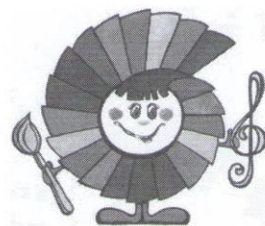




Департамент образования мэрии г. Магадана  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества»



Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «16» мая 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа художественной  
направленности  
«Ритмический танец»**

Возраст обучающихся: 5-14 лет  
Срок реализации: 5 лет  
Уровень программы: базовый  
Автор - составитель:  
Смоленкова Наталья Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Магадан  
2023

## Информационная карта ДООП

<b>I.</b>	<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « <i>Ритмический танец</i> »
<b>II.</b>	<b>Направленность</b>	Художественная
<b>III.</b>	<b>Сведения об авторе составителе</b>	
3.1.	ФИО	Смоленкова Наталья Владимировна
3.2.	Год рождения	07.12.1974г.
3.3.	Образование	СПО
3.4.	Место работы	МАУ ДО «ДД(Ю)Т»
3.5.	Должность	Педагог дополнительного образования
3.6.	Электронный адрес	
<b>IV.</b>	<b>Сведения о программе</b>	
4.1.	Нормативная база (отдельные основные документы)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);</li> <li>3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242);</li> <li>6. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».</li> </ol>
4.2.	Объем и срок освоения программы	5 лет 1008 часов
4.3.	Форма обучения	Очная

4.4.	Возраст обучающихся	5 - 14 лет
4.5.	Особые категории обучающихся	нет
4.6.	Вид программы	модифицированная
<b>V.</b>	<b>Ведущие формы и виды деятельности</b>	<p>Наиболее продуктивными методами обучения при реализации программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>словесный метод</i> (объяснение, разбор, анализ);</li> <li>- <i>наглядный метод</i> (показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащихся);</li> <li>- <i>практический метод</i> обучения (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);</li> <li>- <i>аналитический метод</i> обучения (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);</li> <li>- <i>эмоциональный метод</i> (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);</li> <li>- <i>метод индивидуального подхода</i> к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки</li> </ul>
<b>VI.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	<p>Входная аттестация (беседа, наблюдение) для выявления индивидуальных особенностей ребенка (интересов, первичных умений и навыков, мотивации). Текущая аттестация (наблюдение, игра, соревнование, концерт, самооценка). Промежуточная аттестация по полугодиям (беседа, отчетный концерт).</p>
<b>VII.</b>	<b>Дата утверждения последней корректировки</b>	Программа рекомендована к реализации в 2023-2024 учебном году, протокол ПС № 3 от «16» мая 2023 г.

## Содержание

Титульный лист .....	1
Информационная карта ДООП .....	2
<b>I. Комплекс основных характеристик ДООП</b>	
1.1. Пояснительная записка .....	5
1.2. Цель, задачи программы .....	9
1.3. Планируемые результаты. Уровни усвоения программы.....	10
1.4. Учебные планы, содержание .....	12
<b>II. Комплекс организационно-педагогических условий ДООП</b>	
2.1. Условия реализации программы .....	42
2.2. Календарный учебный график .....	42
2.3. Формы аттестации .....	42
2.4. Оценочные материалы .....	43
2.5. Кадровое обеспечение .....	45
2.6. Материально-техническое обеспечение .....	45
2.7. Методическое обеспечение программы .....	46
2.8. Список литературы для педагога и обучающихся .....	47

## 1.1. Пояснительная записка

### Введение.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю, но раскрывает и совершенствует духовные силы ребенка, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Занимаясь танцем, ребенок познает красоту и силу своего тела, развивается физически, растет его культура, благодаря соприкосновению с музыкой, с классическим танцем, с народным фольклором и эстрадным танцем. Танец воспитывает в ребенке такие черты характера, как трудолюбие, ответственность, коммуникабельность. Наряду с этим ребенок овладевает навыками танцовщика, более глубоко начинает понимать танец, в нем воспитывается грамотный, истинно культурный зритель. Воспитание юного танцора - очень долгий и трудоёмкий процесс, включающий в себя целый комплекс теоретических и практических знаний и умений, которые служат базой для достижения необходимого хореографического мастерства.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным

общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

11. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».

#### **Направленность программы.**

Данная программа имеет художественную направленность. Содержание программы направлено на раскрытие творческого потенциала обучающихся средствами хореографии, развитие их физических данных, приобретение начальных и базовых знаний, умений и навыков в области хореографии.

#### **Актуальность программы.**

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом и нравственном развитии.

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Программа «Ритмический танец» имеет практическую направленность. Посредством овладения детьми искусством хореографии осуществляется эстетическое и физическое воспитание, формируется общая культура. Занятия танцами учат детей красоте, выразительности движений, силе и ловкости, развивают их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, воспитывают свойства характера: собранность, трудолюбие и ответственность.

#### **Отличительные особенности программы.**

Программа предполагает работу с детьми без специального отбора, но методы преподавания, используемые в процессе реализации программы, позволяют обучающимся овладеть основами хореографического искусства.

Программа разработана с учетом здоровьесберегающих факторов. Хореографический экзерсис, включенный в программу, способствует не только

сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения физического развития, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Общий объем учебного времени составляет 1008 часов.

Процесс обучения по программе «Ритмический танец» делится на 2 этапа:

I этап - подготовительный,

II этап – основной.

Программа первого (подготовительного) этапа рассчитана на 2 года обучения и соответствует возрасту обучающихся 5- 8 лет.

Содержание программы подготовительного этапа обеспечивает освоение азов ритмики, основ хореографической азбуки, основы танцевальной композиции.

Программа второго (основного) этапа рассчитана на 3 года обучения и соответствует возрасту обучающихся 9-14 лет.

Программа направлена на совершенствование полученных знаний, изучения классического экзерсиса, знакомство с народным танцем и современной хореографией, элементов акробатики и художественной гимнастики, импровизации. А так же программа нацелена на подготовку нового репертуара.

Занятия в ансамбле направлены на совершенствование полученных знаний и умений, кроме того значительный объем времени отводится постановочной и концертной работе.

### **Распределение учебных часов по этапам и годам обучения**

Этап / год обучения	Количество часов
<b><u>I этап (подготовительный)</u></b>	
1 год	144
2 год	144
Итого	288
<b><u>II этап (основной)</u></b>	
1 год	216
2 год	252
3 год	252
Итого	720
Общий объем учебного времени по программе	1008

**Категория обучающихся.** Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5-14 лет. На обучение принимаются все желающие без предъявления требований к уровню предварительной подготовки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровью. Для зачисления обучающиеся

предоставляют заключение от врача (справку) об отсутствии противопоказаний к занятиям по хореографии

### Оптимальное количество обучающихся в группе

<b>Наименование этапа</b>	
<b>год обучения</b>	<b>количество обучающихся в группе</b>
<b><u>I этап (подготовительный)</u></b>	
1 год обучения	15
2 год обучения	12
<b><u>II этап (основной)</u></b>	
1 год обучения	<b>12</b>
2 год обучения	<b>12</b>
3 год обучения	<b>10</b>

Состав группы формируется из обучающихся одного возраста на постоянной основе.

При наличии свободных мест возможен дополнительный набор. Зачисление на обучение в рамках дополнительного набора осуществляется на основе диагностики творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и хореографических данных. По итогам диагностики дети могут быть приняты в группы второго и следующих годов обучения. А также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения или уровень программы.

#### **Формы и режим занятий.**

Обучение по программе осуществляется в традиционной очной форме. Основными формами организации учебной деятельности для данной программы являются групповая форма, работа в малых группах, индивидуальная работа и работа всем составом. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

В период зимних каникул проводятся мероприятия по плану воспитательной работы, в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период занятия в объединении не проводятся.

Продолжительность учебных занятий определена уставом учреждения, исчисляется в академических часах и составляет 30 минут для обучающихся до 7 лет и 40 мин для детей старше 7 лет.

При проведении спаренных занятий предусматривается обязательный 10 минутный перерыв.



## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** творческое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей обучающегося в целом и его определённых способностей, а также создание возможностей для творческого развития, оказание помощи в поиске профессиональной ориентации и адаптации его в современных условиях жизни средствами хореографического искусства.

### Задачи

#### ***Образовательные:***

- приобщить детей к творчеству;
- освоить элементы хореографии;
- освоить комплекс элементарных танцевальных упражнений;
- обучить экзерсису;
- обучить самостоятельной работе над музыкальным материалом;
- обеспечить в ходе занятия усвоение теоретических и практических знаний о хореографическом искусстве;
- сформировать исполнительские (актерские) умения и навыки;
- создать оптимальные условия для отработки исполнительских умений и навыков;
- расширить общий и творческий кругозор обучающихся;
- актуализировать знания о хореографическом искусстве, исполнительском мастерстве, мировой художественной культуре, истории танца.

#### ***Развивающие:***

- развить познавательный интерес;
- развить активность и самостоятельность;
- создать мотивацию и направленность деятельности;
- развить коммуникативные качества личности
- выявить и развить творческие способности;
- развить импровизированное творчество самовыражения в танце, представлении, этюде;
- развить восприятие, мышление, воображение, внимание, память, координацию и другие психические функции;
- развить возможности человеческого тела и свободу владения им;
- развивать творческие способности обучающихся, креативность, наблюдательность;

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать чувство прекрасного;
- воспитывать культуру поведения;
- воспитывать способность к состраданию, сочувствию;
- воспитывать культуру взаимоотношений при работе в парах, группах, коллективе;
- воспитывать следующие нравственные качества: ответственность, дисциплина,

вежливость, трудолюбие, тактичность, честность, культура поведения и др.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Планируемые результаты подготовительного этапа**

##### **Будут знать:**

- Правила поведения в танцевальном классе и на сцене, технику безопасности
- Порядок упражнений подготовительной и основной части занятий
- Жанры музыки, музыкальные произведения
- Хореографическую азбуку
- Элементы партерной гимнастики
- Понятие: музыкальный темп, динамика в музыке, ритм и ритмический рисунок
- Музыкальные паузы, музыкальный размер
- Элементарную хореографическую терминологию
- Правила ЗОЖ

##### **Будут уметь:**

- Ориентироваться в пространстве
- Выполнять элементы партерной гимнастики
- Музыкально - ритмически двигаться
- Повторить танцевально-ритмический рисунок, заданный педагогом
- Исполнять простые танцевальные комбинации
- Соблюдать правила личной гигиены

#### **Планируемые результаты основного этапа**

##### **Будут знать:**

- Танцевальные элементы народных танцев
- Историю развития классического танца. Основные элементы и понятия
- Стили и направления в хореографии современного танца
- Сценическое движение в хореографии
- Необходимую на хореографическом занятии терминологию
- Правила здорового образа жизни

##### **Будут уметь:**

- Анализировать свое исполнение
- Выполнять упражнения партерной гимнастики, развивая мускулатуру и гибкость
- Импровизировать на заданную музыкальную тему
- Исполнять танцевальные комбинации
- Выполнять движения экзерсиза у станка
- Участвовать в концертной деятельности

- Соблюдать правила личной гигиены
- Проявлять актерские навыки
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе исполнения
- Распределять и переключать свое внимание между различной деятельностью (слуховой, двигательной)
- Исполнять музыкально-ритмические движения в соответствии с характером, направлением музыкального произведения
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели

### **Личностные качества**

#### ***Обучающиеся будут проявлять:***

- терпение, аккуратность;
- умение сочувствовать другим людям, сопереживать;
- положительное отношение к обучению, труду;
- способность оценивать свои достижения и трудности;
- терпимость, доброжелательность по отношению к окружающим;
- любовь к природе, своему городу, Дворцу, объединению;

#### **Регулятивные УУД**

##### ***Обучающиеся будут уметь:***

- коллективно ставить и выполнять поставленную задачу;
- планировать самостоятельно (под руководством педагога) свои действия для решения конкретных задач;
- выполнять учебные действия (операции) в материализованной, речевой или умственной форме;
- использовать речь, память, воображение, логическое мышление для регуляции своих действий;
- выполнять действия самоконтроля по ходу деятельности и после завершения, уметь вносить необходимые коррективы на различных этапах;
- оценивать свои действия самостоятельно, спокойно воспринимать оценку педагога.

#### **Коммуникативные УУД**

##### ***Обучающиеся смогут:***

- участвовать в общей беседе, в диалоге, выполняя принятые правила речевого общения;
- задавать вопросы, отвечать на вопросы других; слушать высказывания собеседников;

- высказывать своё мнение по обсуждаемым вопросам, объяснять его; понимать возможность существования других точек зрения, стремиться к их пониманию;
- проявлять терпимость по отношению к высказываниям других.

### **Уровни усвоения программы**

*Минимальный уровень* – обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, как правило, в беседах избегает употреблять специальные термины. Постоянно обращается за помощью к педагогу. Очевидны ошибки на всех этапах. Низкая активность предъявления результатов своей деятельности (участие в концертах, конкурсах только на уровне детского образовательного объединения).

*Базовый уровень* – обучающийся овладел о более ½ объем знаний, умений и навыков, предусмотренных программой. В беседах сочетает специальную терминологию с бытовой. На занятиях задание выполняет на основе образца, с достаточной степенью самостоятельности. Допускает небольшие погрешности. Хорошая активность предъявления результатов своей деятельности (участие в концертах конкурсах на уровне детского образовательного объединения или учреждения).

*Повышенный уровень* - объем знаний, умений и навыков соответствует программным требованиям. В беседах специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Высокая самостоятельность при исполнении танцевальных произведений и активность в предъявлении результатов своей творческой деятельности (участие в конкурсах, фестивалях, концертах муниципального и регионального уровня).

*Творческий уровень* - объем знаний превышает программные требования. Работу над танцевальными произведениями выполняет качественно и творчески. Высокая активность в предъявлении результатов своей творческой деятельности (участие в конкурсных мероприятиях, фестивалях, концертах на муниципальном, региональном, всероссийском уровнях).

### **1.4. Учебные планы, содержание**

Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа. В программе предусмотрено изучение правил техники безопасности при выполнении отдельных элементов, а также обеспечение санитарной гигиены.

**Учебные планы, содержание планов подготовительного этапа  
Учебный план 1-го года обучения.**

№ п/п	Раздел /тема программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	из них		
			теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
<b>Раздел 1. Музыкально-ритмическое развитие.</b>					
1.1	Язык музыки	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.2	Жанры музыки. Характер музыкального произведения.	2	1	1	Опрос, выполнение практических упражнений
1.3	Музыкальный темп. Динамика в музыке.	2	1	1	Опрос, выполнение практических упражнений
1.4	Ритм и ритмический рисунок.	4	1	3	Опрос, выполнение практических упражнений
	Итого	10	4	6	
<b>Раздел 2. Хореографическая азбука. Танцевальные движения.</b>					
2.1	Дыхание	2	-	2	Наблюдение
2.2	Виды ходьбы и бега	8	1	7	Опрос, выполнение практических упражнений
2.3	Работа головы	4	-	4	Наблюдение
2.4	Позиции ног	8	1	7	Опрос, выполнение практических упражнений
2.5	Работа рук	8	1	7	Опрос, выполнение практических упражнений
2.6	Движение корпуса	8	1	7	Опрос, выполнение практических упражнений
2.7	Музыкально-ритмические игры	16	1	15	Опрос, выполнение практических упражнений
2.8	Элементы партерной гимнастики	16	1	15	Опрос, выполнение практических упражнений
2.9	Музыкально-ритмические упражнения	16	1	15	Опрос, выполнение практических упражнений

2.10	Танцевальные образы под музыкальное сопровождение. Импровизации	8	1	7	Отчетный концерт
	Итого	78	7	86	
<b>Раздел 3. Музыка и танец. Танцевальные композиции.</b>					
3.1	Связь музыки и движения.	4	1	3	Опрос, выполнение практических упражнений
3.2	Понятие танцевальные точки	2	1	1	Опрос, выполнение практических упражнений
3.3	Упражнения на ориентацию в пространстве	10	1	9	Опрос, выполнение практических упражнений
3.4	Приставные шаги	4	1	3	Опрос, выполнение практических упражнений
3.5	Прыжки	4	1	3	Опрос, выполнение практических упражнений
3.6	Галоп	4	-	4	Наблюдение
3.7	Поклон	4	1	3	Опрос, выполнение практических упражнений
3.8	Сцена	6	2	4	Отчетный концерт
	Итого	38	8	30	
	Всего	144	20	124	

### **Содержание учебного плана.**

#### **Вводное занятие.**

Теория. Роль ритмики в повседневной жизни человека. Правила хореографического этикета (общие правила, требования к внешнему виду, правила поведения в хореографическом классе, техника безопасности на занятиях, оборудование хореографического класса).

Практическая работа. Разучивание танцевального приветствия (поклон). Формирование осанки учащихся. Коммуникативные игры (по выбору педагога).

#### **Раздел 1. Музыкально-ритмическое развитие.**

*Тема №1.1 Язык музыки.*

Теория. Понятия: музыкальный, шумовой ударный звук. Динамика звука (громкий, тихий). Длительность звука (длинный, короткий). Регистровая окраска звука (высокий, средний, низкий).

Практическая работа. Слушание звуков окружающего мира и беседа о них. Дидактические игры (по выбору педагога). Разучивание стихотворений о звуках (по выбору педагога). Выполнение музыкально-ритмических движений направленных на формирование умений обучающихся изменять движения в связи с изменением силы звучания, сменой регистров, характера.

*Тема №1.2 Жанры музыки. Характер музыкального произведения.*

Теория. Музыкальные жанры (песня танец, марш). Характер музыки (веселый, живой, бодрый, решительный, волевой, грустный, задумчивый, нежный, спокойный).

Практическая работа. Прослушивание музыкальных произведений. Определение жанра и характера музыкального произведения. Импровизация учащихся на заданную тему. Музыкально-дидактические игры, музыкально-ритмические движения, направленные на развитие умения определять характер музыки, ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, изменять движения в связи с изменениями характера мелодии, передавать движениями содержание и форму музыкального произведения.

*Тема №1.3 Музыкальный темп. Динамика в музыке.*

Теория. Понятие «темп» (быстро, медленно, умеренно). Динамические оттенки (громко, тихо).

Практическая работа. Выполнение музыкально-ритмических движений, направленных на формирование умений обучающихся находить исходя из музыки необходимый темп в движении, переключаться с одного темпа на другой. Музыкальные игры на развитие умения определять динамические оттенки в музыке («Птички», «Фиксики», «Часики», «Паровозик» и др.)

*Тема №1.4 Ритм и ритмический рисунок.*

Теория. Знакомство с длительностью звуков (длинный, короткий). Понятия «Ритмический рисунок», «Акцент».

Практическая работа. Выполнение простых ритмических рисунков (притопы, прихлопы). Самостоятельная работа по составлению простого ритмического рисунка. Игра «Эхо»

## **Раздел 2. Хореографическая азбука. Танцевальные движения.**

*Тема №2.1 Дыхание.*

Практическая работа. Основы, виды дыхания. Правила правильного дыхания и техника безопасности. Упражнения на развитие выносливости дыхания и развитие дыхательного аппарата.

*Тема №2.2 Виды ходьбы и бега.*

Теория. Техника безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа. Прыжки. Шаги: бытовой, маршевый, легкий с носка (танцевальный), шаг на высоких полупальцах с поджатой назад, на полупальцах с

высоко поднятым коленом вперед. Бег на полупальцах, бег с высоким подъемом колена вперед; подскоки. Прыжки на месте по VI позиции, с продвижением вперед, в повороте  $\frac{1}{4}$ . Отработка шагов и сценического бега. Бег: сценический, легкий шаг, на месте

*Тема №2.3 Работа головы.*

Практическая работа. Повороты, наклоны и выпрямление головы, упражнения по выбору педагога.

*Тема №2.4 Позиции ног.*

Теория. Техника безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа. Разучивание и отработка позиций ног; I позиция свободная, I прямая, I параллельная, II параллельная, III на полу выворотная, VI, IV полувыворотная.

*Тема №2.5 Работа рук.*

Теория. Понятия «правая» и «левая» рука. Техника безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа. Игры для развития силы рук («Птички», «Робот», «Барабан», «Окошко»). Отработка позиции рук на середине зала, стоя по VI позиции. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (ударными, звенящими). Упражнения с предметами. Упражнения на координацию.

*Тема №2.6 Движение корпуса.*

Теория. Техника безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа. Разучивание и отработка движений корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы.

*Тема №2.7 Музыкально-ритмические игры.*

Теория. Техника безопасности в хореографическом классе.

Практическая работа. Игры по выбору педагога.

*Тема №2.8 Элементы партерной гимнастики.*

Теория. Техника безопасности в хореографическом классе.

Практическая работа. Упражнения для развития выворотности ног, укрепления мышц пресса, мышц спины. Растяжка.

*Тема №2.9 Музыкально-ритмические упражнения.*

Теория. Гигиена. Основа чистоты. Правила поведения на занятиях.

Практическая работа. Притопы (двойной, простой, тройной). Хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, хлопки в парах)

*Тема № 2.10 Танцевальные образы под музыкальное сопровождение. Импровизации.*

Теория. Закрепление понятий и навыков. Опрос.

Практическая работа. Практическое задание. Импровизационные игры «Море



волнуется раз», «На полянке», «Магазин игрушек» и др.

### **Раздел 3. Музыка и танец. Танцевальные композиции.Λ**

#### *Тема №3.1 Связь музыки и движения.*

Теория. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Понятие о музыкальных жанрах: марш, танец, песня.

Практическая работа. Отражение в движениях построения музыкального произведения.

#### *Тема №3.2 Понятие танцевальные точки*

Теория. Знакомство с понятием «метроритм». Понятие «сильная доля». Понятие «Танцевальная точка».

Практическая работа. Упражнения на ощущение равномерной пульсации, сильной доли.

#### *Тема №3.3 Упражнения на ориентацию в пространстве*

Теория. Гигиена. Основа чистоты. Правила поведения на занятиях.

Практическая работа. Различие движений правой и левой ноги, руки, плеча. Отработка поворотов вправо и влево; построение в колонну, шеренгу, круг, «воротца», «змейка».

#### *Тема №3.4 Приставные шаги*

Теория. Техника безопасности в хореографическом классе.

Практическая работа. Разучивание и отработка движений вперед, назад, в сторону. Переменный шаг по диагонали.

#### *Тема №3.5 Прыжки*

Теория. Техника безопасности в хореографическом классе.

Практическая работа. Разучивание и отработка прыжков в образах: «Мячик», «Зайчик», «Лягушка», «Кузнечик» и т.д.

#### *Тема №3.6 Галоп*

Практическая работа. Основной шаг по прямой, по диагонали с разных ног. В парах. Образ на основе пройденного «Лошадка».

#### *Тема №3.7 Поклон*

Теория. Техника безопасности в хореографическом классе.

Практическая работа. Разновидности поклонов. Поклон просто, поясной.

#### *Тема №3.8 Сцена*

Теория. Понятие «Сцена». Экскурсия по зрительному залу.

Практическая работа. Подготовка выступлений, участие в массовых мероприятиях.

## Учебный план 2-го года обучения.

№ п/п	Раздел /тема программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	из них		
			теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
<b>Раздел 1. Музыкально-ритмическое развитие.</b>					
1.1	Выразительные средства музыки (характер, темп, динамика)	4	1	3	Опрос, наблюдение
1.2	Музыкальные паузы	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.3	Музыкальный размер.	4	1	3	Опрос, наблюдение
1.4	Строение музыкального произведения.	4	1	3	Опрос, выполнение практических упражнений
	Итого	14	4	10	
<b>Раздел 2. Хореографическая азбука. Танцевальные движения.</b>					
2.1	Виды поклонов	4	-	4	Наблюдение
2.2	Ходьба, сценический бег. Прыжки.	12	-	12	Практические упражнения
2.3	Работа рук	4	-	4	Практические упражнения
2.4	Позиции ног	4	-	4	Практические упражнения
2.5	Приседания	4	-	4	Практические упражнения
2.6	Музыкально-ритмические упражнения (простые)	10	-	10	Практические упражнения
2.7	Элементы партерной гимнастики	16	1	15	Практические упражнения, опрос
2.8	Музыкально-ритмические упражнения (сложные)	10	1	9	Практические упражнения, опрос
	Итого	64	2	62	
<b>Раздел 3. Музыка и танец. Танцевальные композиции.</b>					
3.1	Шаги.	4	-	4	Практические упражнения
3.2	Связь музыки с движением	2	1	1	Практические упражнения
3.3	Упражнения на ориентацию в пространстве	10	-	10	Практические упражнения
3.4	Подскоки	4	-	4	Практические

					упражнения
3.5	Приставные шаги.	8	-	8	Практические упражнения
3.6	«Моталочка», «Метёлочка», «Гармошка», «Ковырялочка»	8	-	8	Практические упражнения
3.7	Галоп	4	-	4	Практические упражнения
3.8	Концертно-сценическая деятельность	6	-	6	Отчетный концерт
3.9	Импровизация	8	-	8	Практические упражнения
3.10	Музыкально-танцевальные игры	10	-	10	Практические упражнения
	Итого	64	1	63	
	Всего	144	8	136	

### **Содержание учебного плана.**

#### **Вводное занятие.**

Теория. Беседа о сцене (одежда сцены, кулисы, занавес, горизонт, авансцена). Правила хореографического этикета (общие правила, требования к внешнему виду, правила поведения в хореографическом классе, техника безопасности на занятиях, оборудование хореографического класса).

Практическая работа. Повторение танцевального приветствия (поклон). Разминка на середине класса.

#### **Раздел 1. Музыкально-ритмическое развитие.**

*Тема №1.1 Выразительные средства музыки (характер, темп, динамика)*

Теория. Повторение ранее изученных тем. Характер музыки. Музыкальный темп. Динамика в музыке.

Практическая работа. Прослушивание музыкальных произведений и беседа по ним (Лядов, Чайковский, Штраус, Рахманинов, русские народные песни, хороводы). Определение жанра и характера музыкального произведения. Импровизация учащихся на заданную тему.

*Тема №1.2 Музыкальные паузы.*

Теория. Понятие «Пауза». Ее значение в музыке.

Практическая работа. Стоп-кадры под музыку.

*Тема №1.3 Музыкальный размер.*

Теория. Понятие «Такт». «Слабая» и «Сильная» доли.

Практическая работа. Упражнения на развитие метроритма (ощущение равномерной пульсации, сильной и слабых долей), поочередное вступление

(канон) на 2/4, 3/4, 4/4.

*Тема №1.4 Структура музыкального произведения.*

Теория. Закрепление понятий: вступление, заключение, мотив, фраза, часть.

Практическая работа. Прослушивание музыки и беседа по ней. Упражнения на определение начала музыки и окончания (на слух). Упражнения и задания на формирование умения начинать и заканчивать движение с началом музыки и ее окончанием.

## **Раздел 2. Хореографическая азбука. Танцевальные движения.**

*Тема №2.1 Виды поклонов*

Практическая работа. Поклон по VI и I позициям. Упражнения на ориентацию в пространстве танцевальной площадки. Точки класса (1-8) Диагональ, круг, «змейка», шахматный порядок. Отработка движений, по точкам, повороты, марш. Релеве. Понятие «Затянутых» колен.

*Тема №2.2 Ходьба, сценический бег. Прыжки.*

Практическая работа. Отработка шагов, сценического бега, прыжков. Шаги: на высоких полупальцах, с поджатой ногой, мелкий шаг с продвижением вперед, приставной, с приседанием, с притопом. Прыжки в повороте на 1/2, «разножка», «поджатый».

*Тема №2.3 Работа рук*

Практическая работа. Разучивание и отработка позиций рук. Игры для развития силы рук по выбору педагога. Отработка позиции рук на середине зала, стоя по VI позиции. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (ударными, звенящими). Упражнения с предметами.

*Тема №2.4 Позиции ног*

Практическая работа. Разучивание и отработка позиции ног: II позиция свободная, III позиция.

*Тема №2.5 Приседания*

Практическая работа. Маленькое и глубокое приседания и полуприседания. Разучивание и отработка движений.

*Тема №2.6 Музыкально-ритмические упражнения (простые)*

Практическая работа. Разучивание и отработка упражнений. Притопы, дроби (простой, двойной, тройной). Хлопки (хлопки в ладоши простые, хлопки в ритмическом рисунке, хлопки в парах, с партнером). Разучивание ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте).

*Тема №2.7 Элементы партерной гимнастики*

Теория. Техника безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа. Упражнения на гибкость (веревочка, кошечка-собачка, корзиночка, мостик, складка и т.д.)

*Тема №2.8 Музыкально-ритмические упражнения (сложные)*

Теория. Техника безопасности выполнения упражнений.

Практическая работа. Музыкально-ритмические игры по выбору преподавателя (Кот и мышка, Воробьи и вороны, Театр Карабаса Барабаса, Фиксики)

### **Раздел 3. Музыка и танец. Танцевальные композиции.**

*Тема №3.1 Шаги.*

Практическая работа. Шаг по первой позиции. Шаг в рисунках: диагональ, колонки, шеренги, круги.

*Тема №3.2 Связь музыки с движением.*

Теория. Музыкальные фразы. Начало движений и переход на новый рисунок в соответствии музыкальных фраз, ритмических рисунков.

Практическая работа. Разучивание танцевальных движений под музыку.

*Тема №3.3 Упражнения на ориентацию в пространстве*

Практическая работа. Танцевальные этюды. Построение рисунков: круг, шахматный порядок, колонки, шеренги. Исполнение выученных движений русского танца в рисунках.

*Тема №3.4 Подскоки*

Практическая работа. Разучивание подскоков. Переход на две ноги в VI позицию. На месте, с продвижением по диагонали, по кругу, в парах по кругу и в диагональ, в повороте.

*Тема №3.5 Приставные шаги.*

Практическая работа. Разучивание и отработка танцевальных этюдов: русский хоровод, полька. Образные танцы: Зайчата, Котята, Утята, Бабочки и др.

*Тема №3.6 «Моталочка», «Метёлочка», «Гармошка», «Ковырялочка»*

Практическая работа. Разучивание и отработка композиций.

*Тема №3.7 Галоп*

Практическая работа. Разучивание шага галоп из стороны в сторону, по диагонали, в парах.

*Тема №3.8 Концертно-сценическая деятельность*

Практическая работа. Участие в мероприятиях, концертных программах.

*Тема №3.9 Импровизация*

Практическая работа. Танцевальные этюды на тему «Мультипликационные герои», «Мир животных», «Цветы», «Насекомые».

*Тема №3.10 Музыкально-танцевальные игры*

Практическая работа. Игры: «Бэби шарк», «Шарики воздушные», «Сосульки».

**Учебные планы, содержание планов основного этапа  
Учебный план 1-го года обучения**

№ п/п	Раздел /тема программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	из них		
			теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
<b>Раздел 1. Партерная гимнастика (24 часа)</b>					
1.1	Развитие мышц стопы	4	1	3	Наблюдение
1.2	Развитие выворотности в тазобедренном суставе	4	1	3	Практические упражнения
1.3	Развитие шага	4	1	3	Практические упражнения
1.4	Развитие гибкости спины	4	1	3	Практические упражнения
1.5	Элементы художественной гимнастики	4	1	3	Практические упражнения
1.6	Импровизация	4	1	3	Отчетный концерт
	Итого	24	6	18	
<b>Раздел 2. Народный танец (62 часа)</b>					
2.1	Русский танец	12	2	10	Практические упражнения, опрос
2.2	Белорусский танец	8	1	7	Практические упражнения
2.3	Украинский танец	8	1	7	Практические упражнения
2.4	Танцы народов мира	14	2	12	Практические упражнения
2.5	Импровизация	8	-	8	Практические упражнения
2.6	Постановочная работа	12	-	12	Наблюдение
	Итого	62	6	56	
<b>Раздел 3. Классический танец (66 часа)</b>					
3.1	История возникновения и развития классического танца	2	1	1	Практические упражнения, опрос
3.2	Постановка корпуса. Упражнения у станка. Экзерсис.	16	2	14	Практические упражнения
3.3	Выворотные позиции ног	6	1	5	Практические упражнения

3.4	Позиции рук	6	1	5	Практические упражнения
3.5	Упражнения на середине класса	12	2	10	Практические упражнения
3.6	Прыжки (Allegro)	8	1	7	Практические упражнения
3.7	Танцевальная импровизация	4	-	4	Практические упражнения
3.8	Постановочная работа	12	-	12	Отчетный концерт
	Итого	66	8	58	
<b>Раздел 4. Современный танец (60 часа)</b>					
4.1	Сценическое движение в хореографии	32	6	26	Практические упражнения, опрос, наблюдение
4.2	Танцевальные комбинации	8	-	8	Практические упражнения
4.3	Импровизация	6	1	5	Практические упражнения
4.4	Постановочная работа	14	2	12	Отчетный концерт
	Итого	60	9	51	
	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Всего	216	30	186	

### **Содержание учебного плана.**

#### **Вводное занятие.**

Теория. Приветственное слово. Инструктаж по технике безопасности и поведению на занятиях в объединении, в танцевальном классе, учреждении, на улице (в том числе ПДД). Обозначение целей и задач основного этапа.

Практическая работа. Музыкальные игры на знакомство, музыкально-ритмические игры.

#### **Раздел 1. Партерная гимнастика**

*Тема № 1.1. Развитие мышц стопы.*

Теория. Понятие партерная гимнастика. Назначение, особенности, польза партерной гимнастики. Правила по ТБ на уроках в танцевальном классе.

Практическая работа. Упражнения на развитие способностей тела и укрепление всего физического аппарата, пластичности и гибкости. Развитие мышц: сила, эластичность, выносливость. Активный разогрев, для работы на полу (партерная гимнастика).

Комплекс упражнений на развитие мышц стопы. Стойки на пальцах, стойки на полупальцах, закладки. Работа с тренажёрами на развитие подвижности стопы и выработки высокого подъёма. Упражнения, сидя на полу, лёжа на полу, стоя у станка.

*Тема № 1.2. Развитие выворотности в тазобедренном суставе.*

Теория. Строение тазобедренного сустава.

Практическая работа. Комплекс упражнений на развитие выворотности в тазобедренном суставе: упражнения лёжа на полу «бабочка», «лягушка», упражнения сидя на полу «бабочка», «лягушка», упражнения стоя на коленях.

*Тема № 1.3. Развитие шага*

Теория. Понятие «шаг». Виды шага. Танцевальный шаг.

Практическая работа. Комплекс упражнений на развитие шага: складки, растяжки на поперечный шпагат, на продольный на левую и правую ноги. Полушпагаты. Гимнастические упражнения на полу (лёжа на спине, лёжа на животе, сидя), у станка растяжки.

*Тема № 1.4 Развитие гибкости спины.*

Теория. Понятие «гибкость», различие общей и специальной гибкости. Пассивное и активное проявление гибкости.

Практическая работа. Лёжа на полу, на животе «Корзиночка», «Лодочка», «Колечко». С положения лёжа на спине выход на «Полумостик» и «Мостик». «Кошечка», «Собачка» стоя на коленях.

*Тема № 1.5. Элементы художественной гимнастики.*

Теория. Показ видеоматериала с выступлением гимнастов. Объяснение понятия и направления «Художественная гимнастика»

Практическая работа. Ход по диагонали в положении «Мостик». Стойки на локтях и руках у стенки. «Колесо» по диагонали на правую и левую руки. Кувырки - вперёд, назад. Стоя в положении «мостик» перенос центра тяжести на руки с вытяжением колен.

*Тема № 1. Импровизация*

Теория. Понятие «импровизация». Образ в хореографии и средства создания образа.

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя выученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему. Образы из мира животных (птицы, обезьяны, пресмыкающиеся, подводный мир и т. д.)

## **Раздел 2. Народный танец**

*Тема № 2.1. Русский танец.*

Теория. История развития русского народного танца. Влияние социальных, исторических, географических условий жизни народа на формирование и развитие



народного танцевального творчества. Особенности характера, менталитет и обычаи русского народа. Особенности русского костюма.

Практическая работа. Характер танца. Основные позиции рук, ног. Выполнение простейших элементов и движений народно-сценического танца у станка и на середине зала. Образ Игра с платочком у девушек. Просмотр видео с выступлениями лучших танцевальных ансамблей, иллюстрационного материала (русский народный костюм). Отработка навыка танцевальной координации движений. Положение рук, ног в русском танце. Платочек в русском танце. Поклоны, шаги, танцевальный бег. Основные элементы русского народного танца (переменные шаги, шаг с каблука, шаг горошина, подготовка к верёвочке, ковырялочка, моталочка, молоточки, маятник и т.д. «Коленца» как первичный элемент русской пляски. «Хоровод» - рисунки, основной ход. Простейшие дробные ходы.

*Тема № 2.2. Белорусский танец.*

Теория. История развития белорусского народного танца. Влияние социальных, исторических, географических условий жизни народа на формирование и развитие народного танцевального творчества. Особенности характера, менталитет и обычаи русского народа. Особенности белорусского костюма.

Практическая работа. Положение рук, ног в белорусском танце. Работа в парах. Положение рук в парах. Поклоны, шаги, танцевальный бег. Основные элементы белорусского народного танца: «Лявониha» - основной ход, боковой шаг с подбивкой (галоп), «Крыжачок» - основной танцевальный ход, «Бульба» - рисунки, основной ход, подскоки с тройным переступанием на месте и в продвижении. Характер. Образ.

*Тема № 2.3. Украинский танец.*

Теория. История развития украинского народного танца. Влияние социальных, исторических, географических условий жизни народа на формирование и развитие народного танцевального творчества. Особенности характера, менталитет и обычаи украинского народа. Особенности украинского костюма.

Практическая работа. Положение рук, ног в украинском народном танце. Работа в парах. Положения рук в парах. Поклоны, шаги, танцевальный бег. Основные элементы украинского народного танца: «Веснянки» - мягкие, лирические игры, основной танцевальный ход, боковой шаг, хороводные шаги и рисунки, «Бегунец», «Верёвочка», «Выхилиясник», «У падание», «Голубцы». Характер. Образ.

*Тема № 2.4. Танцы народов мира.*

Теория. История развития народных танцев: чешский, греческий, итальянский и т.д. Влияние социальных, исторических, географических условий жизни народа на формирование и развитие народного танцевального творчества. Особенности характера, менталитет и обычаи народа. Особенности костюма.

Практическая работа. Элементы танцев народов мира. Положение рук, ног в итальянском, в греческом, испанском, чешском танцах. Поклоны, танцевальные шаги. Основные элементы танцев народов мира: «Тарантелла» - основной ход, характер, лексика танцевальных движений; «Сиртаки» - основной ход, характер, лексика танцевальных движений; «Полька» - основной ход, хлопки, ритмические рисунки, характер, образ.

*Тема № 2.5. Импровизация.*

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

*Тема № 2.6. Постановочная работа*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров, этюдов, зарисовок.

### **Раздел 3. Классический танец**

*Тема № 3.1. История возникновения и развития классического танца.*

Теория. Краткая история возникновения и развития классического танца. Основные термины и понятия.

Практическая работа. Прослушивание музыкальных произведений классических композиторов (Чайковский, Шопен, Бах, Шуберт и т.д.) Показ видео-фрагментов классических балетов («Щелкунчик», «Лебединое озеро», «Золушка» и т.д.).

*Тема № 3.2. Постановка корпуса. Упражнения у станка. Экзерсис.*

Теория. Основные понятия и термины.

Практическая работа. Постановка корпуса, ног, рук и головы (на простейших упражнениях классического тренажа, экзерсиса у станка). Понятие «опорной» и «рабочей» ноги. Осанка, манера, грация. Постановка корпуса лицом к станку по VI поз. Положение рук на станке. Relevepo VI поз. по I выворотной, по II выворотной, по III поз. Demi-pliepo I, II, V, VI позиции. Grand-pliepo I, II, V, VI позиции, Battementendu (в сторону, вперед, назад по I позиции), Battementendujete (в сторону, вперед, назад по I позиции), Passeparterre, Demironddejambeparterre (endehors, endedans), Passe, Surlecou-de-pied (условное, впереди, сзади). Перегибы корпуса лицом к станку из I позиции.

*Тема № 3.3. Выворотные позиции ног.*

Теория. Просмотр наглядных пособий с комментариями педагога.

Практическая работа. Проучивание позиций ног лицом к станку: I, II, V, IV выворотная. Комбинации позиций.

*Тема № 3.4. Позиции рук.*

Теория. Просмотр наглядных пособий с комментариями педагога.

Практическая работа. Проучивание позиций рук: подготовительное положение, I, II, III. Отработка изученного материала. Первое portdebras. Промежуточное положение рук (полупозиции). Положение рук в arabesques.

*Тема № 3.5. Упражнения на середине класса.*

Теория. Основные понятия и термины. Нумерация точек зала. Понятие «Точка». Определение «preparation».

Практическая работа. По мере проучивания упражнений у станка, получив определённые навыки, экзерсис (выборочно) переводится на середину класса в точку №1: Relevé по VI поз. по I выворотной, по II выворотной, по III поз. Demi-plié по I, II, V, VI позиции. Grand-plié по I, II, V, VI позиции, Battement tendu (в сторону, вперед, назад по I позиции). Положение фигуры: En face, Epaulement efface, Epaulement croisé. Поза Arabesques (I, II, на полу, без поднимания ноги). Вращение из точки 5 в точку 1 по II невыворотной позиции. Temps lié (основная форма).

*Тема № 3.6. Прыжки (Allegro).*

Теория. Техника безопасности. Правила исполнения.

Практическая работа. Temps leve saute лицом к станку из I, II, V позиции. Pas de chat - прыжок из V позиции во II, и со II в V (без перемены ног и с переменной ног).

*Тема № 3.7. Танцевальная импровизация.*

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

*Тема № 3.8. Постановочная работа.*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров, этюдов, зарисовок.

## **Раздел 4. Современный танец**

*Тема № 4.1. Сценическое движение в хореографии.*

Теория: Изучение основных понятий и терминов. Направления современной хореографии. Понятия пластической культуры тела, сценического движения.

Практическая работа.

*Изоляция.*

Голова: наклоны, повороты, полукруги, круги, sundari. Движения проучиваются вперед, назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги. Грудная клетка: движения из стороны в сторону, вперед-назад. Горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Таз: крест, квадрат, круги и полукруги. Руки: движение изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой. Основные позиции и их варианты. Allonge. Degagé III поз. - обе руки скрещены перед грудью V поз. - это

третья позиция классического танца IV поз -одна рука над головой , другая в стороне. Jazzhand - положение руки , с напряжёнными, расставленными пальцами рук. Jerkposition - основные позиции и их варианты

*Упражнения для позвоночника.*

Flatback (плоская спина) вперёд, назад , в сторону , полукруги и круги торсом . Deepbodybend. Contraction, release - базисные понятия заложенные в технике Грэхем. Archlowbackcurvebodyroll (волны: передняя, задняя, боковая.)

*Координация.*

Упражнения на координацию движений рук и ног без передвижений, с передвижением, с добавлением работы головой. С вращение по точкам класса. «Стая» - Лидеры, 4 лидера, 8 лидеров. «Зеркало» - с одним ведущим, Зеркало в парах. «Эхо» - повтор в цепочке, с одним лидером, с двумя лидерами.

*Уровни.*

Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лёжа. Прыжки. Исполнение упражнений, комбинаций на разных уровнях

*Кросс. Перемещение в пространстве.*

Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону, вперёд-назад. Основные шаги афро-танца. Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу. Прыжки: hop, jump, leap.

*Тема № 4.2. Танцевальные комбинации*

Практическая работа. Проучивание комбинаций на 16 тактов, на 32 такта, на 64 такта, включающие движения изолированных центров под разное по характеру музыкальное сопровождение. Комбинации разных ритмических рисунков.

*Тема № 4.3. Импровизация*

Теория. Определение понятия «Импровизация», знакомство с основной лексикой. Просмотр видео-фрагментов танцевальных номеров, шоу-программ.

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

*Тема № 4.4. Постановочная работа*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров, этюдов, зарисовок.

**Итоговое занятие.**

Отчетный концерт. Подведение итогов года.

## Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Раздел /тема программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	из них		
			теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
<b>Раздел 1. Партерная гимнастика (24 часа)</b>					
1.1	Развитие осанки, развитие подвижности суставов и укрепление мышц ног	4	1	3	Практические упражнения
1.2	Развитие мышц живота	4	1	3	Практические упражнения
1.3	Развитие шага	4	1	3	Практические упражнения
1.4	Развитие гибкости спины	4	1	3	Практические упражнения
1.5	Элементы акробатики	4	1	3	Практические упражнения
1.6	Импровизация	4	1	3	Практические упражнения
	Итого	24	6	18	
<b>Раздел 2. Народный танец (72 часа)</b>					
2.1	Русский танец	12	2	10	Практические упражнения
2.2	Белорусский танец	8	1	7	Практические упражнения
2.3	Украинский танец	8	1	7	Практические упражнения
2.4	Танцы народов мира	14	2	12	Практические упражнения
2.5	Импровизация	8	-	8	Практические упражнения
2.6	Постановочная работа	22	-	22	Отчетный концерт
	Итого	72	6	66	
<b>Раздел 3. Классический танец (76 часов)</b>					
3.1	История развития классического танца	2	1	1	Практические упражнения
3.2	Постановка корпуса. Упражнения у станка. Экзерсис.	16	2	14	Практические упражнения
3.3	Выворотные позиции ног	6	1	5	Практические

					упражнения
3.4	Позиции рук	6	1	5	Практические упражнения
3.5	Упражнения на середине класса	12	2	10	Практические упражнения
3.6	Прыжки (Allegro)	8	1	7	Практические упражнения
3.7	Танцевальная импровизация	4	-	4	Практические упражнения
3.8	Постановочная работа	22	-	22	Отчетный концерт
	Итого	76	8	68	
<b>Раздел 4. Современный танец (76 часов)</b>					
4.1	Сценическое движение	22	4	18	Практические упражнения, опрос
4.2	Стили и направления в хореографии	12	2	10	Практические упражнения, опрос
4.3	Танцевальные комбинации	12	-	12	Практические упражнения
4.4	Импровизация	6	1	5	Практические упражнения
4.5	Постановочная работа	24	2	22	Практические упражнения
	Итого	76	9	67	
	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Всего	252	30	222	

### **Содержание учебного плана.**

#### **Вводное занятие.**

Теория. Приветственное слово. Инструктаж по технике безопасности и поведению на занятиях в объединении, в танцевальном классе, учреждении, на улице (в том числе ПДД). Гигиена (воспитание основ гигиены и чистоты). Обозначение целей и задач четвертого года обучения.

Практическая работа. Музыкально-ритмические игры. Этюды на летнюю тематику под предлагаемые музыкальные композиции.

## Раздел 1. Партерная гимнастика

*Тема № 1.1. Развитие осанки, развитие подвижности суставов и укрепление мышц ног.*

Теория. Правила по ТБ на уроках в танцевальном классе. Правила исполнения упражнений.

Практическая работа. Упражнения для улучшения осанки. Развитие мышц: сила, эластичность, выносливость. Активный разогрев, для работы на полу. Комплекс упражнений на развитие мышц ног «Лесенка», «Кузнечик», «Аленушка». Стойки. Упражнения, сидя на полу, лёжа на полу, стоя у станка.

*Тема № 1.2. Развитие мышц живота.*

Теория. Правила исполнения упражнений.

Практическая работа. Комплекс упражнений на развитие мышц живота: «Планка» (прямо, боком, на коленях, на вытянутых ногах), наклоны, «Березка» и др.

*Тема № 1.3. Развитие шага*

Теория. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическая работа. Комплекс упражнений на развитие шага (с усложнением): складки, растяжки на поперечный шпагат, на продольный на левую и правую ноги. Полушпагаты. Гимнастические упражнения на полу (лёжа на спине, лёжа на животе, сидя), у станка растяжки (с усложнением), «Ракетка».

*Тема № 1.4 Развитие гибкости спины.*

Теория. Значение гибкости в танцевальной практике.

Практическая работа. Упражнения с усложнением: лёжа на полу, на животе «Корзиночка», «Лодочка», «Колечко». С положения лёжа на спине выход на «Полумостик» и «Мостик». «Кошечка», «Собачка» стоя на коленях.

*Тема № 1.5. Элементы акробатики.*

Теория. Показ видеоматериала с выступлением акробатов. Объяснение понятия и направления «Акробатика».

Практическая работа. Стойки на руках, мостики, кувырки, перебросы, основы баланса и простые поддержки.

*Тема № 1. Импровизация.*

Теория. Значение импровизации в хореографии. Образ в хореографии и способы перевоплощения.

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему. Образы из мира животных (птицы, обезьяны, пресмыкающиеся, подводный мир и т. д.)

## Раздел 2. Народный танец

### *Тема № 2.1. Русский танец.*

Теория. Обзор музыкальных произведений. Характеристика танца и образы ключевых фигур в русском народном танце. Просмотр видео материала с выступлениями лучших танцевальных ансамблей.

Практическая работа. Позиции рук, ног. Выполнение элементов и движений народно-сценического танца у станка и на середине зала с усложнением. Образ «Игра с платочком» у девушек. Отработка навыка танцевальной координации движений. Платочек в русском танце. Поклоны, шаги, танцевальный бег. Основные элементы русского народного танца (переменные шаги, шаг с каблука, шаг горошина, подготовка к верёвочке, ковырялочка, моталочка, молоточки, маятник и т.д. «Кадриль» - рисунки, основной ход. Дробные ходы (основной уровень).

### *Тема № 2.2. Белорусский танец.*

Теория. Обзор музыкальных произведений. Характеристика танца и образы ключевых фигур в белорусском народном танце. Просмотр видео материала с выступлениями лучших танцевальных ансамблей.

Практическая работа. Положение рук, ног в белорусском танце. Работа в парах. Положение рук в парах. Поклоны, шаги, танцевальный бег (с усложнением). Элементы белорусского народного танца: «Лявониха» - основной ход, боковой шаг с подбивкой (галоп), «Крыжачок» - основной танцевальный ход, «Бульба» - рисунки, основной ход, подскоки с тройным переступанием на месте и в продвижении. Характер. Образ.

### *Тема № 2.3. Украинский танец.*

Теория. Обзор музыкальных произведений. Характеристика танца и образы ключевых фигур в украинском народном танце. Просмотр видео материала с выступлениями лучших танцевальных ансамблей.

Практическая работа. Положение рук, ног в украинском народном танце. Работа в парах. Положения рук в парах. Поклоны, шаги, танцевальный бег. Элементы украинского народного танца: «Гуцульский танец» основные элементы, «Бегунец», «Верёвочка», «Выхилиясник», «Упадание», «Голубцы» (усложненные), Характер. Образ.

### *Тема № 2.4. Танцы народов мира.*

Теория. Обзор музыкальных произведений. Характеристика танца и образы ключевых фигур в народном танце (цыганский, испанский, израильский и т.д.). Просмотр видео материала с выступлениями лучших мировых танцевальных ансамблей.

Практическая работа. Элементы танцев народов мира. Положение рук, ног в цыганском, испанском, израильском танцах. Поклоны, танцевальные шаги.



Отработка элементов танцев народов мира: «Цыганский» - основной ход, характер, лексика танцевальных движений; «Фламенко» - основной ход, хлопki, характер, ритмические рисунки, лексика танцевальных движений; «Израильский» - основной ход, лексика танцевальных движений, характер, образ.

*Тема № 2.5. Импровизация.*

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

*Тема № 2.6. Постановочная работа*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров, этюдов, зарисовок.

### **Раздел 3. Классический танец**

*Тема № 3.1. История возникновения и развития классического танца.*

Теория. Закрепление пройденного материала предыдущего года обучения. Термины и понятия (названия движений на французском языке, их перевод и значение).

Практическая работа. Прослушивание музыкальных произведений классических композиторов (Минкуса, Адана, Хачатуряна и др.) Показ видео-фрагментов классических балетов («Гаянэ», «Жизель», «Золотая рыбка» и т.д.).

*Тема № 3.2. Постановка корпуса. Упражнения у станка. Экзерсис.*

Теория. Основные понятия и термины. Инструктаж по технике безопасности и поведению в танцклассе. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическая работа. Постановка корпуса, ног, рук и головы (на простейших упражнениях классического тренажа, экзерсиса у станка). Понятие «опорной» и «рабочей» ноги. Осанка, манера, грация. Постановка корпуса лицом к станку по VI поз. Положение рук на станке. Releve по VI поз. по I выворотной, по II выворотной, по III поз. Упражнения, стоя лицом к станку на развитие выворотности. Demi-plie по всем выворотным позициям, кроме IV. Grand-plie по всем выворотным позициям, кроме IV. Battement tendu (в сторону, вперед, назад по V позиции), Battement tendu Demi-plie (из I первой позиции в сторону), Battement tendu jete (в сторону, вперед, назад по V позиции), Passe par terre, Ronde jambe par terre (endehors, endedans). Grand battement jete (из I позиции в сторону). Перегибы корпуса лицом к станку из V позиции (в сторону и назад).

*Тема № 3.3. Выворотные позиции ног.*

Теория. Просмотр наглядных пособий с комментариями педагога.

Практическая работа. Проучивание позиций ног лицом к станку: I, II, V, IV выворотная (с утолщением). Комбинации позиций.

*Тема № 3.4. Позиции рук.*

Теория. Просмотр наглядных пособий с комментариями педагога.

Практическая работа. Проучивание позиций рук: подготовительное положение, I, II, III. Отработка изученного материала. Первое, второе portdebras. Промежуточное положение рук (полупозиции). Проучивание I, Parabesques (стоя в V поз. только руки).

*Тема № 3.5. Упражнения на середине класса.*

Теория. Основные понятия и термины. Нумерация точек зала. Понятие «Точка». Определение «preparation».

Практическая работа. По мере проучивания упражнений у станка, получив определённые навыки, экзерсис (выборочно) переводится на середину класса в точку №1: Releve по VI поз. по I выворотной, по II выворотной, по III поз. Demi-plié по I, II, V, VI позиции. Grand-plié по I, II, V, VI позиции, Battement tendu (в сторону, вперед, назад по I позиции), Passeparterre. Положение фигуры: Enface, Epaulement efface, Epaulement croise. Проучивание I, Parabesques (носком в пол). Вращение по диагонали (Chaine) по I выворотной поз. Tempslie (основная форма, назад).

*Тема № 3.6. Прыжки (Allegro).*

Теория. Техника безопасности. Правила исполнения.

Практическая работа. Tempslevesaute лицом к станку из I, II, V позиции. Paseschappe - прыжок из V позиции во II, и со II в V (без перемены ног и с переменной ног). Changementdepieds.

*Тема № 3.7. Танцевальная импровизация.*

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

*Тема № 3.8. Постановочная работа.*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров, этюдов, зарисовок.

#### **Раздел 4. Современный танец**

*Тема № 4.1. Сценическое движение.*

Теория: Повторение пройденного материала. Техника безопасности и поведения при выполнении упражнений и разучивании движения. Беседа о гигиене и чистоте.

Практическая работа.

Импульсы. Упражнения «Стая» (парное, групповое исполнение), «Молекулы», «Инерция».

Зажимы и расслабления (освобождение) Критическая фаза движение. Экстремальное положение тела. Падения(группировка, расслабление).

Координация. Фиксированные точки, «Замороженные», «Регулировщики», «Дирижер» (упражнения выполняются поэтапно, с усложнением). «Кукловоды»

*Пантомима.* Этюды на раскрепощение мышц. Механика. Эмоциональный тренинг.

*Тема № 4.2. Стили и направления в хореографии*

Теория. Основные термины и понятия. Просмотр видеофрагментов, клипов танцевальных коллективов разных стилевых направлений.

Практическая работа.

*Hip-Hop* - Кач, степ, LaStyle, Локинг. Основные позиции, шаги, движения руками. Усиления ритма.

*JazzModern*- архитектура тела в пространстве, верчения, «линия силы», спирали и изгибы позвоночника. Балансы (отработка элементов, включение их в общую картину танца).

*Shuffle* – шаги, повороты, упражнение «Бегущий человек», Т-степ (одна нога двигается назад-вперед, вторая вправо-влево), «Скользящие шаги», или «Лунная походка».

*RockandRoll* – Понятия «акробатический рок-н-ролл», «парный рок-н-ролл», «паркетный рок-н-ролл». Поддержки, основной ход, раскручивание, закручивание.

*Тема № 4.3. Танцевальные комбинации*

Практическая работа. Проучивание комбинаций на 16 тактов, на 32 такта, на 64 такта, включающие движения изолированных центров под разное по характеру музыкальное сопровождение. Комбинации разных ритмических рисунков.

*Тема № 4.4. Импровизация*

Теория. Определение понятия «Импровизация», знакомство с основной лексикой. Просмотр видео-фрагментов танцевальных номеров, шоу-программ.

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

*Тема № 4.5. Постановочная работа*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров, этюдов, зарисовок.

**Итоговое занятие.**

Отчетный концерт. Подведение итогов года.

## Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Раздел /тема программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	из них		
			теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
<b>Раздел 1. Партерная гимнастика (24 часа)</b>					
1.1	Развитие осанки, развитие подвижности суставов и укрепление мышц ног	4	1	3	Практические упражнения
1.2	Развитие мышц живота	4	1	3	Практические упражнения
1.3	Развитие шага	4	1	3	Практические упражнения
1.4	Развитие гибкости спины	4	1	3	Практические упражнения
1.5	Элементы акробатики и художественной гимнастики	4	1	3	Практические упражнения
1.6	Импровизация	4	1	3	Отчетный концерт
	Итого	24	6	18	
<b>Раздел 2. Народный танец (72 часа)</b>					
2.1	Русский танец	12	2	10	Практические упражнения
2.2	Белорусский танец	8	1	7	Практические упражнения
2.3	Украинский танец	8	1	7	Практические упражнения
2.4	Танцы народов мира	14	2	12	Практические упражнения
2.5	Импровизация	8	-	8	Практические упражнения
2.6	Постановочная работа	22	-	22	Отчетный концерт
	Итого	72	6	66	
<b>Раздел 3. Классический танец (76 часов)</b>					
3.1	История развития классического танца	2	1	1	Практические упражнения
3.2	Постановка корпуса. Упражнения у станка. Экзерсис.	16	2	14	Практические упражнения
3.3	Выворотные позиции ног	6	1	5	Практические

					упражнения
3.4	Позиции рук	6	1	5	Практические упражнения
3.5	Упражнения на середине класса	12	2	10	Практические упражнения
3.6	Прыжки (Allegro)	8	1	7	Практические упражнения
3.7	Танцевальная импровизация	4	-	4	Практические упражнения
3.8	Постановочная работа	22	-	22	Отчетный концерт
	Итого	76	8	68	
Раздел 4. Современный танец (76 часов)					
4.1	Сценическое движение	22	4	18	Практические упражнения, опрос
4.2	Стили и направления в хореографии	12	2	10	Практические упражнения
4.3	Танцевальные комбинации	12	-	12	Практические упражнения
4.4	Импровизация	6	1	5	Практические упражнения
4.5	Постановочная работа	24	2	22	Практические упражнения
	Итого	76	9	67	
	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Всего	252	30	222	

### Содержание учебного плана.

#### **Вводное занятие.**

Теория. Приветственное слово. Инструктаж по технике безопасности и поведению на занятиях в объединении, в танцевальном классе, учреждении, на улице (в том числе ПДД). Гигиена (воспитание основ гигиены и чистоты). Обозначение целей и задач пятого года обучения.

Практическая работа. Музыкально-ритмические игры. Этюды на осеннюю тематику под предлагаемые музыкальные композиции.

## Раздел 1. Партерная гимнастика

*Тема № 1.1. Развитие осанки, развитие подвижности суставов и укрепление мышц ног.*

Теория. Правила по ТБ на уроках в танцевальном классе. Правила исполнения упражнений.

Практическая работа. Совершенствование техники. Упражнения для улучшения осанки. Развитие мышц: сила, эластичность, выносливость. Активный разогрев, для работы на полу. Комплекс упражнений на развитие мышц ног. Увеличение нагрузки.

*Тема № 1.2. Развитие мышц живота.*

Теория. Правила исполнения упражнений.

Практическая работа. Комплекс упражнений на развитие мышц живота: «Карусель», наклоны, «Скрутка», «Складка» и др.

*Тема № 1.3. Развитие шага*

Теория. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическая работа. Комплекс упражнений на развитие шага (с усложнением): складки, растяжки на поперечный шпагат, на продольный на левую и правую ноги. Полушпагаты. Гимнастические упражнения на полу (лёжа на спине, лёжа на животе, сидя), у станка растяжки (с усложнением).

*Тема № 1.4 Развитие гибкости спины.*

Теория. Значение гибкости в танцевальной практике.

Практическая работа. Упражнения с усложнением: лёжа на полу, на животе «Корзиночка», «Лодочка», «Колечко». С положения лёжа на спине выход на «Полумостик» и «Мостик». «Кошечка», «Собачка» стоя на коленях. «Скручивание».

*Тема № 1.5. Элементы акробатики и художественной гимнастики..*

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений и трюков. Понятие «Трюк», «Аттракцион». Гигиена и чистота. Беседа на тему: «Правила личной гигиены».

Практическая работа. Повторение пройденного материала. Составление комбинаций. Перебросы, основы баланса и простые поддержки. Ход по диагонали в положении «Мостик». Стойки на локтях и руках. «Колесо» по диагонали на правую и левую руки. Кувырки - вперёд, назад. Стоя в положении «мостик» перенос центра тяжести на руки с вытяжением колен.

*Тема № 1. Импровизация.*

Теория. Значение импровизации в хореографии. Образ в хореографии и способы перевоплощения.

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему. Образы сказочных существ, предметов, стихий (вода, воздух, огонь, земля) и т.д.

## **Раздел 2. Народный танец**

*Тема № 2.1. Русский танец.*

Теория. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическая работа. Все ранее пройденные элементы русского танца исполняются музыкально с ускорением темпа. Дробные ходы: «Трилистник», 1,2,3 «Ключ». Вращения по диагонали: «Бегунец», «Блинчики».

*Тема № 2.2. Белорусский танец.*

Теория. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическая работа. Все ранее пройденные элементы русского танца исполняются музыкально с ускорением темпа. Работа над техникой исполнения.

*Тема № 2.3. Украинский танец.*

Теория. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическая работа. Все ранее пройденные элементы русского танца исполняются музыкально с ускорением темпа. Работа над техникой исполнения. Вращение в комбинациях на месте и в продвижении.

*Тема № 2.4. Танцы народов мира.*

Теория. Обзор музыкальных произведений. Характеристика танца и образы ключевых фигур в народном танце (танцы народов крайнего севера, калмыкский, болгарский, венгерский и т.д.). Просмотр видео материала с выступлениями лучших мировых танцевальных ансамблей.

Практическая работа. Элементы танцев народов мира. Положение рук, ног в цыганском, испанском, израильском танцах. Поклоны, танцевальные шаги. Отработка элементов танцев народов мира: «Чайка» - основной ход, характер, лексика танцевальных движений; «Чичирдык» - основной ход, характер, ритмические рисунки, лексика танцевальных движений; «Хоро» - основной ход, лексика танцевальных движений, характер, образ; «Кантри» - основной ход, лексика танцевальных движений, характер, образ.

*Тема № 2.5. Импровизация.*

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

### *Тема № 2.6. Постановочная работа*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров, этюдов, зарисовок.

## **Раздел 3. Классический танец**

### *Тема № 3.1. История возникновения и развития классического танца.*

Теория. Беседа на тему: «Чем современный балет отличается от классического?». Свободная интерпретация, классической хореографии. Понятие «Remake». Синтез жанров: театральное и хореографическое искусство. Понятие «Мюзикл».

Практическая работа. Показ видео-фрагментов современных балетов, мюзиклов (Б.Эйфман, Слава Самодуров, Егор Дружинин, Ирина Корнеева)

### *Тема № 3.2. Постановка корпуса. Упражнения у станка. Экзерсис.*

Теория. Основные понятия и термины. Инструктаж по технике безопасности и поведению в танцклассе. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическая работа. Упражнения на развитие гибкости у станка, с продвижением (наклоны, перегибы). Demi-plié по всем выворотным позициям (включая IV), за одну руку. Grandplié по всем выворотным позициям (включая IV), за одну руку. Battementtendu (в сторону, вперед, назад из V позиции) за одну руку, Battementtendudemi-plié (из V первой позиции вперед, в сторону, назад), Doublebattementtendu, Battementtendujete (в сторону, вперед, назад из V позиции, за одну руку), Ronddejambeaparterre (endehors, endedans). Relevelent (вперед, в сторону, назад из V поз. на вытянутой опорной и на plié) Grandbattementjete (из V первой позиции вперед, в сторону, назад). Растяжка у станка. «Перекидное» вдоль палки. Pasdebourree (с переменной ног).

### *Тема № 3.3. Выворотные позиции ног.*

Теория. Просмотр наглядных пособий с комментариями педагога.

Практическая работа. Отработка на середине зала позиций ног: I, II, V, IV выворотная (с усложнением). Комбинации позиций.

### *Тема № 3.4. Позиции рук.*

Теория. Просмотр наглядных пособий с комментариями педагога.

Практическая работа. Отработка изученного материала. Первое, второе, третье portdebras. Промежуточное положение рук (полупозиции). Проучивание I, Parabesques.

### *Тема № 3.5. Упражнения на середине класса.*

Теория. Основные понятия и термины. Инструктаж по технике безопасности и поведению в танцклассе. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.



Практическая работа. По мере проучивания упражнений у станка, получив определённые навыки, экзерсис (выборочно) переводится на середину класса в точку №1 или Epaulement: Demi-plié I, II, V, VI позиции. Grand-plié I, II, V, VI позиции, Battement tendu (в сторону, вперед, назад из V позиции). Battement tendu jete (из V поз. вперед, в сторону, назад). Demi rond de jambe par terre. Положение фигуры: En face, Epaulement efface, Epaulement croise. Проучивание I, Arabesques (носком в пол). Вращение по диагонали (Chaîne) по I выворотной поз. Temps lie (основная форма, назад). Pas de bourree (с переменной ног).

*Тема № 3.6. Прыжки (Allegro).*

Теория. Техника безопасности. Правила исполнения.

Практическая работа. Temps leve saute лицом к станку из I, II, V позиции. Pas de chatte - прыжок из V позиции во II, и со II в V (без перемены ног и с переменной ног). Changement de pieds. Petit pas assemble/

*Тема № 3.7. Танцевальная импровизация.*

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

*Тема № 3.8. Постановочная работа.*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров, этюдов, зарисовок.

#### **Раздел 4. Современный танец**

*Тема № 4.1. Сценическое движение в хореографии.*

Теория: Изучение основных понятий и терминов. Направления современной хореографии. Понятия пластической культуры тела, сценического движения.

Практическая работа.

*Изоляция.*

Голова: наклоны, повороты, полукруги, круги, sundari. Движения проучиваются вперед, назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги. Грудная клетка: движения из стороны в сторону, вперед-назад. Горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Таз: крест, квадрат, круги и полукруги. Руки: движение изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой. Основные позиции и их варианты. Allonge. Degage III поз. - обе руки скрещены перед грудью V поз. - это третья позиция классического танца IV поз - одна рука над головой, другая в стороне. Jazz head - положение руки, с напряжёнными, расставленными пальцами рук. Jerk position - основные позиции и их варианты

*Упражнения для позвоночника.*

Flatback (плоская спина) вперёд, назад, в сторону, полукруги и круги торсом .  
Deerbodybend. Contraction, release, - базисные понятия заложенные в технике  
Грэхем. Arch low back curve body roll (волны: передняя, задняя, боковая.)

### *Координация.*

Упражнения на координацию движений рук и ног без передвижений, с передвижением, с добавлением работы головой. С вращение по точкам класса.  
«Стая» - Лидеры, 4 лидера, 8 лидеров. «Зеркало» - с двумя ведущими, Зеркало в группах. «Эхо» - повтор в цепочке, с тремя, четырьмя лидерами.

### *Уровни.*

Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лёжа. Прыжки. Исполнение упражнений, комбинаций на разных уровнях. Групповые связки.

### *Кросс. Перемещение в пространстве.*

Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону, вперёд-назад. Основные шаги афро-танца. Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу. Прыжки: hop, jump, leap. (все шаги выполняются с усложнением, с использованием трамплина, подставки, помощи партнера)

### *Тема № 4.2. Стили и направления в хореографии*

Теория. Повторение пройденного материала. Основные понятия, тезаурус.

Практическая работа. Практические, самостоятельные задания по созданию номеров в разных танцевальных стилях.

### *Тема № 4.3. Танцевальные комбинации*

Практическая работа. Проучивание комбинаций на 16 тактов, на 32 такта, на 64 такта, включающие движения изолированных центров под разное по характеру музыкальное сопровождение. Комбинации разных ритмических рисунков (с усложнением).

### *Тема № 4.4. Импровизация*

Теория. Беседа о танцевальных спектаклях. Просмотр видео-фрагментов танцевальных номеров, шоу-программ.

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

### *Тема № 4.5. Постановочная работа*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров, этюдов, зарисовок.

### **Итоговое занятие.**

Отчетный концерт. Подведение итогов года.

## 2.1. Условия реализации программы

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало занятий первого года обучения не позднее 1 сентября.

Окончание занятий – не позднее 31 мая.

Нерабочие и праздничные дни устанавливаются в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Промежуточная аттестация проводится по итогам освоения ДООП за 1-е полугодие в III декаде декабря, за 2-е полугодие - в мае.

## 2.2. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1й этап - подготовительный				
1	Первый	144	36	2 р x 2 ч = 4 ч
2	Второй	144	36	2 р x 2 ч = 4 ч
2й этап - основной				
1	Первый	216	36	3 р x 2 ч = 6 час
2	Второй	252	36	2 р x 2 ч = 4 ч 1 р x 3 ч = 3 часа Всего 7 часов
3	Третий	252	36	2 р x 2 ч = 4 1 р x 3 ч = 3 часа Всего 7 часов

## 2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает три вида аттестации обучающихся.

*Предварительная (вводная) аттестация* проводится в целях выяснения уровня готовности ребенка и выявления его индивидуальных особенностей. Проводится в начале учебного года в форме первичной диагностики, беседы.

*Текущая аттестация* проводится в целях оценки качества усвоения обучающимися содержания отдельных разделов образовательной программы в форме педагогического наблюдения за выполнением практического задания, открытых просмотров, концертов.

*Промежуточная аттестация* проводится в целях оценки степени и уровня усвоения обучающимися отдельной части программы или по итогам освоения полного курса обучения. Промежуточная аттестация проводится в конце I и II полугодия, а также по итогам реализации отдельного этапа программы (подготовительного, основного, творческого). Проводится в форме открытых просмотров, концертных выступлений, отчетных концертов.

В качестве аттестации возможен зачет результатов участия в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Достижения обучающихся оцениваются безотметочным способом. Оценке подлежит уровень знаний/умений теоретической и практической подготовки, уровень общеучебных умений и навыков, учебно-организационные умения и др.

### **Сроки контрольных процедур.**

Открытое занятие и творческий отчет, итоговые опросы проводятся в середине (декабрь) и в конце учебного года(май).

## **2.4. Оценочные материалы.**

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов проводится диагностика и заполняются индивидуальные «Карты диагностики». Карта позволяет вести поэтапную систему контроля за обучением ребенка и отслеживать динамику его образовательных результатов, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом.

### **Индивидуальная диагностическая карта динамики развития музыкально – ритмических способностей обучающегося**

№/критерий	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
	До 20 %	От 21 - 50%	От 51 и выше %
1. Артистизм			
2. Выворотность			
3. Гибкость			
4. Исполнение в ансамбле			
5. Координация			
6. Прыжок			
7. Растяжка			
8. Ориентация в пространстве			
9. Осанка			
10. Чувство ритма			

От 0% - 20% - неполная согласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объеме, с ошибками, нехватка развития физических данных, нарушена скоординированность движений;

От 21 - 50% - среднее развитие физических данных, допускается 3, 4 ошибки при исполнении упражнений, нарушается амплитуда движений;

От 51 % и выше - полная и правильная техника овладения пластикой и динамикой движений, их полная скоординированность.

Наблюдение по уровню активности педагог проводит каждое занятие. Итог в карте наблюдений подводится в начале и в конце учебного года.

Недостаток двигательной активности чреват самыми большими неприятностями. По данным многих исследований, именно нехватка движений, ослабление мышечной деятельности и ведёт к гиподинамии, особенно в

переходном возрасте, следствием чего становятся сердечная недостаточность, нарушение функции нервной и других систем жизнедеятельности организма. Не говоря уже о других заболеваниях, к которым недостаток занятий физическими упражнениями как будто не имеет прямого отношения, но все они возникают как следствие нездорового образа жизни. Таким образом, занятия по хореографии призваны дать ребенку высокую двигательную активность и укрепить его здоровье.

### **Описание критериев диагностики детей динамики развития музыкально – ритмических способностей:**

Для отслеживания динамики развития музыкально – ритмических способностей предлагается диагностика, в которой выделены следующие параметры:

**1. Артистизм** – исполнение любого номера красиво, свободно, в соответствии с характером произведения.

**2. Выворотность** - способность к свободному развёртыванию ног наружу от бедра до кончиков пальцев.

**3. Гибкость** – показатель пластичности тела, придаёт танцу выразительность, способствует тем самым созданию сценического образа.

**4. Исполнение в ансамбле** – исполнение одного номера совместно, согласовано, соразмеряя свою художественную индивидуальность с индивидуальностью остальных членов ансамбля.

**5. Координация** – умение согласовывать движения различными частями тела под музыку.

**6. Прыжок** – умение правильно исполнять и «зависать» в воздухе (баллон – способность задерживаться в воздухе; элевация – (высота) на сколько высоко взлетаешь).

**7. Растяжка** – эластичность мышц, что обеспечивает широту и свободу движений.

**8. Ориентация в пространстве** – умение ощущать своё тело в различных ракурсах пространства, свободно ориентироваться на сцене.

**9. Осанка** - манера держать своё тело в статике и динамике, в пространственных и временных условиях.

**10. Чувство ритма** – умение слышать и воспроизводить ритмический рисунок произведений, чередование сильных и слабых долей такта, акценты в требуемом темпе.

Данную диагностику желательно провести на первых этапах занятий.

Для определения уровня развития музыкально – ритмически способностей можно использовать трёхбалльную систему, где:

3 – это показатель высокого уровня;

2 – средний уровень развития;

1 – низкий уровень.

## **2.5. Кадровое обеспечение**

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки». Или к реализации дополнительной общеразвивающей программы могут быть допущены лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Прошедшим обязательный медицинский осмотр (обследование) и не имеющим ограничений к занятию педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

## **2.6. Материально-техническое обеспечение**

Для успешного выполнения данной программы необходимы:

### **помещение:**

- хореографический зал, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; отдельное помещение для переодевания детей.

- **перечень оборудования (мебели)** хореографического зала: зеркала и станок; фортепиано; стол и стул для педагога, 2 шкафа для хранения наглядных и дидактических пособий и учебных материалов; различного реквизита; маты гимнастические;

- **перечень технических средств обучения:** персональный компьютер или ноутбук для педагога, точка подключения к сети «Интернет», мультимедийный проектор, экран, аудио, видеоаппаратура;

- **перечень материалов, необходимых для занятий:** методические пособия, различный реквизит, сценические костюмы.

## **2.7.Методическое обеспечение.**

При организации образовательного процесса используются традиционные **методы** обучения: наглядный, словесный, практический, объяснительно-иллюстративные, репродуктивный, игровой, проектный. И **методы** воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

В рамках реализации данной программы использованы педагогические **технологии**: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли.

### **Принципы построения программы**

Доступность, системность, последовательность, преемственность, гуманизация, демократизация, увлекательность и творчество, сотрудничество, культуросообразность.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Виды учебных занятий:

- мастер-классы,
- творческие отчеты,
- репетиции,
- открытые занятия,
- отчетные мероприятия,
- праздник,
- творческий показ,
- концерты.

### **Тематика и формы методических материалов.**

Пособия, обучающие фильмы, концерты, хореографические спектакли, балеты.

### **Алгоритм учебного занятия.**

Приветствие, разогрев, упражнения, этюды (репетиция, тренинг), обсуждение занятия, прощание.

### **Воспитательная работа.**

Периодические проведения творческих отчетов, творческих мастерских, просмотр различных видеоматериалов.

## **2.8.Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Александрова Н.А., Макарова Н.В. Джаз-танец. Пособие для начинающих. – Лань, 2012.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. –Искусство: 1983.

3. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. – Лань, 2015
4. Богданов Г.Ф. Основы преподавания хореографических дисциплин.– М.: Юрайт, 2020
5. Богданов Г.Ф. Основы хореографической драматургии.- Планета музыки. Лань 2019.
6. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов. –URSS, 2018.
7. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. - М.: Театралес2004.
8. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии.- Планета музыки. Лань 2019.
9. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. - Лань 2015.
- 10.Климов А. Основы русского народного танца.–Искусство:1981.
- 11.Кнебель М. Поэзия педагогики. – М.: Всероссийское театральное общество, 1984.
- 12.Смирнова А.И. Мастера русской хореографии. Словарь. – Лань, 2009.
- 13.Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство1967.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Бахрушин Ю.А. История русского балета. – М., Просвещение, 2009.
2. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., Просвещение, 1985.
3. Под ред. Буренко В.С. – СПб., Музыка, 2016

#### **Интернет-источники:**

1. <http://www.ddut-magadan.3dn.ru>
2. <http://www.theatre-library.ru>
3. <http://www.lib.ru>
4. <http://ddut.magadanschool.ru>
5. <http://edu-magadan.ucoz.ru>
6. [infourok.ru](http://infourok.ru)



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919182

Владелец Майорова Ирина Николаевна

Действителен с 27.03.2023 по 26.03.2024