

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

624096 Свердловская область г. Верхняя Пышма  
улица Машиностроителей, 6  
тел./факс 8/34368/5-37-42/; E-mail: [mou\\_soh3@list.ru](mailto:mou_soh3@list.ru)

---

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ №3»

 Т. В. Пилигарова

Приказ №80 от 31.08.2020 г.



**ПРОГРАММА  
дополнительного образования  
художественной направленности  
«Танцевальный»**

**Возраст обучающихся 7-17 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Составитель: Фатхуллина Зилия  
Рашитовна, педагог  
дополнительного образования**

**2020г.**

## Содержание программы

<b>1 Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Цели и задачи программы</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Содержание программы</b>	<b>6</b>
Учебно-тематический план 1 года обучения	6
Учебно-тематический план 2 года обучения	6
Учебно-тематический план 3 года обучения	7
Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	8
Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	14
Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения	20
<b>1.4 Планируемые результаты</b>	<b>24</b>
<b>2 Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>26</b>
<b>2.1 Условия реализации программы</b>	<b>26</b>
<b>2.2 Формы аттестации</b>	<b>26</b>
<b>2.3 Методическое обеспечение</b>	<b>26</b>
<b>Список литературы</b>	<b>29</b>

# **1 Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Колибри» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Для детей высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы:** развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

**Задачи программы:**

**Обучающие (предметные):**

- изучение элементов танцев различной направленности;
- формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки)

**Развивающие (метапредметные):**

- развитие памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку);
- развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.

**Воспитательные (личностные):**

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;
- формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы современного танца, постановочно-репетиционная работа.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы – обучающиеся 7-17 лет. Набор детей в группы

проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Объем освоения программы:** 1 год обучения (7-17 лет) – 2 часа в неделю, 72 часа в год. Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Периодичность и продолжительность занятий:** занятия для младшей группы проводятся – 2 раза в неделю по 45 мин. Для средней группы – 2 раза в неделю по 45 мин, для старшей группы – 2 раза в неделю по 120 мин.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Группы формируются из обучающихся одного возраста; состав группы постоянный.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

**Формы проведения занятий:**

- групповая, в которой обучение проводится с группой обучающихся (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- индивидуальная, используемая для работы с обучающимся по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру;
- концертная и художественная деятельность;
- репетиционная работа;

По структуре программа является ступенчатой, в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале, и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

**1.3 Содержание программы**  
**Учебно-тематический**  
**план 1 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>
<b>1</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>		
<b>1.1</b>	Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности.	<b>1</b>	Итоги занятия
<b>1.2</b>	Партерный экзерсис	<b>3</b>	Демонстрация
<b>1.3</b>	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.	<b>2</b>	Оценка техники исполнения
<b>1.4</b>	Тренаж из классического танца.	<b>11</b>	Открытое занятие
<b>1.5</b>	Тренаж из народно-сценического танца.	<b>12</b>	Открытое занятие
<b>1.6</b>	Тренаж из современного танца.	<b>10</b>	Открытое занятие
<b>1.7</b>	Постановочная работа	<b>27</b>	Просмотр всей группы
<b>2</b>	<b>Сценическое движение</b>		
<b>2.1</b>	Координационный тренаж	<b>2</b>	Демонстрация
<b>2.2</b>	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	<b>1</b>	Оценка выразительности движений
<b>2.3</b>	Понятие пространственных перестроений	<b>3</b>	Просмотр всей группы
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

**Учебно-тематический**  
**план 2 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>
<b>1</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>		

<b>1.1</b>	Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности.	<b>1</b>	Итоги занятия
<b>1.2</b>	Партерный экзерсис	<b>3</b>	Демонстрация
<b>1.3</b>	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.	<b>2</b>	Оценка техники исполнения
<b>1.4</b>	Тренаж из классического танца.	<b>11</b>	Открытое занятие
<b>1.5</b>	Тренаж из народно-сценического танца.	<b>12</b>	Открытое занятие
<b>1.6</b>	Тренаж из современного танца.	<b>10</b>	Открытое занятие
<b>1.7</b>	Постановочная работа	<b>27</b>	Просмотр всей группы
<b>2</b>	<b>Сценическое движение</b>		
<b>2.1</b>	Танцевальные импровизации	<b>2</b>	Демонстрация
<b>2.2</b>	Предметное оснащение танца	<b>1</b>	Оценка выразительности движений
<b>2.3</b>	Танец без музыкального сопровождения	<b>3</b>	Просмотр всей группы
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

**Учебно-тематический  
план 3 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>
<b>1</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>		
<b>1.1</b>	Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности.	<b>1</b>	Итоги занятия
<b>1.2</b>	Партерный экзерсис	<b>3</b>	Демонстрация
<b>1.3</b>	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.	<b>2</b>	Оценка техники исполнения
<b>1.4</b>	Тренаж из классического танца.	<b>11</b>	Открытое занятие

1.5	Тренаж из народно-сценического танца.	12	Открытое занятие
1.6	Тренаж из современного танца.	10	Открытое занятие
1.7	Постановочная работа	27	Просмотр всей группы
2	<b>Сценическое движение</b>		
2.1	Легендарные мюзиклы	2	Демонстрация
2.2	Партнёринг	1	Оценка выразительности движений
2.3	Работа в группах	3	Просмотр всей группы
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

## Содержание программы 1 года обучения

### Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

**Тема 1.1: Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности.**

Содержание материала: знакомство с детьми, создание непринужденной обстановки на занятии. Изучение понятий танец, темп, ритм. Проведение инструктажа по технике безопасности. Определение основных правил этики, безопасности и гигиены.

### **Тема 1.2: Партерный экзерсис.**

Содержание материала: комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

### **Тема 1.3: Ритмический тренаж**

Содержание материала: совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика

по ворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

#### **Тема 1.4: Тренаж из классического танца.**

Содержание материала: специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, апломб, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Изучение позиций и положений ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в вы воротной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1, 2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1, 2, 3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, тоя боком к станку.

- *Demi-pliés.* Изучается лицом к станку в I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

- *Battements tendus.* Повторяются изученные элементы темы 2. Затем изучаются лицом к станку из I позиции назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

- *Battements tendus с demi-pliés.* Изучается из I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

- *Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans* (почетвертикруга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.

- *Battement passé par terre.* Изучается из I позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1 такт.

- *Подготовительное port de bras. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1.*

- *Положения ноги sur les cou-de-piéd – «условное» и «обхватное». Изучается из I позиции в сочетании с battements tendus в сторону, вперед. Затем продолжается изучение лицом к станку с I позиции по точкам назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4.*

- *Battements frappés. Изучается лицом к станку, носком в пол (вначале в сторону, затем вперед назад). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.*

- *Battements relevés lents на 45о. Изучается из I позиции, стоя лицом к станку. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.*

Со II полугодия разучивание данного тренажа на середине зала – экзерсис на середине зала, постепенно усложняя комбинации.

### **Тема 1.5: Тренаж из народно-сценического танца.**

Теоретические занятия: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности на родных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

#### Практические занятия.

*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.*

- *Подготовка к началу движения (preparation): движение руки, движение руки и координации с движением ноги.*

- *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).

- *Battements tendus*. 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).

- *Battements tendus jetes* (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.

- 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.

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

- *Grand battement jete* (большие броски) по всем позициям.

Элементы русского народного танца:

- Поочередное раскрытие рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4/4).

- Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и 4-ю и 5-ю позиции.

- Бытовой шаг с притопом.

- «Шаркающий шаг»: каблуком по полу, полупальцами по полу.

- Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.

- Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.

- *«Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.*

- *«Веребочка»: - простая, с двойным ударом полупальцами, простая с поочередными переступаниями, двойная с поочередными переступаниями.*

- *«Ковырялочка» с подскоками.*

- *«Ключ» простой на подскоках.*

- *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.*

- *Вращения: на середине зала (с припаданием, тур по б поз), по диагонали (шене, бегунец).*

*Белорусский танец.*

- *Положения рук и положения в парах.*

- *Основные движения белорусского танца:*

- основной ход танца «Лявониха»;
- боковой ход с подбивкой (галоп);
- притопы в три удара;
- основной ход из танца «Крыжачок»;
- полька с вращением;
- основной ход танца «Бульба».

*Украинский танец*

- *Позиции рук:*

- женские руки мягкие, плавные, широкие, спокойные;
- мужские руки широкие, спокойные, но более сильные, мужественные.

- *Корпус:*

- украинскому женскому танцу свойственны в основном плавные, спокойные движения корпуса;

- в мужских танцах положения корпуса более разнообразны, движения более широки и свободны.

- *Голова исполнителя украинских танцев обычно бывает своєюдно и весело приподнята.*

- *Движения на месте:*

- «бегунец» - стремительный ход вперед;

- «тынок» - перескок из стороны в сторону;

- медленный женский ход;

- боковой ход «Дорижка»;

- «Веревочка»;

- притопы;

- «выхилиясник» - подскоки на опорной ноге и с каждым подскоком выносятся работающая нога то на носок, то на каблук;

- «выхилиясник» с «угинанием» - маленькие подскоки на опорной ноге, то сгибая спереди работающую ногу, то резко выбрасывая ее впереди;

- «упадание»;

- «голубец».

### ***Тема 1.6: Тренаж из современного танца.***

#### Содержание материала:

- *Неактивная растяжка мышц общего воздействия*

- *Упражнения stretch характера*

- *Изоляция:*

**Голова:** наклоны вперед-назад, наклоны из стороны в сторону, свинговые раскачивания, зундари.

**Плечевой пояс:** оппозиционное движение плеч, твист изгиб плеч, параллельные одновременные движения плечевых суставов

**Грудная клетка:** frust – резкие рывки из стороны в сторону, вперед – назад.

**Руки:** флекс, изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечья.

**Ноги: положения флекс-поинт, свинговые раскачивания.**

• **Кросс:**

**Шаги: простые сноска, на plie, нба полупальцах, скрестные шаги**

**Прыжки: hop- шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах.**

Тема 1.7: Постановочная работа

**Содержание материала: постановка танца, отработка движений, техники исполнения.**

Раздел 2. Сценическое движение.

Тема 2.1: Координационный тренаж

**Содержание материала: упражнения, направленные на формирование способности координировать собственные движения в разных точках хореографического зала.**

**Тема 2.2: Составляющие характер танца: мимика, жесты, танцевальные акценты.**

**Содержание материала: упражнение «Художник», «Перелет птиц», «Шторм на море», «Прогулка в парке».**

**Тема 2.3: Понятие пространственных перестроений.**

**Содержание материала: танцевальный тренинг, основанный на повторение одного танцевального движения в разных плоскостях, точках зала, ритмах и темпах.**

### **Содержание программы 2 года обучения**

#### **Раздел 1. Учебно-тренировочная работа**

**Тема 1.1: Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности.**

**Содержание материала: знакомство с детьми, создание непринужденной обстановки на занятии. Изучение понятий танец, темп, ритм. Проведение инструктажа по технике безопасности. Определение основных правил этики, безопасности и гигиены.**

## **Тема 1.2: Партерный экзерсис.**

Содержание материала: комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

## **Тема 1.3: Ритмический тренаж**

Содержание материала: совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

## **Тема 1.4: Тренаж из классического танца.**

Содержание материала:

- Demi plie 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.
- Battement tendu, battement tendu jete с добавлением par le pied (double battement tendu);
  - Petit battement на cou-de-pied;
  - Rond de jamb par terre в соединении с grand rondom на 90;
  - Rond de jamb an leir – навсейстопе;
  - Battement tendu на 45;
  - Battement frappe;
  - Battement developpe passe 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;
- Grand Battement jete с добавлением основных поз классического танца ecorchee, croise, efforcee.

## **Тема 1.5: Тренаж из народно-сценического танца.**

Теоретические занятия: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности на родных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия.

*Экзерсис у станка*

- Demi end grand plies (приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой).
- Battements tendus (скольжение стопой по полу, с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги).
- Battements tendus jetes (маленькие броски): с двумя ударами стопой работающей ноги 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад, с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад, сквозные по 1-й открытой позиции (balanouirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
- Rond de jambe end rond de pied (круговые скольжения по полу): одинарные, двойные.
- Pas tortille (повороты стопы из открытого в закрытое): одинарные, двойные.
- Battements fondues (полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 450 (Battements fondues): на всей стопе, с подъемом ноги на полупальцы.
- Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
- Battements developpe на 900 (развертывание ноги) с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад.
- Flic-flac (подготовка к «четке»), в открытом положении вперед, в сторону и назад.

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

- Grands battements (большие броски) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад

- Маленькие «голубцы» лицом к станку.

- Присядки

*Молдавский танец.*

- *Позиции и положения рук: в парах, в массовых танцах.*

- *Ходы и движения на месте:*

- легкий бег;

- шаги с подскоками;

- бег с одной ноги;

- «переплетающаяся дорожка»;

- характерные шаги вперед через каблук;

- боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено;

- мелки переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону;

- прыжок с поджатыми ногами;

- тройной перескок и остановка;

- тройной перескок с одним ударом;

- круговые движения ногой.

*Венгерский танец.*

- *Положение рук и ног.*

- *Переступания из стороны в сторону:*

- *одинарные;*

- *двойные;*

- *с поворотом на 180\*.*

- *«Ключ» - удар каблуками*

- *одинарный;*

- двойной.

- *Заключение (усложненный «ключ»)*

- одинарный;

- двойной.

- *Шаг в сторону с двумя переступаниями (pas balance)*
- *Перебор – три переступания на месте с открыванием ноги на*

35\*

- *Вращение soutenu*
- *Винтообразный поворот*
- *Парное вращение перекрестным ходом*
- *Pas de bourree*
- *Хлопки и хлопушки с «ключом», с отскоками в сторону.*

### ***Тема 1.6: Тренаж из современного танца.***

#### Содержание материала:

- *Разогрев (у станка). Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.*
- *Разогрев (у станка). Plie –releve.*
- *Разогрев (у станка). Боковые port de bras с оттяжкой от станка.*
- *Разогрев (у станка). Круговое положение корпуса из положения flak back*
- *Разогрев (у станка). Grand plie с выходом в положение flak back.*
- *Разогрев (на полу). Contraction и relies в положении сидя.*
- *Разогрев (на полу). Frog-position в сочетании с pulse корпусом.*
- *Разогрев (на полу). Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.*
- *Разогрев (на полу). Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.*

- *Изоляция. Голова: «крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр,*
- *Изоляция. Плечевой пояс: полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами веред и назад, с возвратом, шейк плеч.*
- *Изоляция. Грудная клетка: смещение в правую и левую стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».*
- *Изоляция. Пелвис: Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Hip lift.*
- *Изоляция. Руки: основные позиции рук, варианты позиций.*
- *Изоляция. Ноги: основные позиции ног, варианты движения ног.*
- *Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.*
- *Кросс. Шаги.*
- *Кросс. Прыжки.*
- *Кросс. Вращения.*

Тема 1.7: Постановочная работа.

**Содержание материала: постановка танца, отработка движений, техники исполнения.**

**Раздел 2. Сценические движения**

**Тема 2.1: Танцевальные импровизации.**

**Содержание материала: работа обучающегося в собственном танцевальном стиле, основываясь, при этом, на 3-4 движениях**

**Тема 2.2: Предметное оснащение танца.**

**Содержание материала: выполнение танцевальных движений с предметов (мяч, обруч, игрушка).**

**Тема 2.3: Танец без музыкального сопровождения.**

**Содержание материала: изучение танцевальных движений современного направления, выполняя данное без музыкального сопровождения.**

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

#### **Раздел 1. Учебно-тренировочная работа**

**Тема 1.1: Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности.**

Содержание материала: знакомство с детьми, создание непринужденной обстановки на занятии. Изучение понятий танец, темп, ритм. Проведение инструктажа по технике безопасности. Определение основных правил этики, безопасности и гигиены.

#### **Тема 1.2: Партерный экзерсис.**

Содержание материала: комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

#### **Тема 1.3: Ритмический тренаж.**

Содержание материала: совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятий контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

#### **Тема 1.4: Тренаж из классического танца.**

Содержание материала:

*Экзерсис у станка:*

- *Полуповороты в V позиции на полупальцах 2-х ног по направлению к станку и от станка на вытянутых ногах. М.Р. 4/4 /исполняется на каждый такт.*

- Ряд упражнений у палки исполняются с чередованием на целой стопе и на п/п, к концу года — только на полупальцах /. *battement fondu, battement frappe, petit battement.*

- *Port de bras с rond de jambe par terre на demi plie.*
- *Double battement fondu.*
- *Battement developpe passe на 90 градусов.*
- *Demi rond de jambe на 90 градусов из всех направлений и при переходе из позы в позу.*

- *Releve lent на 90 градусов и battement developpe в croisee и efface.*  
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта, 3/4 /исполняется на 8 тактов /.

*Экзерсис на середине зала.*

- *Temps leve с перегибом корпуса.*
- *II и IV arabesques носком в пол.*
- *4-е port de bras.*
- *Большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол.*
- *Позы croisee вперед и назад на 90 градусов.*
- *Элементарное adagio.*
- *Подготовительные упражнения к турам.*
- *Тур en dehors и en dedans со II позиции.*
- *Temps leve на 90 градусов.*
- *Pas de bourree без перемены ног на efface*
- *Позы attitudes croisee и efface.*
- *Большая поза ecartee вперед и назад.*

*Allegro*

- *Pas assemble. Double assemble.*
- *Grand changement de pieds.*
- *Grand echarpe на II позицию.*
- *Pas glissade.*
- *Sissone fermee.*

- *Sissone ouverte.*

*Сценические движения.*

- *Preparation.*
- *Sissone на 1 arabesques.*

### **Тема 1.5: Тренаж из народно-сценического танца.**

Теоретические занятия: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности на родных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

#### Практические занятия.

*Экзерсис у станка*

- *Demi-plies и grand-plies с наклоном корпуса от станка и к станку через положение en face.*
- *Battement tendu с мазком полупальцев по полу.*
- *Battement tendu jetes с ударом пятки опорной ноги (сквозные броски).*
- *Rond de jambe en l'air со скачками на опорной ноге (2,3 скачка).*
- *Battement fondu с подъемом на полупальцы.*
- *Flic-Flac со скачком на опорной ноге.*
- *Battement developpe с проскоком.*
- *Grand battement jetes с увеличенным размахом.*

*Польский танец.*

- *Положение рук в общем танце, в паре.*
- *Основные движения:*
  - па марше;
  - па гала;
  - балансе;
  - ключ;
  - тройной притоп;
  - «глубицы».

## Итальянский танец.

- *Положение рук, ног, головы и корпуса.*
- *Движения рук с бубном*
- *Основные движения:*
  - *подскоки с высоким подниманием колена;*
  - *скольжение ноги на носок вперед и назад;*
  - *маленькие броски вперед.*
- *Боковой галоп*
- *Перескоки с двух ног на одну - с выносом ноги вперед на носок, с подъемом в сторону.*
- *Вращения на подскоках*

## **Тема 1.6: Тренаж из современного танца.**

### Содержание материала:

#### Разогрев ног.

- *Разогрев позвоночника.*
- *Разогрев. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, gop).*
- *Разогрев. Упражнения stretch характера. Растягивание.*
- *Разогрев. Упражнения stretch характера.*
- *Растягивание Разогрев. Использование в разогреве движений классического экзерсиса.*
- *Изоляция. Голова: Zundari-квадрат, Zundari-круг*
- *Изоляция. Плечи: Twist, Шейк*
- *Изоляция. Грудная клетка.*
- *Изоляция. Грудная клетка.*
- *Изоляция. Голова: «крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр.*
- *Изоляция. Плечевой пояс: полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами вперед и назад, с возвратом, шейк плеч.*

- *Deep body bends.*
- *Положение contraction u release.*
- *Demi u grand plie.*
- *Battement tendu, battement tendu jete*
- *Battement fondu u Battement frappe.*
- *Кросс. Шаги.*
- *Кросс. Прыжки.*
- *Кросс. Вращения.*

Тема 1.7: Постановочная работа.

**Содержание материала: постановка танца, отработка движений, техники исполнения.**

Раздел 2. Сценическое движение

Тема 2.1: Легендарные мюзиклы.

**Содержание материала: изучение хореографических этюдов из мировых мюзиклов танцевальной истории.**

Тема 2.2: Партнёринг.

**Содержание материала: изучение основных приемов партнёринга в современном танце:**

- «Доверие»;
- «Опасность».

Тема 2.3: Работа в группах.

**Содержание материала: самостоятельная работа обучающихся в современном направлении (придумывание танцевальных этюдов).**

## 1.4 Планируемый результат

В ходе освоения программы обучающиеся должны:

- знать терминологию хореографии;

- уметь выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку;
- уметь точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- уметь выполнять простейшие двигательные задания.

## **2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программа**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Учебный кабинет (кабинет №201);
- Музыкальный центр
- Гимнастические коврики
- Маты
- Форма для занятий: у девочек гимнастический купальник, трико или шорты
- Концертные костюмы

### **2.2 Формы аттестации**

*Формами аттестации являются:*

- *подведение итогов каждого занятия, оценка деятельности педагогом;*
- проведение индивидуальных отчетов, демонстрация танцевальных возможностей воспитанника;
- проведение занятия в форме просмотра работы всей группы; оценка выразительности, музыкальности и артистизма исполнения;
- проведение открытых занятий для родителей и педагогов;
- проведение переводного занятия из группы в группу;
- участие в новогодних спектаклях, концертах, праздничных мероприятиях, участие в фестивалях, конкурсах.

### **2.3 Методическое обеспечение**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);

- практический (упражнения, дидактические игры, исполнение песенно-игрового материала);
- наглядный (показ иллюстраций, видео-фильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом, стремление к эталону);
- творческий (создание нового музыкального образа);
- эвристический (участие в конкурсах).

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение.

Приоритетные направления работы:

- знакомство с историей танцев различных направлений, музыкальной грамотой;
- изучение элементов акробатики, аэробики, гимнастики, классического и народного танцев;
- знакомство с направлениями современного танца;
- постановка танцевальных номеров и участие в праздничных мероприятиях.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы, необходимо учитывать некоторые особенности:

- *возрастные особенности воспитанников;*
- *личные интересы и приоритеты воспитанников;*
- *потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;*
- *качество подготовки к моменту начала изучения предмета;*
- *происходящие в мире перемены.*

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

- здоровьесберегающая технология, помогающая воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснения с последующим повторением;
- проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;
- игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;
- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

## Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983
2. Бриске И.Э. «Хореография» Челябинск, 1995
3. Ваганова А. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980
4. Васильева Т.И. «Тем, кто хочет учиться балету». Москва, Издательство «ГИТИС» 1994
5. Джоан Ван дер Маст «Хрестоматия для преподавания современного танца», Челябинск, 2011г.
6. Ивлева Л.Д. «Джазовый танец», Учебное пособие. Челябинск, 1996г.
7. Крючек Е.С. из серии «Спорт в школе», 2008г.
8. Смирнова М.В. Методические разработки по классическому танцу. Москва, 1987. «Гимнастическая аэробика».
9. Кудрявцева Н.Ю. «Дополнительная образовательная программа Образцового ансамбля танца «Надежда». С любовью к России. г. Нижний Новгород. Издательство Век информации. Москва 2013г.
- Сидоров В. Современный танец. М., Первина, 1922г.
10. Суриц Е.Я. Танец модерн. Маски современной культуры. М., 2002г.
11. Фокин М. Против течения. Л.- М., Искусство, 1962г.
12. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М., Искусство, 1985г.
13. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу», Москва 2008

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652808

Владелец Шингарова Татьяна Викторовна

Действителен с 06.05.2024 по 06.05.2025