

**Министерство образования и науки Самарской области  
Структурное подразделение «Дом детского творчества»  
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье  
Приволжского района Самарской области**

РАССМОТРЕНО  
На педагогическом совете  
СП «ДТ» ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье  
Протокол № 1  
от « 22 » мая 2024 г

ПРОВЕРЕНО  
Старший методист СП «ДТ»  
ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье  
\_\_\_\_\_/Э.В.Едаменко /  
« 22 » мая 2024 г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье  
Приказ № 76/2 - од  
/ Л.Ю.Сергачева/  
от « 31 » мая 2024 г



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2  
с. Приволжье, CN=Сергачева Л.Ю.,  
E=school2\_prv@samara.edu.ru  
00f4a897f9467376cf  
2024.05.31 14:47:22+04'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»**

Возраст обучающихся 6-18 лет

Срок реализации программы: 3 года  
Разработчик: Марченко Владимир  
Александрович, педагог  
дополнительного образования



## Содержание

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Учебный план .....</b>	<b>10</b>
	Учебный план 1 года обучения .....	10
	учебный план 2 года обучения .....	11
	учебный план 3 года обучения .....	12
<b>3.</b>	<b>Содержание программы .....</b>	<b>13</b>
	Содержание программы 1 года обучения.....	15
	Содержание программы 2 года обучения.....	19
	Содержание программы 3 года обучения.....	23
<b>4.</b>	<b>Методическое обеспечение программы .....</b>	<b>29</b>
<b>5.</b>	<b>Список рекомендуемой литературы .....</b>	<b>32</b>
<b>6.</b>	<b>Приложение.....</b>	<b>34</b>

## **1. Пояснительная записка.**

Танец является одним из древнейших видов народного творчества. Посредством танца народ передавал свои мысли, чувства, характер, настроение, отношение к жизни. Вся история танца того или иного народа была связана с его бытом, обычаями, культурой, традициями, образом жизни, географическим расположением.

В нем отражается современное понимание действительности средствами издавна сложившегося танцевального языка, доступного, понятного народу, любимого им. Содержание и выразительные средства все время развиваются в соответствии с изменениями, происходящими в жизни.

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные танцам, способствуют общему развитию: коррекции недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на занятиях танцами является музыкально-ритмическая деятельность детей.

Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

**Характеристика программы:**

Программа по целям обучения является – развивающая художественную одаренность в области хореографического искусства;

- по характеру деятельности – деятельностно-творческая;
- по уровню освоения – специализированная;
- по возрасту – разновозрастная;
- по уровню реализации – начального, основного, среднего;

**Направленность программы: художественная****Актуальность программы:**

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Также, в наше время большое количество людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного

аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте.

Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы.

**Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года

(утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Новизна программы:**

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

### **Педагогическая целесообразность:**

Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

### **Цели и задачи**

**Цель программы:** создание условий для формирования и развития индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучение детей танцевальным движениям;
- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- формирование культуры движения, выразительности движений и поз;
- формирование умения ориентироваться в пространстве;

#### **Воспитательные:**

- развитие у детей активности и самостоятельности;



- формирование общей культуры личности ребенка;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

**Развивающие:**

- развитие творческих способностей детей, воображения;
- развитие музыкального слуха и чувство ритма, темпа;
- развитие исполнительских навыков в танце;

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья детей;
- развитие ловкости, гибкости, координации движений, умения преодолевать трудности;
- формирование осанки.

**Возраст детей: 6-18 лет.**

**Срок реализации – 3 года.**

1 год обучения - 6 часов в неделю (216 часов в год);

2 год обучения - 6 часов в неделю (216 часов в год);

3 год обучения - 6 часов в неделю (216 часов в год);

**Форма обучения:** очная, дистанционная.

**Форма организации деятельности:** групповая, индивидуальная, дистанционная.

**Режим занятий:**

Режим занятий разработан в соответствии с требованиями СанПин 2.4.4.3172-14

1 академический час равен 45 минутам с перерывом на отдых.

На занятия в группе отводится 6 часов в неделю (216 часов в год),

- по 3 часа в неделю соответственно на подгруппы;

### **Ожидаемые результаты:**

**В конце 1 года обучения,** учащиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене,

#### **Должны знать:**

- названия классических движений нового экзерсиса;
- особенности исполнения спортивно-акробатических элементы;
- значение слов «легато», «стаккато», ритм, акцент, темп;
- новые направления и виды хореографии и музыки;
- классические термины;
- жанры музыкальных произведений.

#### **уметь:**

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать
- движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- выполнять простые и сложные элементы;
- исполнять основные движения и танцевальные этюды;
- самостоятельно исполнять спортивно-акробатический элементы;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры, танцевальные перестроения;
- создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.

**В конце 2 года обучения,** учащиеся должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны сформироваться,

**Должны знать:**

- новые направления и названия движений;
- знать историю возникновения танцев;
- новые направления хореографии ;
- историю создания танцев народов мира;
- классические термины;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.

**уметь:**

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- создавать собственные оригинальные композиции;
- при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку.

**В конце 3 года обучения,** учащиеся должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье,

**Должны знать:**

- новые направления и названия движений;
- знать историю возникновения танцев;
- новые направления хореографии;

- составлять танцевальные этюды;
- виды и жанры хореографии;
- историю создания танцев народов мира;
- классические термины;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.

**уметь:**

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
  - контролировать и координировать своё тело;
  - сопереживать и чувствовать музыку;
  - грамотно исполнять балльный танец;
  - создавать собственные оригинальные композиции, используя не только элементы, выученные на уроках, но и применение собственных источников;
  - реализовать свои идеи в движении;
  - при работе в группе находить общий язык со всеми;
  - уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
  - сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

**Модель выпускника хореографического коллектива**

1. Имеет глубокие знания, умения, навыки по хореографии, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
2. Характеризуется развитыми общими и специальными способностями.
3. Ориентирован на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.

4. Стремится к творческой самореализации.
5. Имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.
6. Имеет сформированный образ «Я».
7. Развита коммуникативные способности.
8. Развита танцевальный, художественный вкус.

### **Критерии и способы определения результативности.**

Каждый новый танец становится для учащегося «открытием ума, сердца и души». Душа учащегося, самобытна, индивидуальна. Для каждого учащегося необходим индивидуальный подход, творческие импровизация на занятиях. Занятия по данному разделу направлены на:

- развитие изобретательности;
- формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности.
- развитие логического мышления; творческой индивидуальности;
- коммуникативного воображения

Иными словами, воспитанники коллектива оттачивают не только мастерство хореографии, но и постоянно находятся во взаимосвязи человеческого тела, фантазии и творческого потенциала.

**Формой подведения итогов реализации программы являются выступления на различных концертах и мероприятиях.**

## **2. Учебно-тематический план.**

### **1 год обучения**

№	Содержание и виды занятий	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа	4	4		Наблюдение, беседа, показ
2	Учебно-тренировочная	130			

	<b>работа:</b>				
<b>3</b>	Азбука музыкального движения	16	4	12	Наблюдение, беседа, показ
<b>4</b>	Тренаж классического танца	34	8	26	Наблюдение, беседа, показ
<b>5</b>	Тренаж народного танца	22	4	18	Наблюдение, беседа, показ
<b>6</b>	Тренаж историко-бытового танца	6	2	4	Наблюдение, беседа, показ
<b>7</b>	Тренаж современного танца	52	14	38	Наблюдение, беседа, показ
<b>8</b>	<b>Учебно-творческая работа:</b>	<b>82</b>			
<b>9</b>	Постановочная работа	16	4	12	Наблюдение, беседа, показ
<b>10</b>	Репетиционная работа	62	2	60	Наблюдение, беседа, показ
<b>11</b>	Диагностика	4		<b>4</b>	Наблюдение, беседа, показ
	<b>Итого:</b>	216	42	174	

2

год обучения

№	Содержание и виды занятий	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	Организационная работа	<b>4</b>	4		Наблюдение, беседа, показ
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>	<b>130</b>			
<b>3</b>	Азбука музыкального движения	16	4	12	Наблюдение, беседа, показ
<b>4</b>	Тренаж классического танца	34	8	26	Наблюдение, беседа, показ
<b>5</b>	Тренаж народного танца	22	4	18	Наблюдение, беседа, показ

<b>6</b>	Тренаж историко-бытового танца	6	2	4	Наблюдение, беседа, показ
<b>7</b>	Тренаж современного танца	52	14	38	Наблюдение, беседа, показ
<b>8</b>	<b>Учебно-творческая работа:</b>	<b>82</b>			
<b>9</b>	Постановочная работа	16	4	12	Наблюдение, беседа, показ
<b>10</b>	Репетиционная работа	62	2	60	Наблюдение, беседа, показ
<b>11</b>	Диагностика	4		<b>4</b>	Наблюдение, беседа, показ
	<b>Итого:</b>	216	42	174	

3

год обучения

№	Содержание и виды занятий	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	Организационная работа	<b>4</b>	4		Наблюдение, беседа, показ
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>	<b>130</b>			
<b>3</b>	Азбука музыкального движения	16	4	12	Наблюдение, беседа, показ
<b>4</b>	Тренаж классического танца	34	8	26	Наблюдение, беседа, показ
<b>5</b>	Тренаж народного танца	22	4	18	Наблюдение, беседа, показ
<b>6</b>	Тренаж историко-бытового танца	6	2	4	Наблюдение, беседа, показ
<b>7</b>	Тренаж современного танца	52	14	38	Наблюдение, беседа, показ
<b>8</b>	<b>Учебно-творческая работа:</b>	<b>82</b>			
<b>9</b>	Постановочная	16	4	12	Наблюдение,

	работа				беседа, показ
<b>10</b>	Репетиционная работа	62	2	60	Наблюдение, беседа, показ
<b>11</b>	Диагностика	4		<b>4</b>	Наблюдение, беседа, показ
	<b>Итого:</b>	216	42	174	

### **3. Содержание программы.**

#### **Формы оценки качества реализации программы.**

За период обучения в хореографическом коллективе воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой два раза в год.

Для этой цели промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсов и итоговый контроль.

Ежегодно в танцевальном объединении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей.

Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

#### **Программа включает в себя:**

- разнообразие видов хореографической деятельности;
- ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самостоятельность;
- сплочение обучаемых в большой дружный коллектив единомышленников, способных активно и четко воспринимать учебный процесс, его приемы, способы и темпы обучения, умение выдавать продукт труда (танец) для зрителя;
- развитие и сохранение деятельности в коллективе, превалирование



групповых интересов над личными, уважение к личности каждого;  
- воспитание патриотизма, здорового образа жизни;

**Программа содержит разделы:** теоретического и практического характера. Теоретическая часть посвящена азбуке музыкального движения, истории развития хореографии. Практическая часть программы охватывает необходимый комплекс движений классического танца, народного танца и эстрадного с тем, чтобы в дальнейшем применять эти комбинации в поставленных танцах. Программа представлена по годам обучения, в течение которых ученики усваивают определенный минимум умений, знаний, навыков по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам:

1. *Организационная работа.*
2. *Учебно-тренировочная работа.*
3. *Учебно-творческая работа( постановочная, репетиционная работа).*
4. *Диагностика*
5. *Концертная деятельность.*

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются:

На одном занятии выполняются тренировочные упражнения, и осуществляется постановочная работа.

**Организационная работа** строится с учетом цели и задач, содержание и формы работы. Она заключается в составлении расписания занятий, выбора танцевального репертуара, обсуждение эскизов костюмов, прослушивание музыкального материала, беседы с родителями о целях и задачах, о перспективном плане коллектива, предстоящих выступлениях и поездках, часы общения.

### **Учебно-тренировочная работа:**

1. азбука музыкального движения;
2. тренаж из элементов классического танца;
3. тренаж из элементов народного танца;
4. тренаж из элементов историко-бытового танца;
5. тренаж из элементов современного танца;

### **Учебно-творческая работа**

**( постановочная, репетиционная работа).**

**Диагностика** - выявление творческого потенциала воспитанников посредством входной диагностики (анкетирование, тестирование, беседы, наблюдения);

### **Концертная деятельность.**

Познания основ классического танца является базой фундамента для более успешного освоения народного и эстрадного танца. В процессии постановочной работы, репетиций дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, творческие способности.

Программа в основе своей опирается на школу профессионально-хореографического обучения, но с учетом цели обучения, специфики хореографического коллектива в сельской местности, где состав учащихся разнороден по способностям.

## **Содержание программы 1 года обучения.**

### **1. Организационная работа**

1. Формирование коллектива.
2. Формирования целей, задач в новом учебном году
3. Составление расписания работы.
4. Беседа о хореографическом искусстве, просмотр видео материала.

5. Работа с родителями.
6. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, дорожного движения.

## **2. Учебно-тренировочная работа.**

### **1) Азбука музыкального движения:**

Мелодия и движение.

Темп (быстро, медленно, умеренно)

Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4,

Контрастная музыка:

быстрая- медленная, веселая- грустная.

Такт и затакт.

### **2) Танцевально-ритмическая гимнастика.**

*Экзерсис на середине:*

- танцевальные шаги (с носка, с высоким подниманием колена, приставные шаги);
- упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти);
- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- прыжки;

*Партнерная гимнастика:*

- «тучки и солнышко» (упражнения для голеностопа)
- «Карандаши» (упражнения для силы ног)
- «Угольки» (упражнения для стоп)

- «Идем в гости» (упражнения на растяжение мышц ног)
- «корзиночка» (упражнения для позвоночника)
- «колечко» (упражнения для позвоночника)
- «самолетики» (упражнения для мышц спины)
- «березка» (стойка на лопатках)

### **3) Тренаж из элементов классического танца. Азбука хореографии.**

*Экзерсис на середине:*

- постановка корпуса, апломб.
- изучение позиций ног: 1,2;3,6
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;
- plie (по 1 и 2 позиции ног)
- battmenttandu в сторону по 1 п.н.
- releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы)

*^Kross( упражнения по диагонали)*

- танцевальный шаг
- танцевальный бег
- боковой галоп
- махи вперед, в стороны
- «ножницы»
- «колесо»
- подскоки
- Grandjete

### **4) Тренаж из элементов народного танца.**

Раскрывание и закрывание рук:

- одной руки,
- двух рук,
- поочередные раскрывания рук,
- переводы рук в различные положения.

Поклоны:

- на месте без рук и с руками,
- поклон с продвижением вперед и отходом назад.

Притопы:

- одинарные,
- тройные.

Перетопы тройные.

Простой (бытовой) шаг:

- вперед с каблука,
- с носка.

Простой русский шаг:

- назад через пальцы на всю стопу,
- с притопом и продвижением вперед,
- с притопом и продвижением назад.

Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.

«Переменный шаг»:

- с притопом и продвижением вперед и назад
- с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.

«Девичий ход» с переступаниями

« Припадание»:

- простое

«Гармошка».

«Ёлочка».

Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.

Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

## **5) Тренаж историко-бытовых бальных танцев.**

Полька : шассе, галоп в паре , па польки, баланссе вперед , назад ,в сторону.

**3. Учебно-творческая работа. (постановочная, репетиционная работа).**

**4. Диагностика**

**5. Концертная деятельность**

**Содержание программы 2 года обучения.**

**1. Организационная работа:**

1. Формирование целей и задач в новом учебном году.
2. Составление, обсуждение и плана работы коллектива.
3. Составление расписания работы.
4. Беседа о хореографическом искусстве, просмотр видео материала.
5. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, дорожного движения.
6. Работа с родителями.

**2. Учебно-тренировочная работа:**

**1. Тренаж из элементов классического танца**

*экзерсис на середине:*

- постановка корпуса, апломб.
- изучение позиций ног: 1,2,3,4, и 5 в конце года;
- изучение позиций рук: подготовительное положение, 1,2,3 позиции;
- изучение понятия «поза»; Приступать к их изучению следует после усвоения постановки корпуса, ног, рук и элементарных движений экзерсиса.

*Экзерсис у палки:*

В начале года лицом к палке, в конце – боком.

1. battement tendu в сторону, 1 п.н.
2. battement tendu вперед, назад, 1 п.н.
3. Preparation.

4. Demi-plie 1,2,3,5, вконце года по 4 п.н.
5. demi – rond de jambe par terre.
6. Passeparterre.
7. battementtendu из 5 п.н. в сторону, вперед, назад.
8. положение ноги на sou-de-pied.
9. battementtendujete из 1 и 5 позиции
  - в сторону
  - вперед
  - назад.
10. battementfrappe вперед на 45 на один такт 2/4  
battementfrappe назад на 1/4 такта.
11. Releveподъемнаполупальцы.
12. Petitbattementнаsou-de-pied.
13. Grandplie .
14. battementfondu – в сторону, вперед, назадна 45.
15. battementrelevelend на 45 – в сторону, вперед, назад.
16. Grandbattementjete в сторону, вперед, назад.
17. Portdebras – упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

## **2.Тренаж из народного танца:**

### **Упражнение у станка:**

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
  - движение руки,
  - движение руки и координации с движением ноги.
3. **Demi-plie** (приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям) музыкальный размер 3/4, 4/4. **Grandplie** (глубокое приседание).

Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4).

4. **Battementstendus**. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):

- с Demi-plié в исходной позиции.

5. **Battementstendusjetes** (маленькие броски) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 6/8):

- с полуприседанием на опорной ноге,
- с двойными бросками.

6. **Подготовка к «веревочке»** (музыкальный размер 2/4, 4/4):

- в открытом положении на всей стопе,
- в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и полупальцах.

7. **Battementsdeveloppes** (развертывание работающей ноги на 45°) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер 4/4).

8. **Flic-flac** (мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе) музыкальный размер 2/4, 4/4:

- в прямом положении вперед одной ногой,
- двумя ногами поочередно.

9. Опускание на колено на расстояние стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4):

- из 1-й прямой позиции,
- с шага, лицом к станку.

10. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).

11. **Grandbattementjete** (большие броски) по всем позициям.



### Элементы русского народного танца

1. Поочередное раскрытие рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4/4).
2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и 4-ю и 5-ю позиции.
3. Бытовой шаг с притопом.
4. «Шаркающий шаг»:
  - каблуком по полу,
  - полупальцами по полу.
5. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
6. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.
7. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
8. «Веревочка»:- простая
  - с двойным ударом полупальцами,
  - простая с поочередными переступаниями,
  - двойная с поочередными переступаниями.
9. «Ковырялочка» с подскоками.
10. «Ключ» простой на подскоках.
11. Дробные движения:
  - простая дробь на месте,
  - тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,
  - простая дробь полупальцами на месте,
  - дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
12. Вращения:
  - на середине зала (с припаданием, тур по 6 поз)

- по диагонали (шене, бегунец)

#### **4. Тренаж историко-бытовых бальных танцев.**

Полька : шассе, галоп в паре , па польки,

Баланссе вперед , назад ,в сторону.

Рок – эн – ролл – основное движение,

Разрыв,

Связка,

перемена мест,

сплил – поворот,

“хлыст”

„кики”

#### **3. Учебно-творческая работа.**

*(постановочная, репетиционная работа).*

Знакомить воспитанников с законами драматургии. По классическим нормам сюжет произведения, как сложное целое, подразделяется на экспозицию и развязку.

#### **4. Диагностика**

#### **5. Концертная деятельность**

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

### **Содержание программы 3 года обучения.**

#### **1.Организационная работа:**

2. Формирование целей и задач в новом учебном году.

1. Составление, обсуждение и плана работы коллектива.

2. Составление расписания работы.

3. Беседа о хореографическом искусстве, просмотр видео материала.

4. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, дорожного движения.

## 5. Работа с родителями.

### **2. Учебно-тренировочная работа:**

#### **1.Тренаж из элементов классического танца**

- Demiplié с включением поворотов и полуповоротов от палки к палке. Движение подготавливает корпус, ноги, руки к различным поворотам на обеих ногах, к турам на одной ноге, развивает координацию.
- battementtandu, battmenttendujete с добавлением porlepied (doublebattmenttendu).
- Petitbattement на cou-de-pied.
- Rondejambparterre в соединении с grandrondom на 90.
- Rondejambanleir – на всей стопе.
- Battementtendu на 45.
- Battementfrappe.
- Battementdevelloperasse на 90, то есть переход из одного направления в другое направление, из одной позы, является связующим движением в упражнениях с положением работающей ноги на 90.
- GrandBattementjete с добавлением основных поз классического танца ecorchee , croise, efforcee.

#### **2. Тренаж из народного танца:**

##### **Экзерсис у станка**

1. **Demiendgrandplies** (приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой).
2. **Battementstendus** (скольжение стопой по полу, с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги).
3. **Battements tendusjetes** (маленькиеброски):
  - с двумя ударами стопой работающей ноги 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад,
  - с одновременным ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад,

- сквозные по 1-й открытой позиции (balanouirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.

4. **Rond de jambe end rond de pied** (круговые скольжения по полу):

- одинарные,

- двойные.

5. **Pastortille** (повороты стопы из открытого в закрытое):

- одинарные,

- двойные.

6. **Battementsfondues** (полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на  $45^0$  (Battementsfondues):

- на всей стопе,

- с подъемом ноги на полупальцы.

7. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.

8. **Battementsdeveloppe на  $90^0$**  (развертывание ноги) с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.

9. **Flic-flac** (подготовка к «чечетке»), в открытом положении вперед, в сторону и назад.

10. «Веер» - маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.

11. Повороты:

- плавный на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (Soutenuentournant),

- поворот на одной ноге внутрь и наружу (Pirouetteendedanendehors) с другой, согнутой в колене.

12. Подготовка к «качалке» и «качалка».

13. Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере (zapateado).

14. Растяжка из 1-й прямой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.
15. **Grandsbattements** (большие броски) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад:
- с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги,
  - с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.
16. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.
17. Маленькие «голубцы» лицом к станку.
18. Присядки:
- на полном приседании по 1-й прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед и по 1-й свободной позиции, открывая ноги в стороны,
  - «Мяч» лицом к станку.
19. Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

**Русский Народный танец**  
(музыкальный размер 2/4, 4/4).

1. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.
2. Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.
3. «Ключ» с двойной дробью.
4. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.
5. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.
6. Дробь на «три ножки».
7. Основной ход танца «Шестера» на месте и с продвижением вперед.
8. «Моталочка»:
  - с задеванием пола каблуком,
  - с акцентом на всю стопу,
  - с задеванием пола полупальцами,

- с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.
- 9. «Маятник» в прямом положении.
- 10. Основной русский ход (академический).
- 11. Подбивка «Голубец»:
  - на месте,
  - с двумя переступаниями.
- 12. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
- 13. Вращения:
  - на подскоках с продвижением вперед по диагонали,
  - с движением «моталочки» с откидыванием ног назад.
  - на середине зала (с припаданием, обертас, тур по 6 поз)

### **3. Элементы современного танца:**

Знакомство с движениями и комбинациями на основе новых стилей и направлений. Составление этюдов, изучаются пантомимные движения, игровые этюды. Знакомство с импровизацией.

#### **- Модерн-джаз танец:**

*Особенность*-достаточная свобода педагога в выборе лексического материала, основывающаяся на строгих рамках урока.

- Изучение основных понятий: *поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, contraction, release, уровни;*

Позиции рук:

- Нейтральное, или подготовительное положение – аналогично подготовительному положению классического танца.

- Press-position

- 1, 2, 3; Jerkposition

- Положения: jazzhand,

Позиции ног:

- 1,2,3,4,5

- Prance, это движение служит для развития подвижности стопы и состоит

из быстрой смены положений;

- Kick (пинок)
- Flatback
- Deepbodybend
- sidestretch
- Twist или изгиб позвоночника; *curve, arch, twisttopca, rolldown, rollup*.
- Boduroll

Кросс:

- Шаги примитива; flatstep, camelwalk, latinwalk
- Шаги в мадерн-джаз манере
- Шаги в рок-манере
- Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере

Прыжки:

Прыжки в уроке мадерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

- с двух ног на две (jump)
- с одной ноги на другую с продвижением (leap)
- с одной ноги на ту же ногу (hop)
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс может быть не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут.

### **3. Учебно-творческая работа.**

**(постановочная, репетиционная работа).**

Продолжаем знакомить воспитанников с законами драматургии. По классическим нормам сюжет произведения, как сложное целое, подразделяется на экспозицию и развязку. Самостоятельная работа над образом в танце. Составление композиций и постановка танца.

#### **4. Диагностика**

#### **5. Концертная деятельность**

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

#### **4. Методическое обеспечение программы**

**Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.**

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

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;

- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;

- принцип обучения владению культурой движения:

гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающегося 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 народного танца;

- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;

- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

- принцип доступности и посильности;



- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

#### **Приемы:**

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

#### **Техническое и дидактическое обеспечение занятий.**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров.

## 5. Список рекомендуемой литературы

- Барышникова А. Азбука хореографии. – М., 1999.
- Балет: пер. с англ. – М: ООО «Изд. Астрель», 2003. – 64 с.: ил.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
- Вечеслова Т. Я – балерина. – Л. – М. «Искусство», 1966. – 272с.
- Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
- Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
- Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., 1985.
- Прокопов К. Клубные танцы: ОНА. – М.: АСТ. Астрель: Хранитель, 2007.
- Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М., 2001.
- Тимофеева Н. Мир балета. – М., 1993.
- Уральская В.С. Природа танца. – М., 1981.
- Уральская В.С. Рождение танца. – М., 1982.
- Хочу танцевать. Под ред. Г.Филатовой. – М., 1998.
- Чижова А.Э. Танцует «Березка». – М., 1967

### Электронные ресурсы.

1. Домашняя тренировка с Марией Хоревой - <https://vk.com/public135487963?w=wall-135487963> 50
2. Веселая утренняя зарядка для детей - <https://vk.com/public135487963?w=wall-135487963> 49
3. Танец «Шаффл» – движение «Там-там» - <https://vk.com/public135487963?w=wall-135487963> 48
4. House для детей - [https://vk.com/video-9068269\\_456243400](https://vk.com/video-9068269_456243400)

5. Стил Contemporary – движение “Штопор” - [https://vk.com/public135487963?z=video-29806778\\_456239941%2F6c643a1282fd3744b2%2Fpl\\_wall\\_-135487963](https://vk.com/public135487963?z=video-29806778_456239941%2F6c643a1282fd3744b2%2Fpl_wall_-135487963)
6. Коллекция художественных и документальных фильмов о танце для просмотра на карантине - [https://vk.com/public135487963?w=wall-135487963\\_43](https://vk.com/public135487963?w=wall-135487963_43)
7. Contemporary и modern-jazz - [https://vk.com/public135487963?w=wall-135487963\\_37](https://vk.com/public135487963?w=wall-135487963_37)
8. Modern-jazz - [https://vk.com/video83678244\\_162441074](https://vk.com/video83678244_162441074)