	4	3	3	2	22	
4	4	3	3	2	23	
4	4	3	3	2	24	
4	4	3	3	2	25	Март
4	4	3	3	2	26	
4	4	3	3	2	27	
4	4	3	3	2	28	
4	4	3	3	2	29	Апрель
4	4	3	3	2	30	
4	4	3	3	2	31	
4	4	3	3	2	32	
4	4	3	3	2	33	Май
4	4	3	3	2	34	
4	4	3	3	2	35	
4	4	3	3	2	36	
4	4	3	3	2	37	Июнь
4	4	3	3	2	38	
4	4	3	3	2	39	
4	4	3	3	2	40	
*	*	*	*	*	41	Июль
*	*	*	*	*	42	
*	*	*	*	*	43	
*	*	*	*	*	44	
*	*	*	*	*	45	Август
*	*	*	*	*	46	
4	4	3	3	2	47	
4	4	3	3	2	48	
168	168	126	126	84	Количество учебных часов	
42	42	42	42	42	Количество недель	

\* дни отпуска педагога