

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества пгт. Верхние Серги

Утверждено  
Приказом директора

МАДОУ «Центр детского творчества пгт. Верхние Серги»  
№ 102560020-03-270 от 10 августа 2020 г.  
Каргапольцева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Хореография»**

для детей 14 – 17 лет

срок реализации программы: 4 года

Составитель: Малыгина Наталья Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

Верхние Серги  
2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танцевальное искусство, как средство воспитания личности, обладает огромной силой. Занятия танцами приобщают учащихся к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Общение с танцем учит слушать, воспринимать, оценивать музыку.

В танце находит выражение жизнерадостность, активность учащихся, развивается его творческая фантазия, творческие способности: учится сам создавать пластический образ.

Коллективные выступления перед зрителем являются главным воспитательным средством, переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для самореализации творческого потенциала, воспитываются чувства ответственности, дружбы, творчества.

Занятия танцами хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают трудовой и жизненный тонус учащегося.

Воспитание личности в хореографическом коллективе направлено на формирование качеств характера: внимание, двигательная память, исполнительская воля, самоконтроль, самокритичность, целеустремлённость и широкий кругозор в области искусства танца, музыки.

Детский танцевальный коллектив – это особая среда, где самое широкое поле возможностей для учащегося: от пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Воспитывающие функции занятий танцами разнообразны:

- выявление способностей,
- формирование художественного, образного восприятия,
- овладение техникой танца,
- развитие эмоциональной сферы, артистизма,
- становление качеств личности (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь).

Программа «Хореография» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Приложением к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242, Уставом образовательного учреждения, в соответствии с социальным заказом и реализуется в образовательном учреждении.

**Цель** образовательной программы: развитие художественно - творческих способностей учащихся посредством хореографии.

**Задачи:**

**Образовательные**

Обучение основам хореографического искусства.

Формирование знаний и умений по искусству танца с учётом индивидуальных способностей.

Владение определёнными теоретическими знаниями.

Умение самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

**Воспитательные**

Формирование нравственных качеств личности

Формирование устойчивого интереса учащихся к танцу

Формирование коллектива как благоприятной среды для развития личности и творчества.

Содействие становлению и проявлению индивидуальности каждого учащегося, его творческих способностей.

### **Развивающие**

Укрепление физического здоровья.

Развитие силы, выносливости, ловкости, координации движений.

Способствование выработке ритмичности, музыкальности, артистичности, эмоциональной выразительности учащихся.

Развитие познавательного интереса, творческих способностей учащихся.

Развитие способности ориентироваться в системе эстетических ценностей, понимания процесса художественного творчества.

Настоящая программа общеобразовательная общеразвивающая, художественной направленности, реализуется в рамках основ и подготовки учащихся к разным стилям хореографии.

Реализация программы создаёт условия для творческой атмосферы в детском коллективе, что ведёт к позитивному восприятию и освоению деятельности. Учитываются приоритеты каждого учащегося, его интеллектуальные и психофизические особенности. Непрерывность образования и воспитания, обеспечение комфортной эмоциональной среды способствует более полному восприятию учащимися содержания данной программы.

Рациональность данной программы в том, что она позволяет получить максимально полезный результат в развитии художественного вкуса. Положительный результат в обучении определяется совокупностью и взаимодействием многих факторов, таких как: систематичность, последовательность, прочность изучаемого материала. Методы обучения: наглядный показ; объяснение методики исполнения движений; тренировочные упражнения, танцевальная игра; импровизация.

Учебно -воспитательный процесс в коллективе строится согласно следующим принципам:

- строгая последовательность в овладении танцевальной лексикой и техническими приёмами танца;
- систематичность и регулярность занятий, обеспечивающих постепенность в развитии природных данных и способностей учащихся;
- доступность в овладении техническими приёмами;
- комплексность средств воздействия;
- наглядность в обучении.

В процессе занятия большинство танцевальных движений постоянно усложняется и совершенствуется добавлением новых, более сложных элементов.

В процессе обучения широко используются:

- этюды на освоение сценического пространства;
- этюды на развитие творческих способностей;
- работа по освоению классического и народного танца;
- освоение материала по разновидностям современного и бального танцев.

Положительный результат в обучении определяется совокупностью и взаимодействием многих факторов, таких как: систематичность, последовательность, прочность изучаемого материала.

Методы обучения: наглядный показ; объяснение методики исполнения движений; тренировочные упражнения, танцевальная игра; импровизация;

Формы обучения: индивидуально - групповые занятия; коллективные репетиции; концертная деятельность;

Программа рассчитана на 4 года обучения. Общий объем 864 часа.

#### **Адресат программы:**

Представленная образовательная программа рассчитана для занятий с учащимися 14-17 лет. По данной образовательной программе могут заниматься учащиеся без специальных знаний, умений и навыков.

По временным и возрастным характеристикам программа выстроена следующим образом: все года обучения занимаются –3 раза в неделю по 2

часа. Одновременно в группе может находиться до 27 человек. Форма обучения очная, традиционная, с применением дистанционных технологий. Содержание программы составлено согласно возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Учащиеся сформированы по возрасту в группы. Занятия проводятся в групповой форме. Состав групп постоянный. Набор учащихся в объединение свободный.

**Средний школьный возраст** характеризуется достаточно большой физической активностью, у учащихся повышается выносливость. В данном случае можно начинать работу над точностью исполнения, при условии, что учащимся была дана определённая база умений и навыков, в противном случае базу нужно будет предварительно создать. На уровне психологии данный период можно рассматривать, как период самоутверждения в глазах сверстников. Именно поэтому нужно уделять большое внимание сплочению подросткового коллектива, поощрению стремлений и индивидуальности, если это не идёт во вред коллективу.

**Старший школьный возраст** может дать самые большие результаты, при условии, что каждый физически подготовлен и эмоционально стабилен. Устремлённость в будущее становится основной направленностью личности и проблема выбора будущей профессии, дальнейшего жизненного пути находится в центре внимания, интересов, планов. В старшем школьном возрасте учащийся должен овладеть всем спектром знаний, умений и навыков, изучаемых в контексте данной программы.

#### **Актуальность:**

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

учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Подведение итогов проходит в форме контрольных уроков, открытых занятий, проведения диагностики и отслеживания результатов.

Программа «Хореография» ориентирована на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно -эстетическом, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

Режим занятий:

1 год обучения: 14 лет (7-8 класс). Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа с перерывом 10 минут, продолжительность занятий 45 минут ( 216 часов), количество детей в группе 10-27 человек.

2 год обучения: 15 лет (8 - 9 класс). Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа с перерывом 10 минут, продолжительность занятий 45 минут (216 часов), количество детей в группе 10-27 человек.

3 год обучения: 16 лет (9 - 10 класс). Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа с перерывом 10 минут, продолжительность занятий 45 минут, (216 часов) количество детей в группе 10-27 человек

4 год обучения: 17 лет (10 – 11 класс). Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа с перерывом 10 минут, продолжительность занятий 45 минут, (216 часов) количество детей в группе 10-27 человек

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Начало и окончание учебного года	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Продолжительность и периодичность занятий	Сроки аттестации
1	С 1 сентября по 31 мая	38	216	3 раза по 2 часа	сентябрь май
2	С 1 сентября по 31 мая	38	216	3 раза по 2 часа	сентябрь май
3	С 1 сентября по 31 мая	38	216	3 раза по 2 часа	сентябрь май
4	С 1 сентября по 31 мая	38	216	3 раза по 2 часа	сентябрь май

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1 год обучения

№	Название темы	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Организационное занятие	2	2		Первичная диагностика Собеседование
2.	Классический танец	35	2	33	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
3.	Народный танец	35	2	33	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4.	Современный танец	35	2	33	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5.	Джаз	30	4	26	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
6.	Гимнастика, растяжки	25	2	23	Педагогическое наблюдение
7.	Постановочная работа и концертная деятельность	54		54	Открытый урок
		<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ

## 1 год обучения

### 1. Организационное занятие

Теория: план занятий и мероприятий на первое полугодие; форма одежды; расписание занятий; задачи обучения; правила пожарной безопасности и правила техники безопасности; правила поведения учащихся в образовательном учреждении. Первичная диагностика (2 часа).

### 2. Классический танец

Теория: 1. Беседа на тему «Классический танец» - сложности исполнения. 2. Разбор и объяснение правильности выполнения элементов классического танца у палки и на середине зала. (2 часа)

Практика: Классический станок и классическая середина:

Развитие силы и выносливости ног за счёт ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения. Продолжение развития координации: усложнение техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях, исполнение отдельных движений на полу пальцах (у станка). Развитие выразительности: ввод в тренировочные упражнения 3-го port de bras у станка и на середине зала, использование epaulement и поз на середине зала. Изучение прыжков с окончанием на одну ногу. (33 часа)

Экзерсис у станка 1. Большие и маленькие позы: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, II arabesque носком в пол (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения). 2. Battements tendus в маленьких и больших позах. 3. Battements tendus jetes: в маленьких и больших позах; balancoire en face. 4. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° на всей стопе en dehors и en dedans. 5. Battements fondus: на полупальцах; с plie-releve. 6. Battements soutenus с подъёмом на полупальцы на 45° во всех направлениях. 7. Battements doubles frappes на 30° во всех направлениях. 8. Flic вперед и назад на всей стопе, и с подъёмом на полупальцы. 9. Petit temps releves en dehors и en dedans на всей

столе. 10. Petits battements sur le cou-de-pied на полупальцах. 11. Pas tombe на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied. 12. Pas coupe на всю стопу и на полупальцы. 13. Battements releves lents и battements developpes на 90°: в позах croisee, effacee; battements developpes passes. 14. Grands battements jetes: в больших позах; pointee en face. 15. Releves на полупальцы с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied. 16. 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок вперёд, назад на вытянутой ноге и на demi-plie. 17. Поворот fouette en dehors и en dedans на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  круга с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi-plie. 18. Полуповороты (demi-detourne) в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plie. 19. Soutenu en tournant en dehors и en dedans по  $\frac{1}{2}$  поворота, начиная из положения носком в пол.

Середина зала. 1. Большие и маленькие позы: croisee; effacee; ecartee; I, II и III arabesques (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения). 2. Grands plies в IV позиции в позах croisee и effacee. 3. Releves на полупальцы в IV позиции с вытянутых ног и с demi-plie. 4. Battements tendus в больших и маленьких позах: с demi-plie в IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом; double (с двойным опусканием пятки в II позицию). 5. Battements tendus jetes: в маленьких и больших позах; balancoire en face. 6. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie. 7. Demi-rond de jambe на 45° en dehors и en dedans. 8. Battements fondus в маленьких позах на 45° и с plie-releve en face. 9. Battements doubles frappes на 30°. 10. Petits battements sur le cou-de-pied. 11. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans. 12. Battement releves lents в позах croisee и effacee; в I и III arabesques. 13. Battements developpes en face во всех направлениях. 14. Grands battements jetes: в больших позах; pointees en face. 15. Temps lie par terre с перегибом корпуса. 16. Pas de bourree без перемены ног с продвижением из стороны в сторону носком в пол и на 45°. 17. Soutenu en tournant en dehors и en dedans на  $\frac{1}{2}$  поворота, начиная из положения носком в пол. 18. Glissade en tournant en dehors и en dedans на  $\frac{1}{2}$  поворота с продвижением в сторону.

### 3. Народный танец

Теория: 1. Беседы на тему «Русский танец», «Украинский танец», «Белорусский танец». 2. Особенности, манера исполнения, сходства и различие. 3. Объяснение техники исполнения элементов русского, украинского и белорусского народного танца. (2 часа)

Практика: Разучиваются движения у станка; развитие элементарных навыков танцевальной координации движений; все движения и комбинации начинаются с открывания рук (I-II позиции, т.е preparation); изучается 7-я позиция рук (кисть на кисть за спиной); разучиваются несложные танцевальные связки или этюды (1-2) из 2-3-х ранее пройденных движений. (33 часа)

#### Движения у станка

1. Plie – с переходом из позиции в позицию через поворот стоп. 2. Battements tendu – «носок - каблук» с окончанием в plie на каблук. 3. Battements tendu jete pour-le-pied в сочетании с притопами. 4. Подготовка к «веревочке»: разворот бедра в закрытое - открытое положение; 5. «Каблучное» - маленькое с 2-м ударом. 6. Опускание на колено – у каблука опорной ноги (с поворотом к палке). 7. Перегибы корпуса – в I прямой позиции на вытянутых ногах на полупальцах. 8. Pas tortille одинарное; 9. Flic-flac - из V позиции в V позицию во всех направлениях с ударом подушечкой стопы. 10. Battement releve lent и battement developpe - с сокращением стопы с окончанием в demi-plie на каблук. 11. Grand battement jete - во всех направлениях из V позиции с окончанием в demi-plie на каблук. Середина

#### Русский народный танец

1. Простые переводы рук из позиции в позицию. 2. Земной русский поклон. 3. «Гармошка» в повороте. 4. «Припадание» с двойным ударом. 5. «Веревочка»: простая; двойная; с переступанием. 6. «Маятник» в прямом положении. 7. «Моталочка» в прямом положении. 8. «Переборы» подушечками стоп. 9. Шаги: со скользящим ударом; с подбивкой на каблук. 10. Дробные выстукивания: дробная «дорожка»; «двойная дробь»; «ключ»

дробный (простой, с одним и двумя двойными ударами). 10. Вращения: на двух подскоках полный поворот; «припаданием» на месте.

#### Белорусский народный танец

Изучается на примере белорусских полек «Крутуха» и «Трясуха».

1. Основное положение рук и ног. 2. Основное положение в паре. 3. Основной ход польки «Крутуха». 4. Основной ход польки «Трясуха» 5. Галоп. 6. Вращения на месте и в продвижении (на основе движений танцев «Крутуха» и «Трясуха»). 7. Подвороты и вращения в паре.

#### Украинский народный танец

1. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. 2. Основные положения ног. 3. Основные положения рук. Изучается I положение (руки раскрыты в сторону между подготовительным положением и 2-й позицией). II положение (руки раскрыты в сторону между 3-й и 2-й позициями). 4. «Веребочка»: простая; с продвижением назад. 5. Притопы: одинарный; двойной (перескок с двумя поочередными ударами стоп по 1-й прямой позиции). 6. «Голубцы» одинарные в сторону с притопом. 7. «Дарижка проста» («припадание» - шаг в сторону с последующим переступанием по V свободной позиции). 8. «Переменный шаг»

#### **4. Современный танец**

Теория: Включает в себя начальное образование в понятии танец хип-хоп, клубные танцы с их разновидностями. Уделяется внимание на особенности одежды при исполнении этих танцев, их танцевальной лексике. (2 часа)

Практика: 1. Разучивание базовых элементов, танцевальных движений, old school и middle school. 2. Изучение базы стиля hip-hop . 3. Изучение стиля house. 4. Изучение стиля locking. Занятия начинаются с разминки в современном стиле.(33 часа)

#### **5. Джаз**

Теория: Беседы на тему «История джаза», «Исполнители джазового танца», «Особенности джазовой музыки», «Основные танцевальные стили в джазе».

Объяснение правильности исполнения, техники джазовых элементов и комбинаций. (4 часа)

Практика: 1.Разминка на середине в стиле джаз. 2.Основные начальные элементы и связки. 3.Основная лексика. 4.Характерные движения.(26 часов)

#### **6. Гимнастика и растяжки.**

Теория: теоретическое объяснение правильности и четкости исполнения упражнений на растяжку; показ и объяснение гимнастических упражнений. (2 часа)

Практика: 1. Разминка. 2. Упражнения для стоп.3. Упражнения для развития выворотности. 4. Упражнения на развитие шага. 5. Прыжки. (23 часа)

#### **7. Постановочная работа, концертная деятельность.**

Практика: 1. Постановка комбинаций, танцевальных композиций как с педагогом, так и самостоятельно. 2.Проведение репетиций. 3.Участие в концертах, фестивалях, конкурсах. (54 часа)

#### **По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:**

1. Теорию классического, народного и современного танца.
2. Технику исполнения классического, народного и современного танца.
3. Базовые элементы гимнастики на укрепление и растяжку мышц тела, укреплять физическое состояние и здоровье.

#### **Должны уметь:**

1. Сохранять образа в танце.
2. Выделять манеру исполнения, индивидуальность.
3. Отличать и выделять характерные особенности стилей танца.

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

### 2 год обучения

№	Название темы	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Организационное занятие	2	2		Первичная диагностика Собеседование
2.	Классический танец	35	2	33	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
3.	Народный танец	35	2	33	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4.	Современный танец	35	2	33	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5.	Джаз	32	2	30	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
6.	Гимнастика, растяжки	24	2	22	Педагогическое наблюдение
7.	Постановочная работа и концертная деятельность	53		53	Открытый урок
		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ

## 2 год обучения

### 1. Организационное занятие

Теория: план занятий и мероприятий; форма одежды; расписание занятий; задачи обучения; правила пожарной безопасности и правила техники безопасности; правила поведения учащихся в образовательном учреждении. Первичная диагностика. (2 часа)

### 2. Классический танец.

Теория: 1. Повторение и закрепление изученного ранее материала. 2. Разбор и объяснение правильности выполнения новых элементов классического танца у палки и на середине зала. (2 часа)

Практика: Классический станок и классическая середина: (33 часа)

На 2ом году обучения идет расширение знаний и умений, полученных на первом году обучения. Усложнение классического и народного станка за счёт появления определенных комбинаций из нескольких элементов, создавая при этом непрерывность исполнения. Активно вводятся полу пальцы в упражнениях у станка. Изучение полуповоротов на одной ноге у станка. Начало изучения *pirouette* на середине зала. Усложнение сочетаний движений, необходимое для дальнейшего развития координации. Работа над выразительностью и музыкальностью исполнения движений.

#### Экзерсис у станка

1. *Demi-rond de jambe* и *rond de jambe* на 45° *en dehors* и *en dedans* на всей стопе и на *demi-plie*. 2. *Battements soutenus* на 45° с подъемом на полупальцы в маленьких позах. 3. *Battements doubles fondus* на 45°. 4. *Flic-flac* на всей стопе и с подъемом на полупальцы. 5. *Battements frappes* на полупальцах во всех направлениях *en face* и в позах. 6. *Battements double frappes* на полупальцах во всех направлениях *en face*, в позах и с окончанием в *demi-plie*. 7. *Rond de jambe en l'air en dehors* и *en dedans* на полупальцах. 8. *Petit temps releve en dehors* и *en dedans* с окончанием на полупальцы. 9. *Battements developpes*: в позах *ecartee* вперед и назад; *attitude croisee* и *effacee*; I

arabesques на всей стопе и с подъемом на полупальцы. 10. Demi-rond de jambe на 90° en dehors и en dedans на всей стопе. 11. Grands battements jetes pointes в позах. 12. Полуповороты на одной ноге en dehors и en dedans: с подменной ноги на всей стопе и на полупальцах; с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied. 13. Полный поворот (detourne) к станку и от станка в V позиции с переменной ног на полупальцах начиная с вытянутых ног и с demi-plie. 14. Soutenu en tournant en dehors и en dedans со всех направлений, начиная из положения носком в пол и 450 .

#### Середина зала

1. Rond de jambe на 45° en dehors и en dedans на всей стопе. 2. Battements fondus с plie-releve в маленьких позах. 3. Battements soutenus и в маленьких позах носком в пол и на 45° на всей стопе 4. Battements frappes в позах на 30°. 5. Battements doubles frappes в маленьких позах на 30° и с окончанием в demi-plie. 6. Flic вперед и назад на всей стопе и с подъемом на полупальцы. 7. Pas tombe на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied. 8. Pas coupe на всю стопу, другая нога в положении sur le cou-de-pied. 9. Petit temps releve en dehors и en dedans на всей стопе. 10. Grands battements jetes pointes в позах. 11. Поза IV arabesque носком в пол. 12. 4-е и 5-е port de bras. 13. Поворот fouette en dehors и en dedans на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  круга en face и из позы в позу с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi-plie. 14. Soutenu en tournant en dehors и en dedans со всех направлений, начиная из положения носком в пол и 450 . 15. Glissade en tournant en dehors и en dedans (полный поворот) с продвижением в сторону. 16. Preparation к pirouette sur le cou-de-pied en dehors и en dedans со II позиции.

### 3. Народный танец

Теория: 1. Беседы на тему «Русский танец», «Украинский танец», «Белорусский танец», «Итальянский танец». 2. Особенности народных костюмов. 3. История возникновения танцев разных жанров. (2 часа)

Практика: 1. Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях. 2. Усложняется координация рук, ног. Активно

включается работа корпуса. Темпы движений остаются умеренными. 3. Движения объединяются в композиционно развёрнутые этюды. 4. Формируются навыки выразительного исполнения движений. (33 часа)

#### Движение у станка

1. Plie - добавляется резкое demi-plie. 2. Battement tendu: с работой опорной пятки; «носок-каблук» с demi-ronde. 3. Battement tendu jete: с работой опорной пятки; «веер». 4. Подготовка к «веревочке» - разнообразные сочетания переноса ноги и поворотов бедра, вносится ритмическое разнообразие в движения. 5. «Каблучное» - маленькое во всех направлениях: double; с demi-rond; большое каблучное. 6. «Качалочка». 7. Rond de jambe par terre: подготовка - rond de pied; с выведением на носок и каблук. 8. Battement fondu: на всей стопе на 45гр. в сторону; вперед-назад с demi rond. 9. Перегибы корпуса: лицом к станку с plie на полупальцах; одной рукой за палку в I прямой позиции (полупальцы). 10. «Штопор». 11. Flic-flac: с подскоком на опорной ноге; с переходом на рабочую ногу. 12. Battement developpe на demi-plie с последующим одинарным ударом опорной пятки. 13. Grand battement jete - «ножницы».

#### Середина

##### Русский народный танец

Усложняются сочетания ранее пройденных элементов: 1. Боковая «моталочка». 2. «Верёвочка»: с «косичкой»; с «косыночкой»; с «ковырялочкой»; синкопированная; в повороте (по точкам) 3. Дробные выстукивания с продвижением. 4. Вращения: русский бег в повороте («бегунец»). Для девочек – работа с платочком: основные положения рук с платочком и переводы из позиции в позицию.

##### Украинский народный танец

1. Положения в парах, тройках. 2. Ходы хороводные: сочетания простых и переменных шагов, на полу пальцы с выносом ноги на каблучок. 3. Pas de basque: на трех переступаниях; на 45 вперед. 4. «Бигунец». 5. «Походивильный» - стелящиеся прыжки вперед в длину. 6. «Дорижка плетена»

(«припадание» - шаги в сторону с последующими по очередными переступаниями в перекрещенное положение спереди и сзади). 7. «Выхлясник» с «угинанием». «Веревочка» в повороте. 8. «Подбивка» из стороны в сторону. 9. «Голубцы»: подряд в движении из стороны в сторону; с продвижением в сторону с поворотом на пол круга. 10. Подготовка к вращению и вращение на месте «обертас».

#### Итальянский танец «Тарантелла»

1. Основные ходы: с pas ballonne с последующим открыванием ноги вперед; шаг-подскок (одна нога поднимается в attitude вперед). 2. Pas balance. 3. Jete на носок с demi rond. 4. «Веер» и «веер» в повороте (разучивается у станка). 5. Pas echarpe - соскоки на II позицию с переходом на одну ногу, другая нога в attitude вперед; так же с вращением в этом положении вокруг себя. 6. Поочередные выбрасывания ног вперед в attitude и с разворотом на 180° (через резкий наклон корпуса вперед и с остановкой с открытой ногой в attitude вперед). 7. Dos a dos на различных движениях. 8. Скольжение в позе arabesque (вперед, назад, вращение вокруг себя). Движения рук с тамбурином.

#### Белорусский народный танец

Изучение танцев: «Бульба», «Крыжачок» и танцев в характере польки (полька «Янка»):

#### **4. Современный танец**

Теория: 1. Изучение особенности исполнения танцев «Фристайл», «Тектоник», «Данс-микс». 2. Манера исполнения, характер. (2 часа)

Практика: 1. Разминка в стиле современного танца. 2. Изучение и составление связок и комбинаций в стиле Фристайл, Тектоник, Данс-микс. (33 часа)

#### **5. Джаз**

Теория: 1. Объяснение и разбор элементов джазового экзерсиса у палки и на середине зала. (2 часа)

Практика: 1. Разминка в джазовом стиле у палки и на середине зала. Основана на уроках и методике джазового танца для детей Елены Коротаевой (Преподаватель современного танца в Гуманитарном университете города Екатеринбург) и Виктории Богомазовой. 2. Составление комбинаций и связок в стиле джаз-модерн и джаз-фанк. (30 часов)

#### **6. Гимнастика и растяжки**

Теория: 1. Просмотр и разбор гимнастических упражнений; правильность их выполнения. (2 часа)

Практика: 1. Выполнение комбинаций гимнастики на развитие мышц тела, на развитие ловкости, гибкости. 2. Растяжка мышц тела. (22 часа)

#### **7. Постановочная работа. Концертная деятельность.**

Практика: 1. Постановка танцевальных этюдов, композиций. 2. Проведение репетиций. 3. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях. 4. Обсуждение выступлений (53 часа)

#### **По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:**

1. Историю и особенности народных танцев.
2. Технику исполнения русского, украинского, белорусского и итальянского танцев.
3. Движения классического танца у палки и на середине зала.
4. Базовые элементы современных и джазовых стилей фристайл, тектоник, данс-микс, джаз модерн, джаз-фанк.

#### **Должны уметь:**

1. Применять свои знания на практике.
2. Проявлять свою самостоятельность, трудолюбие и физическую выносливость.
3. Выполнять движения русского, украинского, белорусского и итальянского танцев.

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

### 3 год обучения

№	Название темы	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Организационное занятие	2	2		Первичная диагностика Собеседование
2.	Классический танец	36	2	34	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
3.	Народный танец	36	2	34	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4.	Современный танец	36	2	34	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5.	Джаз	36	2	34	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
6.	Гимнастика, растяжки	16	2	14	Педагогическое наблюдение
7.	Постановочная работа и концертная деятельность	54		54	Открытый урок
		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 3 год обучения

#### 1. Организационное занятие

Теория: план занятий и мероприятий; форма одежды; расписание занятий; задачи обучения; правила пожарной безопасности и правила техники безопасности; правила поведения учащихся в образовательном учреждении.

Первичная диагностика. (2 часа)

#### 2. Классический танец

Теория: 1. Повторение и закрепление изученного ранее материала. 2. Разбор и объяснение правильности выполнения новых элементов классического танца у палки и на середине зала. (2 часа)

Практика: Развитие устойчивости. Введение полупальцев в некоторые движения на середине зала. Ускорение темпа исполнения движений (некоторые движения исполняются восьмыми долями). Начало освоения движений en tournant. Продолжение изучения pirouette. Начало изучения заносок. Дальнейшее развитие координации движений во всех разделах урока. (34 часа)

#### Экзерсис у станка

1. Grands plies с port de bras (без работы корпуса). 2. Battements tendus pour batterie. 3. Rond de jambe на 450 en dehors и en dedans на полупальцах и на demi-plie. 4. Battements fondus на 450 с plie-releve en face и в маленьких позах. 5. Battements soutenus на 90° en face и в позах. 6. Battements frappes с releve на полупальцы. 7. Battements doubles frappes с releve на полупальцы. 8. Flic-flac en tournant en dehors и en dedans по ½ поворота. 9. Pas tombe с продвижением и окончанием носком в пол, sur le coude-pied и на 450 10. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans с окончанием в demi-plie. 11. Battements releves lents и battements developpes en face и в позах: с подъемом на полупальцы и полупальцах; на demi-plie. 12. Grand rond de jambe на 90° en dehors и en dedans en face на всей стопе. 13. Petits battements sur le cou-de-pied на

полупальцах с акцентом спереди и сзади. 14. Grands battements jetes passe par terre с окончанием на носок вперёд и назад. 15. Полуповороты на одной ноге en dehors и en dedans (работающая нога в положении sur le cou-de-pied) с приёма pas tombe. 16. Preparation к pirouette sur le cou-de-pied и pirouette en dehors и en dedans с V позиции. 17. 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад на plie (с растяжкой) без перехода и с переходом с опорной ноги.

#### Середина зала

1. Grands plies с port de bras (без работы корпуса). 2. Battements tendus en tournant en dehors и en dedans на 1/8 и 1/4 круга. 3. Battements fondus с plie releve и demi-rond на 45° en face на всей стопе. 4. Battements doubles fondus на 45° во всех направлениях и позах. 5. Battements doubles frappes: с releve на полупальцы; с окончанием в demi-plie en face и в позы. 6. Pas tombe с продвижением и окончанием носком в пол, sur le cou-de-pied и на 45°. 7. Поза IV arabesque на 90°. 8. Grand rond de jambe developpe en dehors и en dedans en face и из позы в позу. 9. Grands battements jetes в позе IV arabesque. 10. 3-е port de bras с demi-plie на опорной ноге. 11. 6-е port de bras. 12. Pas de bourree dessus-dessous en face. 13. Pas de bourree ballotee на effacee и croisee носком в пол и на 45°. 14. Pas glissade en tournant с продвижением по диагонали. 15. Preparation к pirouette sur le cou-de-pied и pirouette en dehors и en dedans со II, V и IV позиций.

### **3. Народный танец.**

Теория: 1. Беседы на тему «Молдавский танец», «Испанский танец», танцы народов Кавказа, танцы народов Восточной Азии. 2. Особенности народных костюмов. Манера и характер исполнения. (2 часа)

Практика: 1. Освоение более сложных танцевальных комбинаций с широким использованием ракурсов. 2. Развитие силы и выносливости учащихся. 3. Работа над выразительностью и выявление творческой индивидуальности учащихся. 4. Активное формирование навыков ансамблевого исполнения. (34 часа)

#### Движение у станка

1. Plie - в прямых позициях и на полупальцах: «винт» в I прямой позиции (с двумя разворотами бедер). 2. Battement tendu - из выворотного в прямое положение в сторону II позиции. 3. Battement tendu jete - на demi- plie: с рiques на plie с работой опорной пятки во всех направлениях; balancoire на plie с работой опорной пятки. 4. Подготовка к « веревочке» - пройденные ранее движения исполняются на полупальцах. 5. «Каблучное»: «большое» double; «большое» с demi-rond. 6. Rond de jambe par terre - «восьмерка». 7. Battement fondu на полупальцах. 8. Перегибы корпуса: одной рукой за палку в I и IV прямых позициях на двух ногах и одной ноге. 9. Pas tortille двойное. 10. Battement developpe - резкое двойным ударом опорной пятки («венгерское»). 11. Flic- flas с переступанием. 12. Grand battement jete - с переходом на рабочую ногу и ударом подушечкой опорной ноги.

#### Середина

#### Русский народный танец

1. Шаги и «припадания» собираются в связки, добавляются подвороты, flic и другие связующие движения. 2. Игра с платочком у девушек. 3 «Веревоочка»: с открыванием ноги на каблук; с перекатами через каблучок; с полным поворотом на полупальцах. 4. Прямая и боковая «моталочка».

В качестве дополнения и развития уже выученных движений предлагается собрать этюдную работу на основе танца «Полянка».

#### Молдавский народный танец

Изучение возможно на основе любого танца по усмотрению преподавателя, например, «Жаворонок»: быстрые переступания по I прямой и III свободной позиции (на месте и в продвижении в сторону, в повороте); броски ноги вперед с подскока на опорной ноге и сгибанием другой ноги к колену опорной; тройные переборы ногами; tombe вперед с наклоном корпуса; переборы с выносом ноги на каблучок; синкопированные подскоки и соскоки на одну и две ноги.

#### Разучивание танцев «Хора», «Молдавеняска».

1. Основные положения рук, ног, корпуса. Положение в парном танце.

2. Ходы: подскоки и бег (в сочетаниях); «дорожка»; шаг или прыжок в сторону на вытянутую ногу на полупальцы или в полуприседание с подбиванием другой ноги, подводящейся к икре сзади (jete в сторону с продвижением); шаг вперед или назад с подъемом на полупальцы подниманием другой ноги; шаг в сторону с выведением другой ноги в перекрещенное положение на 45 гр. 3. Шаг-соскок с ребра каблука на всю стопу в полуприседание и броском согнутой ноги назад на 45гр (90гр). 4. «Ключ». 5. Вращения в паре.

#### Испанский народный танец «Арагонская хота»

1. Основные положения и позиции ног, рук и корпуса. Переводы рук. 2. Основной ход: высокий pas de basque с перескока по I свободной позиции (высокий); тройной бег. 3. Pas de basque по I прямой позиции с rigue. 4. Pas balance: из стороны в сторону; 5. Pas tombe вперед и назад с последующим переступанием; 6. «Ковырялочка». 7. Шаг в сторону с подскоком (на plie), подведение другой ноги к икре сзади. 8. Pas ballonne вперед, с последующим шагом и подведением другой ноги сзади. 9. «Понта та кона»– подскок с ударом другой ноги со свободной III позиции спереди с последующим отскоком в сторону (sissonne ouverte в сторону и тройным (pas de bourree) переступанием). 10. Tombe-coupe (из позы в позу) в IV свободной позиции. 11. Соскоки в V позиции с jete-passe в сторону на 90гр. 12. Поворот на одной ноге (en dedans с замаха другой ногой (90гр) в перекрещенном положении. 13. Dos - a - dos на различных движениях и связках.

Разбор и заучивание базовых элементов и комбинаций танцев народов Кавказа и Восточной Азии ( Кабардино-Балкария, Грузия, Армения, Япония, Китай)

#### **4.Современный танец:**

Теория: 1. Изучение особенностей исполнения танцев Латина, Сальса, Ча-ча, Ламбада. 2. История их возникновения. 3. Музыкальное разнообразие танцевальных стилей. (2 часа)

Практика: 1. Разминка в современном стиле. 2. Разбор и выполнение базовых элементов танцевальных стилей Латина, Сальса, Ча-ча, Ламбада. 3. Построение и выполнение связок, ходы, работа рук. 4. Элементы в паре. (34 часа)

## **5. Джаз**

Теория: 1. Изучение стилей джазового танца Контемпорари, Джаз-стрит; особенности выполнения, характер, манера исполнения. 2. История возникновения стилей. (2 часа)

Практика: 1. Разминка в джазовом стиле у палки и на середине зала. Основана на уроках и методике джазового танца для детей Юлии Шестаковой (Балетмейстер, преподаватель хореографической дисциплины Джазовый танец). 2. Составление танцевальных связок и комбинаций в стиле танца Контемпорари, Джаз-стрит. (34 часа)

## **6. Гимнастика и растяжки**

Теория: просмотр и разбор гимнастических упражнений; правильность их выполнения. (2 часа)

Практика: 1. Выполнение комбинаций гимнастики на развитие мышц тела, на развитие ловкости, гибкости. 2. Растяжка мышц тела. (14 часов)

## **7. Постановочная работа. Концертная деятельность.**

Практика: 1. Постановка танцевальных этюдов, композиций. 2. Проведение репетиций. 3. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях. 4. Обсуждение выступлений (54 часа)

**По окончании 3 года обучения учащиеся должны знать:**

1. Технику исполнения народного и классического экзерсиса.
2. Отличительные особенности танцевальной лексики в народных танцах.
3. Направления современного танца Контемпорари и Джаз-стрит.

**Должны уметь:**

1. Использовать полученные знания на практике.
2. Выполнять гимнастические упражнения, сохраняя физическое здоровье.
3. Грамотно исполнять заданные танцевальные комбинации.
4. Импровизировать в танце, проявлять инициативу.

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

4 год обучения

№	Название темы	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Организационное занятие	2	2		Первичная диагностика Собеседование
2.	Классический танец	36	2	34	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
3.	Народный танец	36	2	34	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4.	Современный танец	36	2	34	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5.	Джаз	36	2	34	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
6.	Гимнастика, растяжки	16	2	14	Педагогическое наблюдение
7.	Постановочная работа и концертная деятельность	54		54	Открытый урок
		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ

## 4 год обучения

### 1. Организационное занятие

Теория: план занятий и мероприятий; форма одежды; расписание занятий; задачи обучения; правила пожарной безопасности и правила техники безопасности; правила поведения учащихся в образовательном учреждении; первичная диагностика. (2 часа)

### 2. Классический танец

Теория: 1. Повторение и закрепление изученного ранее материала. 2. Разбор и объяснение правильности выполнения новых элементов классического танца у палки и на середине зала. (2 часа)

Практика: продолжается работа над развитием пластичности и выразительности рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и *pirouette*; продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения движений классического танца; увеличивается физическая нагрузка с целью дальнейшего развития силы ног и выносливости учащихся; исполняются упражнения на середине зала *en tournant*; продолжение освоения техники *pirouette*; изучение заносок прыжков на пальцах. (34 часа)

Экзерсис у станка

1. *Battements fondus* с *plie-releve* и *demi-rond* и на  $45^\circ$  *en face* и из позы в позу. 2. *Battements fondus* на  $90^\circ$  *en face* на всей стопе и полупальцах. 3. *Battements doubles frappes* с поворотом на  $1/4$  и  $1/2$  круга. 4. *Flic-flac en tournant en dehors* и *en dedans*. 5. *Grand rond de jambe jete en dehors* и *en dedans*. 6. *Rond de jambe en l'air en dehors* и *en dedans* с *releve* и *plie-releve* на полупальцы. 7. *Battements releves lents* и *battements developpes* с *demi-plie* и переходом с ноги на ногу. 8. *Demi-rond de jambe* и *grand rond de jambe developpe* из позы в позу. 9. *Grand battements jetes developpes* («мягкие» *battements*) на всей стопе. 10. Поворот *fouette en dehors* и *en dedans* на  $1/4$  и  $1/2$  круга с ногой, поднятой вперед или назад на  $45^\circ$  на полупальцах и с *plie-releve*. 11. *Soutenu en tournant en dehors* и

en dedans, начиная во всех направлениях на 45°. 12. Pirouette sur le cou-de-pied en dehors и en dedans с V позиции.

Середина зала

1. Battements tendus en tournant en dehors и en dedans на 1/2 круга. 2. Battements tendus jetes en tournant en dehors и en dedans по 1/8 и 1/4 и круга. 3. Rond de jambe par terre en tournant en dehors и en dedans по 1/8 круга. 4. Battements fondus на полупальцах en face и в позах. 5. Battements soutenus на 45° en face и в маленьких позах на полупальцах. 6. Petits battements sur le cou-de-pied на полупальцах. 7. Flic-flac en face на всей стопе, и с окончанием на полупальцы. 8. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans с окончанием в demi-plie. 9. Battements releves lents и battements developpes с demi-plie и переходом с ноги на ногу en face и в позах. 10. Temps lie на 90 гр. с переходом на всю стопу. 11. Grands battements jetes passe par terre с окончанием на носок вперёд и назад en face и в позы. 12. Pas de bourree en tournant: ballote по 1/4 поворота; с переменной ног en dehors и en dedans. 13. Pirouette en dehors и en dedans из V и IV позиций с окончанием в V и IV позиции. 14. Pas glissade en tournant с продвижением по диагонали (2-4). 15. Pirouettes en dedans с coupe-шага по диагонали (pirouettes - piques)

### **3. Народный танец**

Теория: 1. Региональные особенности исполнения русского танца, сходства и различия. 2. Национальные особенности исполнения танцев Кавказского региона, Японии и Китая. 3. Манера исполнения испанского танца «Фламенко». (2 часа)

Практика: 1. Освоение сложных танцевальных комбинаций, этюдов в народном исполнении. 2. Изучения академического танца и региональных особенностей русского танца. (34 часа)

Движения у станка

1. Plie - сочетания выворотных и прямых позиций, резких и мягких plie. 2. Battement tendu: с переходом с опорной ноги на рабочую; с увеличенным количеством переводов стопы «носоккаблук». 3. Battement tendu jete - с

balancoire через проскальзывание опорной ноги. 4. «Каблучное» - с «ковырялочкой» на 90гр. 5. Rond de jambe par terre: «восьмерка» с разворотом пятки опорной ноги. 6. Battement fondu на 90гр . 7. Flic- flac: с пружинящими переступаниями на полупальцах (цыганское); double flic. 8. Battement developpe – резкие с двойным ударом опорной пятки в момент открывания ноги. 9. Grand battement jete: с двойным ударом подушечкой опорной ноги; с balancoire на 90гр. с grand rond de jambe jete

#### Середина

#### Русский народный танец

1. Ход кадильный (с каблучка). 2. Вращения: через каблучки; «бегунец» с перескоком. 3. «Игра с платочком» (у девушек).

Выученные ранее элементы соединяются в развернутые комбинации, которые усложняются за счет увеличения темпа.

#### Региональные особенности русского народного танца

Юг России (Курская область). Изучается танец «Тимоня».

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерный рисунок танца. 2. Основные характерные движения рук (женские и мужские). 3. Основные ходы, шаги и элементы танца «Тимоня».

#### Урал. Изучается танец «Шестёра»

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца. 2. Основные положения рук, ног. Поклон. 3. Основные ходы, шаги и элементы танца «Шестера»:

#### Запад России. Изучается танец «Смоленский гусачок».

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. 2. Основные характерные движения рук. 3. Основной ход и элементы танца «Смоленский гусачок»

Средняя полоса России (Орловская область). Изучается танец «Орловская матаня».

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. 2. Основные положения рук в танцах Орловской области. Поклон. 3. Основные ходы, шаги и элементы танца.

Север России (Архангельская область). Изучается «Северный хоровод с шальями».

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца. 2. Основные положения рук, ног. Поклон. 3. Работа с шалью. 4. Основные ходы, шаги и элементы танца.

Сибирь. Изучается танцевальная композиция «Восьмёра»

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца. 2. Основные положения рук, ног. Поклон. 3. Основные ходы, шаги и элементы.

Краснодарский край (Кубань). Изучается «Кубанская полька».

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. 2. Основные положения рук, ног. Поклон. 3. Основные ходы, шаги и элементы.

Изучение и закрепление танцевальных комбинаций испанского танца фламенко, танцев народа Кавказа, Японии и Китая. Используется манера исполнения, характер, положения рук, корпуса, головы.

#### **4. Современный танец**

Теория: 1. Знакомство со стилем крамп, хастл, вакинг. 2. Особенности выполнения элементов и комбинаций. (2 часа)

Практика: 1. Разминка в современном стиле. 2. Разбор и выполнение базовых элементов танцевальных стилей крамп, хастл, вакинг. 3. Построение и выполнение связок, ходы, работа рук. 4. Взаимодействие с партнером. (34 часа)

#### **5. Джаз**

Теория: 1. Изучение стиля афро – джаза. 2. Особенности выполнения, характер, манера исполнения. 3. История возникновения стиля афро-джаз (2 часа)

Практика: 1. Разминка в джазовом стиле у палки и на середине зала с использованием более сложных упражнений. Основана на уроках и методике джазового танца для детей Юлии Шестаковой (Балетмейстер, преподаватель хореографической дисциплины Джазовый танец). 2. Составление танцевальных связок и комбинаций в стиле афро-джаза. (34 часа)

#### **6. Гимнастика и растяжки**

Теория: 1. Просмотр и разбор гимнастических упражнений. 2. Правильность их выполнения. (2 часа)

Практика: 1. Выполнение комбинаций гимнастики на развитие мышц тела, на развитие ловкости, гибкости. 2. Растяжка мышц тела. (14 часов)

#### **7. Постановочная работа и концертная деятельность**

Практика: 1. Постановка танцевальных этюдов, композиций. 2. Проведение репетиций. 3. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях. 4. Обсуждение выступлений (54 часа)

#### **По окончании 4 года обучения учащиеся должны знать:**

1. Элементы современного, народного, классического танца и танца - джаз.
2. Знать технику исполнения танцевальных элементов народного, классического и современного танца.
3. Историю, региональные и национальные особенности русского, испанского танцев, танцев народов Кавказа, японских и китайских танцев.
4. Технику выполнения классического, народного и современного экзерсиса.

#### **Должны уметь:**

1. Применять полученные знания на практике и в самостоятельной деятельности.
2. Проявлять активность, собственную индивидуальность и манеру исполнения.
3. Работать в коллективе, проявлять трудолюбие, отзывчивость, чувство взаимопомощи.

## **УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКА**

Материал данной программы позволяет учащимся более подробно познакомиться с разными стилями и направлениями танца. Полученные знания они смело применяют и используют в дальнейшей деятельности. В конце обучения учащиеся имеют определённые навыки и приёмы в хореографии, знают основы классического, народного и современного танцев, свободно ориентируются в различных направлениях современной хореографии.

У учащихся сформированы внимание, быстрота запоминания, двигательная память, исполнительская воля, самоконтроль, самокритичность, умение работать в коллективе, целеустремлённость, умение преодолевать трудности, развитое чувство коллективизма, широкий кругозор в области искусства танца и музыки.

Разработаны физические данные: гибкость, выворотность, шаг. Развита выносливость, координация движений. Каждый обладает хорошей танцевальной манерой, танцевальной техникой, быть эмоционально отзывчивыми.

### **Должны знать:**

- необходимые условия для занятий хореографией, правила техники безопасности;
- характер танца, его эмоциональную окраску;
- основы хореографического искусства;
- технику исполнения классического и народного экзерсиса, проявлять творческую активность, способности к импровизации;
- знать и различать многообразные стили современного танца;
- историю и особенности народных танцев;
- различные стили и направления современного, бального и джаз танцев.

### **Должны уметь:**

- составлять тренировочные комбинации;

- владеть элементами классического, народного, бального, современного танцев;
- выполнять сложные движения танца;
- найти образ в исполнении танца;
- оперировать профессиональными понятиями, уметь контролировать собственное исполнение, согласовывать его с коллективным исполнением;
- уметь применять свои знания на практике.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные**

- Восприятие танцевального искусства как одного из средств воспитания личности, как одно из богатейших и наиболее полный областей знаний, прошедших через всю историю человечества;
- Формирование и развитие художественного вкуса, интереса к различным стилям танца (классический, народный, современный, балльный, джаз);
- Воспитание патриотизма, национального самоопределения, чувства гордости за свою Родину, историю своего народа;
- Формирования уважительного отношения к иному мнению, к истории и культуре других народов;
- Формирование мотивации к художественному танцевальному творчеству, целеустремлённости и воли в достижении поставленной цели;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Овладение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

### **Метапредметные**

- Возможность расширения и углубления своих знаний в искусстве хореографии, обогащения своих эмоциональных возможностей;
- Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями;
- Готовность самостоятельно или с группой изучать различные направления в хореографии, её историю. Реализовывать собственные творческие замыслы;
- Стремление к развитию воображения, мышления, воли – качеств личности, необходимых для осуществления творческой деятельности.
- Умение анализировать свою деятельность.

### **Предметные**

- Формирование знаний об укреплении физического и психического здоровья, о положительном влиянии двигательной активности на развитие человека;
- Развитие основных физических качеств: силы, воли, гибкости, выносливости, устойчивости, координации;
- Формирование универсальных учебных действий – исполнительских, слуховых, аналитических;
- Выполнение комплексов различных видов хореографии с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- Получение базовых знаний и навыков в области хореографического искусства.

## **ФОРМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка качества реализации программы «Хореография» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Текущий контроль включает в себя как первичную диагностику, так и оценку успеваемости учащихся, направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль в форме наблюдений, опросов осуществляется регулярно (каждый 2 - 3 урок) в рамках расписания занятий учащегося и предполагает использование различных систем оценивания.

Первичная диагностика проводится в начале года при поступлении учащихся в объединение, направлена на выявления знаний в начале года, даёт информацию об уровне подготовленности учащегося.

Данный вид представляет следующие методы: беседу, опрос, анкетирование, практическое занятие.

Беседа с учащимися проводится с целью выявить степень заинтересованности хореографической деятельностью.

Анкетирование для учащихся.

Анкета №1. Вопросы.

1. Чем занимаешься в свободное от занятий время?
2. Есть ли у тебя любимое занятие? Какое?
3. Какой вид деятельности тебя интересует?
4. Есть ли у тебя близкие друзья? Какое объединение они посещают?
5. Как ты относишься к своему коллективу?
6. Любишь ли ты руководить или тебе нравится быть подчиненным?

Анкета №2 Вопросы.

1. Какими качествами, по твоему мнению обладают твои товарищи по коллективу? Активность, справедливость, честность, принципиальность, чуткость, трудолюбие, скромность, самостоятельность, чувство товарищества и т.д.

2. Если бы тебе пришлось перейти в другое объединение, кого из коллектива ты бы взял с собой? Почему?

3. Кого из коллектива ты бы выбрал себе в партнёры? Почему?

4. Напиши о своём любимом занятии, хобби?

5. Чем ты не любишь заниматься? Почему?

6. Какое объединение ты бы ещё хотел посещать? Почему?

7. Что ты ценишь больше всего в твоём педагоге?

8. Что радует тебя на занятиях?

9. Что тебя огорчает на занятиях?

Критерии оценки. Анализ ответов.

Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу. Суждения и оценки по поводу танцевальной деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Нет интереса к другим видам деятельности. Отношение к коллективу и выполняемым обязанностям негативное.

Средний уровень. Интерес к хореографической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить и проявить интерес к другим видам деятельности. Суждения и оценки по поводу танцевальной деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность. Отношение к своей деятельности и к деятельности в коллективе нейтральное.

Высокий уровень. Интерес к хореографии глубокий и стойкий. Танец — предпочитаемый вид деятельности. Суждения и оценки по поводу хореографической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельность в исполнении танца систематическая и устойчивая.

Проявление интереса к другим видам деятельности активное.  
Положительные, эмоциональные оценки своей деятельности в коллективе.

Промежуточный контроль проводится в декабре – январе в форме открытых занятий и контрольных уроков.

Цель: проверка усвоения пройденного материала, выявление недостатков в знаниях учащихся на данном этапе. Данный вид представляет следующие методы: тестирование, анкетирование, практическую работу.

Контрольный урок проводится с обязательным методическим обсуждением.

### ШКАЛА ОЦЕНОК ПО 12 БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Начальный уровень (1-3балла): обучающейся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.

Средний уровень (4-6 баллов): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.

Достаточный уровень (7-9 баллов): чётко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляет их сам.

Высокий уровень (10-12 баллов): полное усвоение образовательной программы студии. Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок. Свободно оперирует теорией. Творчески применяет полученные ключевые компетенции на практике.

Определения качества знаний и умений учащихся при переходе наследующую ступень обучения, по программе «Хореография»

Цель: выявление уровня хореографических способностей, состояния эмоциональной среды учащихся.

Критерии оценки Низкий

(1 – 2,9 баллов) Средний

(3 – 4,4 баллов) Высокий

(4,5 – 5 баллов)

1. Степень интереса к хореографии. Интерес к хореографии минимальный.. Проявляет интерес к различным видам хореографии. Боится выступлений на сцене. Проявляет большой интерес к различным видам хореографии. Желает, как можно, быстрее подготовиться к выступлениям.

2. Уровень подготовленности учащегося к занятиям. Не обладает апломбом. Не имеет начальных хореографических навыков. Нет чувства музыкального ритма. Обладает апломбом, имеет начальные хореографические навыки. Слышит музыкальный ритм, но повторить ритмический рисунок затрудняется. Обладает хорошим апломбом, имеет начальные хореографические навыки. Хорошо различает музыкальные ритмы и воспроизводит их хлопками.

3. Природные физические данные учащегося. Слабо развит физически. Слабо запоминает и исполняет движения. Развит физически. Обладает навыками исполнения некоторых движений. Хорошо развит физически. Обладает навыками исполнения различных движений.

4. Уровень развития. Личностные качества.

Не организованный, не самостоятельный. Слабо проявляет активность. Организованный, но не самостоятельный. Проявляет активность. Организованный, самостоятельный. Стремится начатое дело довести до конца. Обладает силой воли, понимает значение результатов.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме контрольных уроков, открытых занятий.

Цель: определение уровня и качество освоения учащимися образовательной программы.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке выставляется оценка по пяти балльной шкале:

5 («отлично»)

- свободно владеть понятиями и терминологией.
- технически точно и методически грамотно передавать лексику разных стилей танца.
- не допускать ошибок в исполнении программы.
- обладать танцевальной выразительностью.

4 («хорошо»)

- владеть понятиями и терминологией.
- выразительно выполнять танцевальные задания.
- допускать незначительные ошибки.

3 («удовлетворительно»)

- владеть понятиями и терминологией.
- испытывать сложность при самостоятельном воспроизведении программы.
- допускать ошибки.

2 («неудовлетворительно»)

- учебная программа не усвоена, что является следствием плохой посещаемости занятий и нежеланием работать над собой.
- низкий уровень исполнения заданных комбинаций.

Результативность освоения программы отслеживается по трём составляющим:

1. Предметно -функциональный компонент – предполагает получение начального образования в хореографической деятельности; приобретение знаний.
2. Коммуникативно -деятельный компонент – проявляется в участии в концертах, фестивалях, конкурсных программах, в активном общении со сверстниками, педагогом и родителями.

3. Ценностно-ориентированный компонент – предполагает свободное оперирование полученными знаниями, умение отстаивать свою творческую позицию, т.е. быть активно действующей творческой личностью.

Определения качества знаний и умений учащихся при переходе на следующую ступень обучения, по программе «Хореография»

Цель: выявление уровня хореографических способностей, состояния эмоциональной среды учащихся.

Критерии оценки	Низкий (1 – 2,9 баллов)	Средний (3 – 4,4 баллов)	Высокий (4,5 – 5 баллов)
1. Степень интереса к хореографии.	Интерес к хореографии минимальный.	Проявляет интерес к различным видам хореографии. Боится выступлений на сцене.	Проявляет большой интерес к различным видам хореографии. Желает, как можно, быстрее подготовиться к выступлениям.
2. Уровень подготовленности детей к занятиям.	Не обладает апломбом. Не имеет начальных хореографических навыков. Нет чувства музыкального ритма.	Обладает апломбом, имеет начальные хореографические навыки. Слышит музыкальный ритм, но повторить ритмический рисунок затрудняется.	Обладает хорошим апломбом, имеет начальные хореографические навыки. Хорошо различает музыкальные ритмы и воспроизводит их хлопками.
3. Природные физические	Слабо развит физически.	Развит физически. Обладает навыками	Хорошо развит физически.

данные учащегося.	Слабо запоминает и исполняет движения.	исполнения некоторых движений.	Обладает навыками исполнения различных движений.
4.Уровень развития. Личностные качества.	Не организованный, не самостоятельный. Слабо проявляет активность	Организованный, но не самостоятельный. Проявляет активность.	Организованный, самостоятельный. Стремится начатое дело довести до конца. Обладает силой воли, понимает значение результатов.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

- Помещение для занятий по программе должно соответствовать требованиям СанПиН. Должно быть оборудовано зеркалами и двухуровневыми станками.
- Магнитофон, видеоманитофон и детские звучащие инструменты.
- Коврики для партерного тренажа.
- Форма для занятий: тренировочный костюм, танцевальная обувь.
- Концертные костюмы и обувь.

### Информационное обеспечение

- Библиотека аудиозаписей и видеозаписей с программным материалом, танцевальными фестивалями и концертными выступлениями.
- Научно - методическая литература

## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагога

1. Арзамасцев О.Г. Учебная программа «Развитие ребенка средствами хореографии». Екб. 2009
2. Буркитченко С.С. Детская балетная студия. Екб. 2012
3. Буракова О.А. Музыкальная пластика. Екб. 2011
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-П. 2013
5. Гребенюк О.С, Рожков М.И. Общие основы педагогики. М-2013
6. Диниц Е.В. и др. Азбука танцев. Москва. 2014
7. Диниц Е.В. «Джазовые танцы» М.,2006г.
8. Жукова В.П. Учебная программа «Развитие ребенка средствами хореографии» Екб. 2010
9. Звездочкин В.А. Основы классического танца. С-П. 2013
10. Козлов В.В. Акробатика. М. 2003
11. Куприна Н.Г. Коммуникативные музыкальные игры в социальном развитии детей. Екб. 2002
12. Никитин В. «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца» (учебное пособие – М. один из лучших-2004г.).
13. Поляткова С.С. «Основы современного танца» М.-феникс-2006г.
14. Прокопов К., В. Прокопов «Клубные танцы» М. АСТ-2006г

### Для учащихся

15. Куприна Н.Г. Музыкальное развитие дошкольников. Екб. 2006
16. Куприна Н.Г. Развитие общения у детей старшего дошкольного возраста в музыкально-игровой деятельности. Екб.2004
17. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы. Москва. 2016г.
18. Нина Рубенштейн. Закон успешной тренировки. – М., «Один из лучших», 2002
19. Пин Ю.С. Джаз-модерн. С.-Пб. «Rest» 2003
20. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Москва. 2006г.

21. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М., Искусство, 2015г.
22. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу», Москва 2014г.
23. Фирилева Ж.И., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей» С-П. 2011г.

## **АННОТАЦИЯ**

Программа «Хореография» рассчитана на учащихся с 14 до 17 лет.  
Срок реализации – 4 года.

**Цель** образовательной программы: развитие художественно - творческих способностей учащихся посредством хореографии.

### **Задачи:**

#### **Образовательные**

Обучение основам хореографического искусства.

Формирование знаний и умений по искусству танца с учётом индивидуальных способностей.

Владение определёнными теоретическими знаниями.

Умение самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

#### **Воспитательные**

Формирование нравственных качеств личности

Формирование устойчивого интереса учащихся к танцу;

Формирование коллектива как благоприятной среды для развития личности и творчества.

Содействие становлению и проявлению индивидуальности каждого учащегося, его творческих способностей.

#### **Развивающие**

Укрепление физического здоровья.

Развитие силы, выносливости, ловкости, координации движений.

Способствование выработке ритмичности, музыкальности, артистичности, эмоциональной выразительности учащихся.

Идея программы предполагает целенаправленную работу по обеспечению воспитанников дополнительной возможностью удовлетворения творческих и образовательных потребностей, для духовного, интеллектуального развития, посредством приобщения их к миру танца, народной, классической и современной музыки.

Программа объединяет отдельные хореографические дисциплины: «Классический танец», «Народный танец», «Современный танец», «Джаз».

Критериями оценки результатов обучения служит освоение программы по годам обучения, положительные результаты мониторинга, успешное участие в фестивалях, конкурсах, создание стабильного коллектива.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 374895313864161898897449033592695289111710139793

Владелец Каргапольцева Елена Валентиновна

Действителен с 30.01.2023 по 30.01.2024