

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРМСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ИМПУЛЬС»



Принято на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МАОУДО «ДЮЦ  
«Импульс»  
\_\_\_\_\_/ А.М. Мясников/  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ

**«АЗБУКА ТАНЦА»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Шипиловская Ирина Андреевна,  
педагог дополнительного

с. Фролы  
2018

## Содержание

Паспорт программы		3
Раздел 1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Цели и задачи программы	17
1.3.	Содержание программы	19
1.3.1.	Программа первого года обучения	22
1.3.2.	Программа второго года обучения	30
1.3.3.	Программа третьего года обучения	40
1.3.4.	Программа четвертого года обучения	51
1.3.5.	Программа пятого года обучения	
1.4.	Планируемые результаты	62
Раздел 2	Комплекс организационно-педагогических условий	64
2.1.	Календарный учебный график	64
2.2.	Условия реализации программы	64
2.3.	Формы аттестации	66
2.4.	Методические материалы	67
2.6.	Работа с родителями	72
Раздел 3	Список литературы	74
Приложения к программе		77

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Азбука танца
Автор программы (ФИО полностью)	Шипиловская Ирина Андреевна
Вид программы	модифицированная
Направленность программы	художественная
Продолжительность образовательного процесса	5 лет
Возраст обучающихся	7-16 лет
Название творческого объединения	Детский хореографический коллектив «Фантазеры»
Год основания творческого объединения	2018 год
Цель программы	Создание условий для формирования общей культуры личности учащихся через коллективную творческую деятельность средствами хореографического искусства.
Уровень освоения программы	общекультурный
Аннотация программы	<p>Программа направлена на формирование у учащихся необходимые практические умения и навыки по основам хореографии. Программа дает возможность для физического совершенствования и эстетического развития ребенка, решает проблему свободного времени, организует содержательный досуг, формирует потребность в здоровом образе жизни, способствует творческой самореализации и социализации обучающихся.</p> <p>Программа содержит комплекс учебных дисциплин: ритмика и танец, партерная гимнастика, основы классического танца, современный танец, постановочная и репетиционная работа.</p>



## Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Современный человек должен легко адаптироваться в социуме, быть готовым к жизни в постоянно меняющихся социально-экономических условиях, уметь адекватно оценивать ситуацию и принимать решения, гармонично выстраивать свои отношения с окружающими, быть физически и психологически здоровым.

Стать успешным человеком легче всего, если пройден этап развития и взросления в благоприятных условиях, которые обеспечивают достаточный уровень формирования социальной компетентности, устойчивость к воздействию негативных факторов внешней среды, развитие внутренних моральных качеств.

Танец способствует развитию художественного вкуса ребенка. Занимаясь хореографией, он познает красоту и силу своего тела, может выразить чувства средствами танца, получает радость от коллективного творческого труда и удовлетворение своей концертной деятельностью. А родители ребенка приводят его заниматься в хореографический коллектив, так как знают, что регулярные занятия хореографией способствуют физическому развитию, восполняя недостаток двигательной активности современных детей, способствуют исправлению некоторых физических недостатков таких, как сутулость, косолапость, некрасивая походка.

Детский хореографический коллектив «Фантазеры» оказывает существенное воздействие на учащихся: он способствует возникновению у ребёнка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость учащихся в коллективе во *внеучебное время* содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности, самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга. *Участие коллектива в культурно-массовых мероприятиях школы способствует сплочению школьного коллектива, формированию и укреплению традиций школы, утверждению благоприятного социально-психологического климата в ней.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука танца» дает возможность детям гармонично развиваться.

Программа разработана в 2018 году в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией «Развитие дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 № 1726-р»);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 11 декабря 2006 № 06–1844);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172–14», «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Актуальность программы**

Поколение Z — первое по-настоящему цифровое поколение: современные дети с годовалого возраста осваивают планшеты и смартфоны. Дети поколения Z быстрее взрослеют (15 лет назад играли в куклы и машинки до 10 лет, сейчас в среднем до 3) и легко ориентируются в Сети. Они опытные потребители, знают чего хотят и как это получить. Представители этого поколения Z ценят время и стараются тратить его максимально эффективно.

Если предыдущие поколения воспитывались на книгах, то Z максимум, что могут прочитать – короткую статью, мини-новости. Они любят формат коротких твитов и статусов в социальных сетях. Это в свою очередь привело к тому, что их мышление фрагментарно и поверхностно.

У детей поколения Z возникает проблема с коммуникацией: им легче переписываться в Сети, чем контактировать с живыми людьми, они предпочитают текстовое сообщение разговору. Современные дети малоподвижны, любая физическая нагрузка многим ребятам дается с трудом.

Танец способствует развитию художественного вкуса ребенка. Занимаясь хореографией, он познает красоту и силу своего тела, может выразить чувства средствами танца, получает радость от коллективного творческого труда и удовлетворение своей концертной деятельностью. В свою очередь родители ребенка приводят его заниматься в хореографический коллектив, так как знают, регулярные занятия хореографией способствуют физическому развитию, восполняя недостаток двигательной активности современных детей, способствуют развитию психологической устойчивости, внимательности, сосредоточенности.

Актуальность программы обусловлена вовлечением детей поколения Z в коллективную творческую деятельность, которая способствует: общекультурному развитию детей, удовлетворению естественной потребности в живом общении, восполнению недостатка двигательной активности, всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива.

В современных условиях возникла настоятельная потребность в том, чтобы современная российская школа, если она действительно хочет обеспечить подрастающему поколению новое качество образования, начала строить принципиально иную функциональную модель своей деятельности, базирующуюся на принципе полноты образования. Последнее означает, что в российской школе базовое (основное) образование и дополнительное образование детей могли бы стать равноправными, взаимодополняющими друг друга компонентами и тем самым создать единое образовательное пространство, необходимое для полноценного личностного развития каждого ребёнка.

Достаточно продумать систему выбора дела по душе, выявить предпочтения ребёнка и можно развить его способности в самых разных направлениях, причём делать это прямо в школе, не обрекая ребёнка и его родителей на поиск дополнительных услуг на стороне, при этом, в отличие от общего образования, дополнительное образование не имеет фиксированных сроков завершения, его можно начать практически на любом возрастном этапе и в принципе в любое время учебного года, последовательно переходя от одной ступени к другой. Его результатом может стать хобби на всю жизнь, и даже определение будущей профессии.

Во Фроловской средней школе «Навигатор» есть актовый зал, хореографический класс, что даёт возможность для проведения уроков хореографии, а также для создания хореографического коллектива.

Программа «Азбука танца» востребована детьми и родителями, так как наряду с возможностью физического совершенствования и эстетического развития ребенка, она решает также проблему свободного времени, организует содержательный досуг, формирует потребность в здоровом образе жизни, способствует творческой самореализации и социализации учащихся.

### **Своеобразие программы**

заключается в комплексном подходе к изучению жанров хореографического искусств.

Программа «Азбука танца» содержит комплекс учебных дисциплин: ритмика и танец, партерная гимнастика, основы классического танца, современный танец, постановочная и репетиционная работа.

- Ритмика и танец способствует развитию координации, внимания, памяти, активному восприятию музыки, ритмичности.

- Партерная гимнастика способствует укреплению мышц, релаксации связок, развитию гибкости позвоночника и суставов, формированию свода стопы, что позволяет подготовить тело и мышцы к занятиям классикой, облегчить постановку рук, ног, головы.

- Классический танец - основа хореографии. В процессе занятий классическим танцем развивается сила мышц, выносливость, воспитывается правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, закладываются основы грамотного исполнения сложных движений.

- Современный танец, сформировавшийся на основе американского и европейского танца модерн, танца постмодерн, джаз танца и др. является инструментом для развития тела танцовщика и формирования его индивидуального хореографического языка через синтез, актуализацию и развитие различных техник и танцевальных стилей.

- Постановочная и репетиционная работа коллектива включает в себя сложный и трудоемкий процесс создания, разучивания и отработки танцевальных номеров, для последующего участия коллектива в концертах, мероприятиях района, фестивалях и конкурсах.

Программа выстроена по принципу последовательного, постепенного углубления, расширения знаний, умений, навыков, приобретенных на предыдущих уровнях образовательного процесса. На каждом уровне обучающиеся должны достичь такой степени танцевальной подготовки и актерского мастерства, которая позволила бы им осваивать программу следующей степени.



**Программа построена на общих педагогических принципах,** каждый из которых реализуется в соответствии с задачами и содержанием хореографических дисциплин, и подчиняется их специфике:

- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода. Данный принцип определяется тем, что каждый ребенок это индивидуальность. Педагогу необходимо учитывать возраст, пол, тип поведения, хореографические данные.

- Принцип «от простого к сложному». Вся педагогика строится на этом принципе. Дети определенного возраста изучают доступные для них движения, на определенный музыкальный размер, характер.

- Принцип последовательности. При освоении нового материала необходимо опираться за уже закрепленные танцевальные навыки, в противном случае обучение будет сводиться к механическому «натаскиванию», без всякого выхода разучиваемых движений в другие комбинации.

Знание, умение, навыки закрепляются:

- а) путем повторения одних и тех же элементов движений в одном направлении;

- б) путем исполнений комбинаций с переменной направлений, в разном ритме, в сочетании с другими движениями;

- в) разъяснением правил исполнения.

- Принцип доступности. Предусматривает разучивание танцевальных упражнений и движений методом фиксации отдельных положений, этапов движений, танцевальных фраз, которые отрабатываются отдельно.

### **Адресат программы**

Программа «Азбука танца» адресована детям от 7 до 16 лет. В детский хореографический коллектив «Фантазеры» принимаются физически здоровые дети, имеющие склонность в танцевальной деятельности.

### **Возрастные особенности учащихся**

Младший школьный возраст (7-10 лет).

Особенности психического развития детей 7-10 лет - высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения). Дети этого возраста уже школьники, они могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений.

Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений.

Внимание детей еще не устойчиво. Они легко отвлекаются, легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, нежели отвлеченные понятия. Игра в процессе занятия представляется естественной. Их эмоции яркие и проявляются открыто и непосредственно.

Педагог при работе с детьми этой возрастной группы использует яркие образы, игровые приемы, не стоит забывать про красочное описание движений, яркие сравнения, точный и эмоциональный показ, а также учитывать, что результат работы на первых занятиях влияет на дальнейший эмоциональный настрой и интерес к занятиям.

Младший и средний подростковый возраст (10-14 лет).

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы.

Педагог должен быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях. Болезненно воспринимают критику. Они пытаются проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинают осознавать себя как личность, поэтому подростков все больше привлекают личностные качества педагога. Теперь они не будут безоговорочно слушаться, и слепо доверяться педагогу. Надо завоевать их уважение, подростки начинают ценить волевые качества, ум, характер, профессионализм педагога.

Старший подростковый возраст (14-16) лет.

Это период завершения физического созревания, когда организм достигает биологической зрелости, поэтому стремление выделиться, обратить на себя внимание, интерес к противоположному полу становится особенно значительными. Юность особенно чувствительна к внутренним психологическим проблемам. Этот возраст ценит в себе и других убеждения, кругозор, умственные способности, волю, стремятся к росту, развитию, творчеству, критическому мышлению. Подростки уделяют повышенный

интерес к человеческой личности и межличностному общению, которое становится особенно значительным и избирательным.

Физически подростки готовы к большой нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к лучшему. Им начинает доставлять физическая нагрузка, многократное повторение упражнения. Они начинают “слышать” свое тело, ощущать работу определенных мышц.

В этот период многие старшие школьники сталкиваются с переживаниями одиночества. Тогда они тянутся к педагогу, если чувствуют в нем друга, понимающего собеседника, советчика. Бывают проблемы, которые лучше решить с педагогом, чем с родителями.

Главная задача педагога, вне зависимости от возраста учащихся, не навредить физическому, психическому, эмоциональному здоровью детей и подростков. Учитывать их возрастные особенности, которые в свою очередь влияют на организацию учебной, воспитательной, репетиционной работы в хореографическом коллективе.

### **Методы обучения**

1. Словесный метод, обращенный к сознанию человека, может выражаться в таких формах, как рассказ, беседа, диалог, инструкция, обсуждение.

2. Наглядно-слуховой метод. Данный метод используется в форме прослушивания музыкального произведения и показа танцевальных движений, композиции.

3. Наглядный метод. Осуществляется через выразительный показ конкретного движения, этюда, целого танца. Показ наглядных пособий, фотографий, журналов, буклетов, книг, видеоматериалов.

4. Проблемно-поисковый метод. Создание проблемной ситуации, коллективное обсуждение, поиск решения, формулировка выводов

5. Информационный метод. Проведение инструктажа: правила поведения и техника безопасности на занятиях по хореографии, правила поведения в общественных местах и на концертных площадках.

6. Побудительно-оценочный метод. Педагогическое требование и поощрение; порицание и создание ситуации успеха, стимулирование творческой и социальной активности; самостоятельная работа.

7. *Методы контроля и самоконтроля.* Устный контроль и самоконтроль (беседа, устный опрос на знание хореографических терминов), практический контроль и самоконтроль (анализ умения работать с партнером)

в процессе ролевых и музыкально-развивающих игр), наблюдение (изучение детей в процессе занятий танцами и внеучебной деятельности).

Выбор метода обучения обусловлен содержанием занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

### **Формы организации образовательного процесса.**

На практике педагоги используют в зависимости от целей обучения следующие формы организации образовательного процесса:

- **Учебно-тренировочное занятие** - направлено на приобретение и совершенствование танцевальных умений и навыков, получение знаний для технически грамотного и эстетичного исполнения танцевальных движений;
- **Постановочное занятие** – нацелено на разучивание детьми новых танцев;
- **Репетиционное занятие** – это закрепление и отработка танца, характера и манеры его исполнения;
- **Экскурсия** на концерты детских и профессиональных хореографических коллективов, спектакли музыкальных театров, театра оперы и балета;
- **Видеопросмотр** включает элементы анализа и самоанализа выступлений;
- **Открытое занятие** – позволяет отследить результативность образовательного процесса, показывает достижения обучающихся за определенный период;
- **Итоговое занятие (конкурс, фестиваль)** - дает возможность детям творчески применить полученные знания и умения в новой нестандартной ситуации на сцене в присутствии зрителей, дает перспективу развития каждого участника ансамбля.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание условий для формирования общей культуры личности обучающихся через коллективный творческий труд средствами хореографического искусства.

### **Задачи**

#### Обучающие:

- сформировать у учащихся необходимые практические умения и навыки по основам хореографии;

- способствовать формированию у учащихся музыкально-ритмических навыков;
- сформировать у учащихся представления о связи музыки и движения;
- обучить основам детского, классического, современного танцев;
- расширить знания учащихся о возможностях своего тела, его силе и красоте;
- научить распределять мышечную нагрузку;
- научить сценическому выражению своих чувств через танцевальную пластику;

Развивающие:

- развить пластическую выразительность у детей;
- содействовать развитию внимания, памяти, логического и творческого мышления у детей;
- развить физическую выносливость и активность;
- способствовать развитию координации путем слияния движений в комбинации;
- привить потребность в здоровом образе жизни;
- способствовать укреплению психического и физического здоровья;
- ориентировать детей на самооценку в образовательном взаимодействии;

Воспитывающие:

- способствовать воспитанию устойчивого интереса к танцевальному искусству;
- воспитать навыки коллективизма, личной ответственности за общее дело;
- содействовать формированию активной жизненной позиции у детей, подростков;
- содействовать воспитанию патриотизма и гражданственности;
- совершенствовать нравственно-эстетические, духовные и физические потребности личности.

### 1.3 Содержание программы

Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году обучающиеся овладевают определенным уровнем хореографических знаний, умений и навыков и решают соответствующие задачи для достижения основной цели. Уровень сложности каждого года обучения позволяет педагогу найти оптимальный вариант применения форм, методов, способов образовательной деятельности при работе с той или иной группой детей или отдельным ребенком.

Программа «Азбука танца» подразделяется на 3 уровня сложности – стартовый, базовый, продвинутый.

Стартовый уровень:

- первый год обучения, дети 7-8 лет.

Базовый уровень:

- второй год обучения, дети 9-10 лет;

- третий год обучения, дети 11-12 лет.

- четвертый год обучения, дети 13-14 лет.

Продвинутый уровень:

- пятый года обучения, дети 15-16 лет.

Программа **первого года обучения** рассчитана на детей в возрасте 7-8 лет, обучающиеся первого и второго класса основной школы.

Образовательный процесс первого полугодия первого года обучения начинается с занятий по дисциплинам ритмика и танец, партерная гимнастика, также ведется постановочная и репетиционная работа.

Дисциплина ритмика и танец формирует умение ориентироваться в пространстве, помогает в установлении связи: музыка + движение = танец, способствует овладению первоначальных навыков координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела в пространстве и времени.

В свою очередь занятия по партерной гимнастике дают возможность укрепить мышцы, приобрести гибкость позвоночника, подготовить связочный аппарат к дальнейшим занятиям по классическому танцу.

Постановочная и репетиционная работа.

Во втором полугодии первого года обучения в образовательный процесс добавляются занятия по основам классического танца, которые включают постановку корпуса, рук, ног, головы, в экзерсисе у станка. Упражнения, входящие в экзерсис у станка изучают стоя лицом к станку, держась за него двумя руками.

Программа **второго года обучения** рассчитана на детей в возрасте 9-10 лет, обучающиеся третьего и четвертого класса основной школы.

Образовательный процесс второго года обучения строится на изучении основ современного танца, партерной гимнастики, основ классического танца.

Партерная гимнастика на втором году обучения базируется на навыках, приобретенных учащимися на первом году обучения, в то же время трансформируется в связи с увеличением количества изучаемых элементов, амплитуды их исполнения, темпа, увеличением физической нагрузки.

Основы классического танца. На втором году обучения обучающиеся переходят к исполнению ранее изученных упражнений держась одной рукой за станок, упражнения выполняются как с правой, так и с левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, позднее вперед и назад. Дополняется выполнение экзерсиса на середине зала для выработки устойчивости, развития координационных навыков.

Основы современного танца. Введение в дисциплину «Современный танец». Постановка корпуса, головы, ног и рук, ознакомление с элементами современного танца, приобретение навыков простейшей координации движений, ознакомление детей с элементарными хореографическими терминами модерн и джаз-модерн танца. В ходе занятий обучающиеся должны освоить движения изолированных центров, сформировать взаимосвязь дыхания и движения, изучить элементарные акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты), а также научить выполнять несложные комбинации на середине зала.

Постановочная и репетиционная работа.

Программа **третьего года обучения** рассчитана на детей в возрасте 11-12 лет, обучающиеся пятого и шестого класса основной школы.

Образовательный процесс третьего года обучения основывается на углублении знаний и навыков по основам современного и классического танца.

Основы классического танца. Закрепление пройденного материала. Изучение новых движений как у станка, так и на середине зала. Усложнение сочетаний движений, необходимых для развития координации. На третьем году обучения вводится изучение подраздела Allegro (прыжки на середине зала) для развития силы ног.

Основы современного танца. На третьем году обучения в дисциплину современный танец включается изучение элементов экзерсиса современного

танца у станка, ускоряется темп исполнения движений, усложняется ритмический рисунок. Проводится работа над выразительностью исполнения, развитием устойчивости на середине зала, координирование рук и корпуса.

Программа **четвертого года обучения** рассчитана на детей в возрасте 13-14 лет, обучающиеся седьмого и восьмого класса основной школы.

Образовательный процесс направлен на повышение уровня и совершенствование танцевальной техники, он характеризуется усложнением программы классического и современного танцев, увеличением объема учебной нагрузки, интенсивности занятий, количества изучаемых танцев. На этой ступени обучающиеся совершенствуют основные технические приемы исполнения движений, опираясь на знания и умения, полученные ранее.

Основы классического танца. Дальнейшее развитие двигательных функций: выворотности ног, гибкости корпуса, увеличению танцевального шага и прыжка. На четвертом году обучения основными задачами являются: развитие устойчивости и силы ног, развитие двигательной координации, развитие эластичности мышц и связок.

Основы современного танца. На четвертом году обучения в урок включается изучение вращений, шагов и прыжков по диагонали. Продолжается работа над развитием танцевальной, пластической выразительностью, способности передать мысли, чувства, переживания человека средствами танца: движениями, позициями, положениями, мимикой, жестами, понимать характер музыкального сопровождения и верно согласовать действия с музыкальным ритмом при творческом восприятии темы-мелодии. Обучающиеся учатся оптимально распределить силовую нагрузку не только в отдельных частях урока, но и в каждом упражнении с учетом количества повторений заданного движения.

Программа **пятого года обучения** рассчитана на детей в возрасте 15-16 лет, обучающиеся девятого класса основной школы.

Идет дальнейшее освоение сложных элементов и оттачивание танцевальной техники, достижение уровня профессионального мастерства, совершенствование танцевальной образности, работа над сценической свободой и актерской выразительностью. Отношение к себе как к личности, формирующееся в подростковом возрасте, обуславливает увеличение количества учебных часов на индивидуальные занятия, позволяющие более полно раскрыть внутренний мир каждого участника коллектива и использовать это при постановке концертных номеров.

Основы классического танца. Обучение типам координации движений: одновременные и разновременные. Изучение новых более



сложных движений, связок, комбинаций. Закономерности перехода рук из одного положения в другое. Законы равновесия: эстетика и техника. Подготовка к вращениям. Большие и маленькие позы: *croisee*, *effacee*, *ecartee* вперед и назад. Введение более сложной формы адажио. Развитие устойчивости на полупальцах. Исполнение ряда прыжков *en tournent*. Развитие эмоционально-двигательной связи музыки и танца. Воспитание выразительности.

Основы современного танца. Ускорение темпа исполнения движений за счет использование восьмых долей такта и усложнение метроритмического рисунка комбинаций. В танцевальных композициях в экзерсисе у станка, на середине зала и в *allegro* - обобщение пройденного материала. Все упражнения выполняются на середине зала. Усложнение сочетаний движений, необходимое для дальнейшего развития координации. Активное введение полупальцев в экзерсисе. Продолжение работы над выразительностью движений.

### **1.3.1 Программа Первого год обучения**

#### **Стартовый уровень**

Программа **первого года обучения** рассчитана на детей в возрасте 7-8 лет, обучающиеся первого и второго класса основной школы.

Образовательный процесс первого полугодия первого года обучения начинается с занятий по дисциплинам ритмика и танец, партерная гимнастика, также ведется постановочная и репетиционная работа.

Ритмика - это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. Помимо единства художественного образа, настроения и характера исполнения, музыка и движение тесно взаимосвязаны и тем, что это временные виды искусства, при этом движение, протекающее в пространстве, как бы делает зримым, осязаемым течение времени. Музыка и движения, таким образом, имеют общие параметры: все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм); динамика (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения); форма произведения и композиционная структура двигательной композиции.

В свою очередь занятия по партерной гимнастике дают возможность укрепить мышцы, приобрести гибкость позвоночника, подготовить связочный аппарат к дальнейшим занятиям по классическому танцу.

Данный раздел разработан для развития природных хореографических способностей, позволяющих успешно заниматься хореографическим искусством.

Предлагаемые упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографических способностей, а именно выворотности, гибкости, подъёма, танцевального шага.

**Цель** - создание условий для развития в ребенке природных задатков, способностей, физических возможностей, познавательной, творческой и социальной активности средствами музыки и ритмических движений.

#### **Задачи:**

- научить ритмично двигаться в соответствие с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрам (высокий, средний, низкий);
- уметь переходить от умеренного темпа к быстрому или медленному;
- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках и притопах;
- научить хорошо ориентироваться в пространстве;
- развить мышечно-связочного аппарата и природных хореографических способностей (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);
- научить управлять своим телом;
- воспитывать аккуратность, волевые качества личности: настойчивость, трудолюбие.

### **Учебно-тематический план Первый год обучения**

#### **Стартовый уровень**

	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
	<b>1-е полугодие</b>			

1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Ритмика и танец	10	22	32
3.	Партерная гимнастика	4	14	18
4.	Постановочная и репетиционная работа	4	14	18
5.	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого	20	52	72
<b>2-е полугодие</b>				
1.	Ритмика и танец	4	12	16
2.	Партерная гимнастика	4	14	18
3.	Основы классического танца	4	14	18
4.	Постановочная и репетиционная работа	4	14	18
5.	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого	17	55	72

## Содержание учебно-тематического плана

### **Вводное занятие (2 часа)**

Введение в мир танца, язык слов, язык движений и жестов; знакомство с детьми; беседа по технике безопасности и правилам поведения в хореографическом зале; требования к форме для занятий хореографией (одежда, прическа, танцевальная обувь).

### **Раздел «Ритмика и танец» (48 часов)**

Теория: Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Маршевая и танцевальная музыка.

Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

Практика:

#### ***Музыкально-ритмические игры.***

1. Упражнения, игры и метр.
  - Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

2. Упражнения, игры и фразировка.
  - Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. Соотношение характеров музыки и движения:
    - размеры 2\4, 3\4, 4\4):
  - Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
  - Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
  - Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
3. Упражнения, игры и темп
  - Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;
  - Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;
  - Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;
  - Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;
4. Упражнения, игры и динамика.
  - Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:
  - Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:
5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

#### ***Ориентационно-пространственные упражнения.***

1. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных — плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»):
  - Повторение материала 1 год обучения;
  - Изучение многоплановых рисунков и фигур:
    - линейных (плоскостных):
      - 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
      - 2 вертикальные колонны;
      - 2 горизонтальные колонны;
    - объёмных:

- 2 круга;
  - «круг в круге»;
  - 2 «цепочки».
2. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:
- из линейных в линейные:
    - из шеренги в 2 шеренги;
    - из шеренги в 2 колонны;
    - из колонны в 2 шеренги»;
    - из колонны в 2 колонны;
  - из линейных в объёмные:
    - из шеренги в 2 круга;
    - из колонны в 2 круга;
    - из шеренги в 2-е «цепочки»;
    - из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.
3. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.
4. Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:
- из линейных в линейные:
    - из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны;
    - из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны;
    - из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.
  - из объёмных в объёмные:
    - из 2-х кругов в 2-е «плетня»;
    - из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д.
  - из линейных в объёмные:
    - из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга;
    - из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д.
  - из объёмных в линейные:
    - из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны;
    - из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.
5. Повторение различного вида шагов темы 2. Изучение шагов на полупальцах с руками, находящимися во II позиции.

### *Азбука музыкального движения*

- Движения по кругу

- Шаг с носка, руки на юбочке (у мальчиков на поясе). На счет «раз» наступить на правую ногу.
- «Робот»: противоход – все наоборот. Шаг с правой ноги, левая рука вперед. И наоборот.
- «Цари и слуги»: «царь» идет высоко на полупальцах, руки вниз; «слуга» – наклонившись вперед, руки перед грудью «ладошка к ладошке», ритмично ступая всей стопой.
- Галоп «ножка с ножкой ссорятся» (одна нога впереди, другая сзади).
- Легкий бег «маленькие балеринки».
- Маршируем на месте, высоко поднимая согнутые колени 4 такта на 4/4.
- Марш с продвижением с вытянутыми стопами и коленям и 4 такта на 4/4. Следить за противоходом и правильной отмашкой рук.
- «Козлята»: высокие подскоки.

### *Упражнения на середине*

- «Ребята выросли большие, умные, красивые. Покажем, мы какие»: «Были маленькие» присесть, руками задеть пол; «Выросли высокие» потянуться к потолку на носочках руки вверх. Повторить несколько раз.
- «Полюбуйтесь на нас»:
  - а) наклоны головы и повороты вправо-влево,
  - б) повороты корпуса вправо-влево, руки на поясе, затем с открыванием рук в стороны. Усложняем подъемом на полупальцы.
- «Ножки крепкие, мышцы сильные»:
  - а) Demi plie по 1 свободной позе, руки на поясе,
  - б) выставление ноги вперед и в стороны на каблук и носок,
  - г) 4 хлопка в ладоши, 4 притопа то правой, то левой ногой,
  - д) сочетание каблучков с приседанием и притопами,
  - е) в разные стороны шаг – приставка – шаг – каблук, руки на поясе. Затем усложняем открытием рук в стороны через I или через III позицию
- Танец в стиле диско ( музыкальный размер 4/4)
 

1-2 такты: ноги на ширине плеч, покачивание бедер по 2 раза вправо-влево, руки за спиной

3-4 такты: добавляем руки сцепленные в «замок», поднимаем к правому плечу, к левому, опускаем к правому бедру, затем к левому

5-8 такты: повтор 1-4 тактов

9-12 такты: шаг – приставка – шаг – носок, (носок ставится через рывок согнутой в колене ногой). Руки во время шагов свободные,

полусогнуты в локтях на счет «4» резко выбрасываются вверх. Повторяем 4 раза в разные стороны. Эту комбинацию повторить по точкам 3, 5, 7.

В конце встать в красивую позу.

### ***Прыжки на месте***

- По VI позиции. 3 хлопка, на счет «4» присесть, руки на пояс, 4 прыжка.
- 4 прыжка по VI позиции, затем в стороны во II свобод. позиции, вместе, в стороны, вместе. Комбинацию повторить несколько раз.
- «Зайчики» прыжки по VI позиции из стороны в сторону.

### ***Движения по диагонали***

- Боковой галоп (выполняют по одному): считают музыку, выделяя хлопком счет «раз» и начинают движение только на счет «раз». Руки на поясе, локоть «смотрит» в угол, поворот головы в угол.
- «Зайчишки»: руки перед грудью, прыжки по VI позиции, по прямой линии и из стороны в сторону с продвижением.
- Легкий бег «Маленькие балеринки» с поворотом головы к зрителям.
- Подскоки с поворотом головы к зрителям
- «Ножка с ножкой ссорятся» галоп вперед ногой
- «Колесо»

### ***Творческая импровизация***

- «Нежность» (исполняется с платком). Спрятать платок в ладошках, медленно раскрывая ладони, дать возможность платку раскрыться как цветку. Затем танцевать с платком по всему залу, держа двумя руками, одной. Подбрасывать и ловить платок, легкий бег, держа платок над головой. Закончить красивой позой.
- «Снежинки и снеговики». Начинают девочки-«снежинки», красиво танцуют под вальс, затем мальчики-«снеговики» делают присядки, шаги с высоким подниманием ног и пр. Вновь танцуют девочки и подбегают к мальчику в пару, взявшись за руки, дети кружатся, прогнувшись назад. Заканчивают красивой позой.
- «Птицы»: двигаются по залу, взмахивая крыльями, приседают, «взлетают», кружатся по одному и в парах, «пьют водичку».
- «ЦВЕТОК»:

Ранним утром цветок проснулся и посмотрел вокруг. Посмотрел направо, налево, вверх, вниз. Справа он увидел деревья и помахал им своим листиком, как ручкой: «Доброе утро, деревья!» Слева он заметил кусты и помахал им другим листиком: «Доброе утро, кустики!» Потом цветок поднял

свою головку вверх, увидел небо, солнышко, облака, летающих птиц и, подняв свои листики вверх, закричал им всем: «Доброе утро, облака! Здравствуй, солнышко! Здравствуй, небо! Здравствуйте, птички!» Затем цветок опустил головку и листочки-ручки вниз и посмотрел на землю. А там по травинке ползет божья коровка. «Здравствуйте, травка и божья коровка!»

- «БАБОЧКИ И КУЗНЕЧИКИ» группу делим на две команды «Бабочки» и «Кузнечики», которые поочередно танцуют. Бабочки летают, кружатся, пьют нектар, садятся на цветы, Кузнечики маршируют, размахивают сабелькой, встают на колени, делают повороты как солдатики. Затем дети меняются ролями.

- «МОЯ ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА» Бережно несем игрушку, качаем, учим ходить, танцевать, играем и засыпаем вместе с ней.

Методы обучения: беседа, речевая инструкция, объяснение содержания и последовательности действий в исполнении маршировок и разминок, хореографическая деятельность.

Итоговый контроль: практическое занятие.

### **Раздел «Партерная гимнастика» (36 часов)**

Теория: Беседа о предмете партерная гимнастика, знакомство с правилами исполнения упражнений, правилами техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

#### ***Упражнения для правильной постановки ног:***

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции- вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

#### ***Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника :***

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;
- наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с



- вытянутыми ногами»;
- «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч.
- «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

### ***Упражнения на развитие мышц***

#### ***живота:***

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

#### ***Упражнения на развитие мышц спины:***

- «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза);
- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

#### ***Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук:***

- «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;
- «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги

вытянуты».

### ***Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног:***

- «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;
- «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

### ***Маховые упражнения:***

- бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);
- бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

### ***Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:***

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);
- «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;
- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

### ***Акробатические упражнения***

- стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

*Методы обучения:* беседа, объяснение, показ и обсуждение об эффективности партерной гимнастики и растяжки.

*Итоговый контроль:* выполнение комбинаций партерного экзерсиса.

## **Раздел «Основы классического танца» (18 часов)**

Теория: Введение. Основные требования классического танца.

Понятие «Классический танец». Осанка в классическом танце, ее эстетические функции. Выворотность как основное требование при выполнении движений классического танца. Понятия «опорной» и «работающей» ног. Основные понятия, французская терминология и правила исполнения движений классического танца.

Методика изучения элементов классического танца.

Постановка корпуса, рук, ног, головы, в экзерсисе у станка и на середине зала. Овладение первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела в пространстве и времени. Развитие физических профессиональных данных учащихся.

Практика:

Все упражнения на первом году обучения начинают изучать стоя лицом к станку, держась за него двумя руками. Затем постепенно переходят к исполнению тех же упражнений, держась одной рукой за станок.

Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, позднее вперед и назад.

Все упражнения исполняются поочередно с правой, затем с левой ног.

### *Экзерсис у станка*

1. Позиции ног: I-я; II-я.
2. Постановка корпуса в I, II позициях 4т 4/4
3. Позиции рук (подготовительное положение, I, III, II)
4. *Demi-plié* в I, II позициях 2т 4/4
5. *Battement tendu* с I позиции (все направления) 2т 4/4
6. *Battement tendu* с *demi-plié* (все направления) в I поз. 4т 4/4 – каждое движение
7. *Passe par terre* 2т 4/4
8. *Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans* **2т 4/4**
9. *Battement tendu jeté* с I позиции (все направления) 2т 4/4
10. *Battement tendu jeté* с *demi-plié* с I позиции (все направления) 4т 4/4  
- каждое движение
11. *Relevé* на полупальцы в I, II позициях 2т 4/4
12. *Battement relevé lent* (все направления) из I позиции на 45° 4т 4/4

### *Экзерсис на середине зала*

1. Поклон 4т 4/4
2. Позиции рук:- подготовительное положение 2т 4/4  
- I позиция

- III позиция

- II позиция

3. Основное положение корпуса: *en face*

4. I *Port de bras* 4т 4/4

5. *Demi-plié* в I, II позициях 2т 4/4

6. *Battement tendu* с I позиции *en face* (все направления) 2т 4/4

### ***Allegro***

1. *Temps leve sauté* в I, II позициях 2т 4/4

2. Трамплин. прыжки ¼

*Методы обучения:* беседа, объяснение основных понятий, французской терминологии и правил исполнения движений классического танца, показ фотографий и иллюстраций по классическому танцу.

*Итоговый контроль:* устный опрос на знание позиций классического танца, основных терминов классического танца.

## **Планируемые результаты**

По окончании обучения по программе первого года обучающиеся должны:

- уметь ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрам (высокий, средний, низкий);
- уметь переходить от умеренного темпа к быстрому или медленному;
- отмечать в движении сильную долю такта, простейший ритмический рисунок в хлопках и притопах;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- развить природные хореографические способности (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);
- уметь управлять своим телом;
- сформировать ответственное отношение к занятиям;

### **1.3.2 Программа Второго года обучения Базовый уровень**

Программа **второго года обучения** рассчитана на детей в возрасте 9-10 лет, обучающиеся третьего и четвертого класса основной школы.

Образовательный процесс второго года обучения строится на изучении основ современного танца, партерной гимнастики, основ классического танца.

Партерная гимнастика на втором году обучения базируется на навыках, приобретенных учащимися на первом году обучения, в то же время трансформируется в связи с увеличением количества изучаемых элементов, амплитуды их исполнения, темпа, увеличением физической нагрузки.

Основы классического танца. На втором году обучения обучающиеся переходят к исполнению ранее изученных упражнений держась одной рукой за станок, упражнения выполняются как с правой, так и с левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, позднее вперед и назад. Дополняется выполнение экзерсиса на середине зала для выработки устойчивости, развития координационных навыков.

Основы современного танца. Введение в дисциплину «Современный танец». Постановка корпуса, головы, ног и рук, ознакомление с элементами современного танца, приобретение навыков простейшей координации движений, ознакомление детей с элементарными хореографическими терминами модерн и джаз-модерн танца. В ходе занятий обучающиеся должны освоить движения изолированных центров, сформировать взаимосвязь дыхания и движения, изучить элементарные акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты), а также научить выполнять несложные комбинации на середине зала.

**Цель** - развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через изучение различных жанров танцевального искусства, и развития природных физических способностей учащихся для дальнейших успешных занятий хореографией.

***Задачи:***

- развить общую культуру, художественно-эстетический вкус детей;
- привить интерес к классическому, современному танцу;
- воспитать трудолюбие;
- воспитать аккуратность;
- укрепить нервную систему;
- сформировать навыки коллективного общения;

- развить мышечно-связочный аппарат и природные хореографические способности (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);
- сформировать осанку;
- развить аналитическое и пространственное мышление;
- воспитать эстетический подход, как к внешнему виду, так и к окружающей действительности в целом.

**Учебно-тематический план  
Второго года обучения  
Базовый уровень**

	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Партерная гимнастика	8	26	34
3.	Основы классического танца	12	24	36
4.	Основы современного танца	12	24	36
5.	Постановочная и репетиционная работа	8	24	32
6.	Итоговое занятие	1	3	4
	Итого	42	102	144

**Содержание учебно-тематического плана  
Второго года обучения  
Базовый уровень**

**Вводное занятие (2 часа)**

Введение в мир танца, язык слов, язык движений и жестов; знакомство с детьми; беседа по технике безопасности и правилам поведения в хореографическом зале; требования к форме для занятий хореографией (одежда, прическа, танцевальная обувь).

## **Раздел «Партерная гимнастика» (34 часа)**

Теория:

Повторение правил исполнения движений; повторение правил техники безопасности при выполнении сложных элементов. Разучивание поклона, упражнений для разминки.

Практика:

### ***Упражнения для правильной постановки ног:***

- сокращение и вытягивание стоп по VI, I позициям одновременно и поочерёдно – в положении сидя и «лежа на спине с вытянутыми ногами»;
- сокращение стоп по VI позиции - раскрытие сокращённых стоп в I позицию - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позицию, и в обратном направлении (по позициям и слитно) – в положении «сидя».

### ***Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:***

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции в положении «сидя»;
- наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами, стопы в I позиции»;
- «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «кошечка пролезает под забором» - из положения «сидя на пятках, прямые руки лежат на полу перед корпусом».
- «мостик» - из положения «лёжа на спине» (самостоятельно).

### ***Упражнения на развитие мышц живота:***

- подъём вытянутых ног на  $90^\circ$  из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по I позиции» - плавно, с касанием пола (8 раз);
- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по I позиции», и возвращение в исходное положение (8 раз);
- подъём вытянутых ног на  $90^\circ$  с последующим сокращением и вытягиванием стоп из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции» - плавно, с касанием пола (4-8 раз); «горка» - одновременное вытягивание ног вверх и рук в стороны, с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки обхватывают ноги» (4 раза).

### ***Упражнения на развитие мышц спины:***

- «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (8 раз);
- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения
- «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение с руками, вытянутыми вверх (8 раз);
- «корзиночка» с переходом и удержанием положения «лодочка» - из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза);
- поднятие и удержание корпуса – из положения «лёжа на животе, ноги вытянуты, стопы в I позиции, руки вытянуты вперёд», с помощью партнёра, который держит стопы (8 раз).

### ***Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и укрепления мышц рук:***

- «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину



ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «лягушка»;

- подъём рук вверх и опускание вниз за спиной с поворотом в плечевом суставе – со скакалкой из положения «стоя, руки опущены вниз» (8 раз).

#### ***Маховые упражнения:***

- бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (8 раз);
- бросок вытянутой ноги в сторону из положения «лёжа на боку с вытянутыми ногами» (8 раз);
- бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (8 раз).

#### ***Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:***

- поднимание ноги вперёд, держась за пятку противоположной рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;
- поднимание ноги в сторону, держась за пятку одноимённой рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» и «лёжа на боку с вытянутыми ногами».

#### ***Акробатические упражнения:***

- стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «лёжа на спине, ноги вытянуты» и возвращение в исходное положение;
- стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «сидя, ноги согнуты и прижаты к груди, руки крепко обхватывают ноги» и возвращение в исходное положение.

Методы обучения: беседа, объяснение, показ партерной гимнастики.

Итоговый контроль: устный опрос по названиям всех изученных видов движений и правила их исполнения, на знание и выполнение правил техники безопасности движений. Практическое занятие на выявление у детей динамики развития природных хореографических способностей.

### **Раздел «Основы классического танца» (36 часов)**

Теория:

Основные требования классического танца.

Подготовительное движение рук - *pre'paration*. *Plie* в классическом танце.

Уровни подъема ног. Понятие о вращательных движениях *en dehors et en dedans*. Понятие *epauement*.

Комбинирование движений, этюдная работа.

Сочетание однородных движений. Усложнение движения за счет использования маленьких поз. Изменение в некоторых движениях музыкальной раскладки. Прыжки с двух ног на две.

Этюды строятся на основе одного или минимума сочетаний движений.

Методика изучения элементов классического танца.

Закрепление пройденного материала. Изучение новых движений, как у станка, так и на середине зала. Усложнение сочетаний движений, необходимых для развития координации.

Практика:

#### ***Экзерсис у станка***

1. Позиция ног: V-я.
2. *Demi-plié* в I, II, V позициях 2т 4/4
3. *Grand plié* в I, II, V позициях 2т 4/4
4. *Battement tendu* (все направления) с V позиции 2т 4/4
5. *Battement tendu* с *demi-plié* (все направления):

- в V поз. 2Т 4/4
- во II позиции без перехода 2Т 4/4
- 6. *Battement tendu pour le pied* (в сторону) 4Т 4/4
- 7. *Battement tendu jeté* (все направления) с V позиции 2Т 4/4
- 8. *Battement tendu jeté с demi-plié* (все направления) в V позиции 2Т 4/4
- 9. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* **8Т 3/4**
- 10. Положение ноги *sur le cou de pied* учебное (обхватное) 4Т 4/4
- 11. *Battement frappé* (носком в пол) 2Т 4/4
- 12. *Relevé* на полупальцы в I, II, V позициях 2Т 4/4
- 13. *Grand battement jeté* (все направления) с I, V позиции 1Т 4/4
- 14. *Battement relevé lent* (все направления) на 90° 4Т 4/4
- 15. Перегибы корпуса 2Т 4/4

### **Экзерсис на середине зала**

1. Поклон 2Т 4/4
2. Основное положение корпуса: *Epaule croisée*
3. Позы (носком в пол) *croisée* 2Т 4/4
4. I, II *Port de bras* 4Т 4/4
5. *Demi-plié* в I, II, V позициях 2Т 4/4
6. *Battement tendu* (все направления)
  - с V позиции *en face*
  - с *demi-plié* в V позиции 2Т 4/4
7. *Battement relevé lent* (все направления) на 45° *en face* 4Т 4/4
8. *Relevé* на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног 2Т 4/4

### **Allegro**

1. *Temps leve sauté* в I, II, V позициях 2Т 4/4
2. Трамплин. прыжки ¼
3. *Pas échappe* во II позиции 2Т 4/4
4. *Pas assemblé* с открыванием ноги в сторону 2Т 4/4

## 5. *Sissonne simple c battement tendu* 2т 4/4

### 6. *Changement de pied en face* 2т 4/4

*Методы обучения:* беседа, закрепление пройденного материала, объяснение нового материала и правил их исполнения, изучение французской терминологии по новому материалу.

*Итоговый контроль:* устный опрос на знание основных требований классического танца, практическое занятие по изученному материалу.

## **Раздел «Современный танец» (36 часов)**

*Теория:* Введение в предмет «современный танец». Методика изучения элементов современного танца Постановка корпуса, головы, ног и рук. Ознакомление с элементами современного танца. Навыки простейшей координации движений. Движения изучаются на середине. У станка проучиваются различные растяжки и port de bras.

*Практика:*

*Экзерсис у станка* растяжки и port de bras

### *Экзерсис на середине зала*

- Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.
- Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.
- Изолированная работа головы в положении стоя.
- Изолированная работа плеч в положении стоя.
- Изолированная работа рук в положении стоя.
- Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
- Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
- Изолированная работа ног, стоп в положении стоя

### Упражнения в партнере.

- Проработка на полу положений ног – flex, point.
- Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
- Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-модерн танца.
- Изолированная работа мышц в положении лежа.
- Изолированная работа мышц в положении сидя.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.
- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
- Выходы на маленькие мостики.
- Упражнения stretch-характера в положении лежа.
- Упражнения stretch-характера в положении сидя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.
- Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.
- Contraction, release на четвереньках.
- Body roll в положении круазе сидя.
- Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.
- Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
- Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
- Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).
- Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.
- Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.

- Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

### ***Упражнения на середине зала.***

- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.
- Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.
- Проучивание flat back вперед из положения стоя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
- Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

### ***Кросс.***

1. Шоссе.
2. Па-де-ша.

*Методы обучения:* беседа, объяснение нового материала, показ видеоматериалов, по современному танцу.

*Итоговый контроль:* устный опрос на знание элементов современного танца, рассказ детей о современных танцевальных стилях и направлениях.

## **1.3.3. Базовый уровень**

### **Третий год обучения**

Программа третьего года обучения рассчитана на детей в возрасте 11-12 лет, обучающиеся пятого и шестого класса основной школы.

Образовательный процесс третьего года обучения основывается на углублении знаний и навыков по основам современного и классического танца.

Основы классического танца. Закрепление пройденного материала. Изучение новых движений, как у станка, так и на середине зала. Усложнение сочетаний движений, необходимых для развития координации. На третьем году обучения вводится изучение подраздела Allegro (прыжки на середине зала) для развития силы ног.

Основы современного танца. На третьем году обучения в дисциплину современный танец включается изучение элементов экзерсиса современного танца у станка, ускоряется темп исполнения движений, усложняется ритмический рисунок. Проводится работа над выразительностью исполнения, развитием устойчивости на середине зала, координирование рук и корпуса.

### **Учебно-тематический план Третьего года обучения Базовый уровень**

	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	3	4
2.	Основы классического танца	18	52	70
3.	Основы современного танца	18	52	70
4.	Постановочная и репетиционная работа	16	52	68
5.	Итоговое занятие	1	3	4
	Итого	54	162	216

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### **Раздел «Классический танец» (70 часов)**

Теория:

Основные требования классического танца. Правила исполнения основных движений классического танца. Понятия *Epaul. croisée, effacée*. Рисунок положений рук в основных позах *croisée, effacée*.

Методика изучения элементов классического танца.

Дальнейшее развитие двигательных функций: выворотности ног, гибкости корпуса, увеличению танцевального шага и прыжка.

Основными задачами являются:

- развитие устойчивости и силы ног;
- развитие двигательной координации;
- развитие эластичности мышц и связок.

Практика:

### ***Экзерсис у станка***

1. Позиция ног: IV

2. *Demi-plié* в I, II, V, IV позициях 4т 3/4

3. *Grand plié* в I, II, V, IV позициях 2т 4/4

4. *Battement tendu* (все направления) с V позиции 2т 4/4

5. *Battement tendu* с *demi-plié* (все направления):

- в V поз. 2т 4/4

- во II позиции

\* без перехода 2т 4/4

\* с переходом 2т 4/4

- в IV позиции без перехода 2т 4/4

\* без перехода 2т 4/4

**\* с переходом 2т 4/4**

6. *Battement tendu pour le pied* (в сторону) 2т 4/4

7. *Battement tendu jeté* (все направления) с V позиции 2т 4/4

8. *Battement tendu jeté* с *demi-plié* (все направления)

- в V позиции 2т 4/4

- во II позиции

\* без перехода 2т 4/4

\* с переходом 2т 4/4

- в IV позиции

\* без перехода 2т 4/4

**\* с переходом 2т 4/4**

9. *Temps relevé par terre (prép. для rond de jambe par terre)* 4т 4/4

10. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* 2т 4/4

11. *Rond de jambe par terre* на *demi-plié en dehors et en dedans* 2т 4/4



12. *Battement tendu jeté piqué* (все направления) 2т 2/4
13. Положение ноги *sur le cou de pied* (условное) 4т 4/4
14. *Battement frappé* на 30° 2т 4/4
15. *Battement fondu* (все направления) носком в пол 2т 4/4
16. *Petit battement* 2т 2/4
17. *Relevé* на полупальцы в I, II, V, IV позициях 2т 4/4
18. ***Battement tendu soutenu*** 2т 4/4
19. *Battement relevé lent* (все направления) на 90° 4т 4/4
20. *Retire* 2т 4/4
21. *Grand battement jeté* (все направления) с V позиции 1т 4/4
22. **Подготовительные упражнения для *rond de jambe en l'air*** 2т 4/4
23. Перегибы корпуса 2т 4/4

### ***Экзерсис на середине зала***

1. Поклон 2т 4/4
2. . Основное положение корпуса: *Epaul. effacée*
3. Позы (носком в пол)
  - *effacée* 2т 4/4
  - 1 *arabesque* 2т 4/4
4. *Port de bras*: I, II, 2т 4/4; III 4т 4/4
5. *Demi-plié* в I, II, V, IV позициях 2т 4/4
6. *Grand plié* в I, V, **IV** позициях 2т 4/4
7. *Battement tendu* (все направления)
  - с V позиции *en face* 2т 2/4
  - с *demi-plié*
  - \* в I, V, II, **IV** позиции 2т 4/4
    - с *pour le pied* 2т 4/4
    - **в позах *croisée, effacée*** 2т 4/4
8. *Battement tendu jeté* (все направления)
  - с V позиции *en face* 2т 2/4
  - с *demi-plié* в V позиции 2т 4/4
9. *Temps relevé par terre (prép . для *rond de jambe par terre*)* 4т 4/4
10. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* 2т 4/4
11. *Battement frappé* (все направления)
  - носком в пол *en face* 2т 4/4
12. *Battement relevé lent* на 45° *en face* (все направления) 2т 4/4
13. *Grand battement jeté* (все направления) с V позиции *en face* 1т 4/4
14. *Relevé* на полупальцы в I, II, V позициях
  - с вытянутых ног 2т 4/4

- с *demi-plié* 2т 4/4

15. *Pas balancé* 1т  $\frac{3}{4}$

16. ***Pas de basque* (сценическая форма) 1т  $\frac{3}{4}$**

17. *Pas de bourrée simp.* (без перемены ног) 1т 4/4

### ***Allegro***

1. *Temps leve sauté* в I, II, V, IV позициях 2т 4/4

2. *Pas échappe* во II, IV позиции 2т 4/4

3. *Pas assemblé*

- с открыванием ноги в сторону 2т 4/4

- с открыванием ноги вперед 2т 4/4

4. *Sissonne simpl* с *pas assemblé* 2т 4/4

5. *Pas jeté en face* 2т 4/4

6. *Changement de pied en face* 2т 4/4

7. Трамплин. прыжки  $\frac{1}{4}$

8. ***Pas glissade* (с продвижением в сторону) 2т 4/4**

9. ***Sissonne fermée* в сторону 2т 4/4**

*Методы обучения:* беседа, объяснение нового материала и способов выполнения упражнений и комбинаций у хореографического станка, показ фотографий и иллюстраций по классическому танцу.

*Итоговый контроль:* творческое задание для учащихся - сочинение комбинации у станка и демонстрация комбинации классу.

### **Раздел «Основы современного танца» (70 часов)**

Дальнейшее изучение элементов экзерсиса у станка. Ускорение темпа исполнения движений. Работа над выразительностью исполнения. Развитие устойчивости на середине зала.

Практика:

#### ***Экзерсис у станка***

- *Demi plié* по второй, четвертой, шестой позициям.
- *Grand plié* по второй, четвертой, шестой позициям.

- Batman tendus вперед, в сторону, назад.
- Batman tendus с разворотом на 180 градусов.
- Batman tendus .
- Batman tendus jete по всем направлениям.
- Batman tendus jete в комбинациях с plie, с releve.
- Rond de jambe par terre an dehor u an dedane.
- Rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé.
- Grand batman jete по всем направлениям через developpes.

### *Экзерсис на середине зала*

- Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.
- Паховые и боковые растяжки.
- Flat back в сторону.
- Flat back вперед в сочетании с работой рук.
- Подготовка к полуповоротам.
- Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции.
- Упражнения свингового характера.
- Упражнения для расслабления позвоночника.
- Проработка движений: drop u swing roll down u roll up.
- Twist торса.
- Скручивание в 6 позицию.
- «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.
- Пируэты.
- Трехшаговый поворот по прямой.
- Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой
- Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали
- Flat step в сочетании с работой плеч.
- Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом
- Grand batman с двумя шагами по диагонали

### *Кросс.*

- Проучивание шага flat step в чистом виде.
- Flat step в plie.

- Temps sauté.
- Temps sauté по точкам.
- Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

Все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный джазовому танцу. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений.

*Методы обучения:* беседа, объяснение нового материала, показ видеоматериалов, по современному танцу.

*Итоговый контроль:* устный опрос на знание элементов современного танца, составление танцевальных комбинаций учащимися на основе проученных движений.

### **Планируемые результаты**

К концу года обучающиеся должны освоить упражнения у станка, обладать хорошей координацией движений, способствующей выразительному и музыкальному исполнению упражнений. На середине зала продемонстрировать устойчивость.

Обладать достаточной для овладения программой силой мышц и выносливостью. Уверенно знать терминологию современного танца, самостоятельно исполнить заданные педагогом комбинации у станка и на середине, иметь устойчивый интерес к занятиям, грамотно исполнять пируэт, трехшаговый поворот. Уметь соединять движения одного центра с шагами.

### **1.3.3 Программа Четвертого года обучения**

#### **Базовый уровень**

Программа **четвертого года обучения** рассчитана на детей в возрасте 13-14 лет, обучающиеся седьмого и восьмого класса основной школы.

Образовательный процесс направлен на повышение уровня и совершенствование танцевальной техники, он характеризуется усложнением программы классического и современного танцев, увеличением объема

учебной нагрузки, интенсивности занятий, количества изучаемых танцев. На этой ступени обучающиеся совершенствуют основные технические приемы исполнения движений, опираясь на знания и умения, полученные ранее.

**Основы классического танца.** Дальнейшее развитие двигательных функций: выворотности ног, гибкости корпуса, увеличению танцевального шага и прыжка. На четвертом году обучения основными задачами являются: развитие устойчивости и силы ног, развитие двигательной координации, развитие эластичности мышц и связок.

**Основы современного танца.** На четвертом году обучения в урок включается изучение вращений, шагов и прыжков по диагонали. Продолжается работа над развитием танцевальной, пластической выразительностью, способности передать мысли, чувства, переживания человека средствами танца: движениями, позициями, положениями, мимикой, жестами, понимать характер музыкального сопровождения и верно согласовать действия с музыкальным ритмом при творческом восприятии темы-мелодии. Обучающиеся учатся оптимально распределить силовую нагрузку не только в отдельных частях урока, но и в каждом упражнении с учетом количества повторений заданного движения.

### **Учебно-тематический план Четвертого года обучения Базовый уровень**

	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	3	4
2.	Основы классического танца	18	52	70
3.	Основы современного танца	18	52	70
4.	Постановочная и репетиционная работа	16	52	68

5.	Итоговое занятие	1	3	4
	Итого	54	162	216

## Содержание учебно-тематического плана

### Раздел «Классический танец» (70 часов)

Теория:

Развитие музыкальности учащихся на уроках классического танца.

Понятие ритма, метра, темпа, музыкальной динамики.

Основные компоненты музыкальности: способность согласовать свои движения с музыкальным ритмом; способность вслушиваться в интонации музыкальной темы, творчески воплощать их в пластике танца.

Основные требования классического танца.

Типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные. Уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях. Основные ракурсы исполнения движений.

Методика изучения элементов классического танца.

Дальнейшее развитие устойчивости и силы ног. Развитие силы стоп посредством исполнения движений на полупальцах и пуантах. Усложнение движенческой координации. Развитие подвижности корпуса посредством исполнения упражнений в *épaulement croisée, effacée* (сначала на середине зала, во втором полугодии у станка). Развитие эластичности мышц и связок.

Практика:

#### *Экзерсис у станка*

1. *Demi-plié* в I, II, V, IV позициях 1т 4/4
2. *Grand plié* в I, II, V, IV позициях 2т 4/4
3. *Battement tendu* (все направления) с V позиции 1т 4/4
4. *Battement tendu с demi-plié* (все направления):
  - в V поз. 1т 4/4
  - во II позиции
  - \* без перехода 1т 4/4
  - \* с переходом 1т 4/4
  - в IV позиции
    - \* без перехода 1т 4/4
    - \* с переходом 1т 4/4

5. *Battement tendu pour le pied* (в сторону) 1Т 4/4
6. *Battement tendu jeté* (все направления) с V позиции 1Т 4/4; 2Т 4/4
7. *Battement tendu jeté с demi-plié* (все направления)
  - в V позиции 1Т 4/4
  - во II позиции
  - \* без перехода 1Т 4/4
  - \* с переходом 1Т 4/4
    - в IV позиции
    - \* без перехода 1Т 4/4
  - \* с переходом 1Т 4/4
8. *Battement tendu jeté pique* (все направления) 1Т 4/4
9. *Temps relevé par terre (prép . для rond de jambe par terre)* 2Т 4/4
10. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* 4Т  $\frac{3}{4}$ ; 1Т 4/4
11. *Rond de jambe par terre на demi-plié en dehors et en dedans* 4Т  $\frac{3}{4}$ ; 1Т 4/4
12. *Battement fondu* (все направления) на 45° 2Т 4/4
13. *Battement frappé*
  - на 30° 2Т 2/4
  - *double* 2Т 2/4
14. *Petit battement* 1Т 2/4
15. *Relevé* на полупальцы в I, II, V, IV позициях 1Т 4/4
16. *Battement tendu soutenu* 2Т 4/4; 1Т 4/4
17. *Battement relevé lent* (все направления) на 90° 2Т 4/4
18. *Battement développé* (все направления) 4Т 4/4
19. *Grand battement jeté* (все направления)
  - с V позиции 1Т 4/4
  - *pointe* 1Т 4/4
20. Подготовительные упражнения для *rond de jambe en l'air* 1Т 4/4
21. *Plie relevé* с ногой, поднятой на 45° (все направления) 1Т 4/4
22. *Demi-rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans* 1Т 4/4
23. Полуповороты в V позиции с переменной ног на полупальцах *en dehors et en dedans* с вытянутых ног 2Т 4/4
24. Перегибы корпуса 1Т 4/4

### **Экзерсис на середине зала**

1. Поклон 2Т 4/4
2. Позы (носком в пол)
  - 2 *arabesque* 2Т 4/4

- *ecartee вперед и назад*
- 3 *arabesque* 2т 4/4
- 3. *Port de bras*:
  - III 2т 4/4
  - IV 4т 4/4 (факульт.)
- 4. *Demi-plié* в I, II, V, IV позициях 1т 4/4
- 5. *Grand plié*
  - в I, V позициях 2т 4/4
  - в IV позиции (факульт.) 2т 4/4
- 6. *Battement tendu* (все направления)
  - с V позиции *en face* 2т 4/4
  - с *demi-plié*
    - \* в I, V позициях 2т 4/4
    - \* во II позиции 2т 4/4
    - \* в IV позиции 2т 4/4
      - с *pour le pied* 2т 4/4
      - в позах *croisée, effacée* 2т 4/4
- 7. *Battement tendu jeté* (все направления)
  - с *demi-plié*
    - \* в V позиции 2т 4/4
    - \* во II позиции 2т 4/4
    - \* в IV позиции 2т 4/4
- 8. *Temps relevé par terre (prép. для rond de jambe par terre)* 2т 4/4
- 9. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* 1т 4/4
- 10. *Rond de jambe par terre на demi-plié en dehors et en dedans* 2т 4/4
- 11. *Battement fondu* (все направления)
  - носком в пол *en face* 4т  $\frac{3}{4}$
- 12. *Battement frappé* (все направления)
  - на 30° *en face* 2т 4/4
  - *double* 2т 4/4
- 13. *Battement relevé lent* (все направления)
  - на 90° *en face* 4т 4/4
- 14. *Grand battement jeté* (все направления)
  - с V позиции *en face* 1т 4/4
  - *pointe* 2т 4/4
- 15. *Relevé* на полупальцы в I, II, V позициях
  - с вытянутых ног 1т 4/4
  - с *demi-plié* 1т 4/4



16. *Pas de bourrée simpl.* с переменной ног *en dehors et en dedans en face* 1т 4/4

17. Полуповороты в V позиции с переменной ног на полупальцах *en dehors* 2т 4/4

18. *Temps lie par terre* (вперед и назад) 4т 4/4

19. *Demi-rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans* 1т 4/4

20. *Pas balancé* 1т ¾

21. *Pas de basque* (сцен. форма) 1т ¾

22. *Pas couru* 1т ¾

23. *Pas de bourrée simp.*

- без перемены ног 1т 4/4

- **с переменной ног 1т 4/4**

### ***Allegro***

1. *Temps leve sauté* в I, II, V позициях 2т 2/4

2. *Pas échappe*

- во II позиции 2т 4/4

- в IV позиции 2т 4/4

- на одну ногу 2т 4/4

3. *Pas assemblé*

- с открыванием ноги в сторону 2т 2/4

- с открыванием ноги вперед 2т 2/4

- *double* 2т 2/4

4. *Sissonne simple*

- с *pas assemblé* 2т 4/4

- с *pas de bourrée* 2т 4/4

5. *Pas jeté en face* 2т 4/4

6. *Pas glissade* (с продвижением в сторону) 2т 2/4

7. *Changement de pied en face* 2т 2/4

8. *Petit pas de chant* 2т 2/4

9. Сценическ. *sissonne* 1т 3/4

10. *Sissonne fermée*

- в сторону 2т 4/4

- вперед 2т 4/4

11. *Sissonne ouvert en face* 2т 4/4

*Методы обучения:*

## **Раздел «Современный танец» (70 часов)**

Теория:

Практика:

### ***Экзерсис у станка***

- Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.
- Demi и grand plie в сочетании с releve.
- Batman tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.
- Batman tendus с использованием brash.
- Batman tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.
- Batman tendus jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.
- Batman tendus jete с использованием brash.
- Batman tendus jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска.
- Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.
- Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.
- Grand batman jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.

### ***Экзерсис на середине зала***

- Позиции рук характерные для джаз- танца: 8 позиция джаза, позиция V, позиция L.
- Flat back назад.
- Проработка deep body bend, side stretch.
- Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.
- Овладение системой растяжки stretch.

### ***Вращения.***

- Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции.
- Штопорные вращения.

- Шене по диагонали.
- Пируэт со 2 позиции.
- Пируэт из 4 позиции.
- Пируэт в позах (efasse, croisee).

### ***Кросс.***

- Grand batman jete по всем направлениям.
- Сиссон ферме по всем направлениям.
- Шаги с координацией трех, четырех и более центров.
- Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.
- Па эшапе с поворотом.
- Па шассе как подготовка к большим прыжкам.
- Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации.
- Вращения по кругу.

### ***Изоляция:***

Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

### ***Упражнения для позвоночника.***

- Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока.
- Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.
- Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

- Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъема, а также переходы из уровня в уровень.

### ***Стрейчинг***

- Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).
- Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).
- Stretch batman developpes в сторону в положении лежа.
- Stretch batman relevent лежа.
- Stretch – скручивание и раскручивание корпуса

*Методы обучения:* беседа, объяснение нового материала и способов выполнения комбинаций эстрадного танца, показ видеоматериалов, фотографий и иллюстраций по эстраднему танцу.

*Итоговый контроль:* показ комбинаций с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

### **Планируемые результаты**

Обучающиеся должны показать усвоение программы четвертого года обучения (штопорные вращения, пируэты, шене, вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции; Deer body bend, side stretch. Grand batman jete, сиссон ферме, Должны понимать характер музыкального сопровождения и верно согласовать действия с музыкальным ритмом при творческом восприятии темы-мелодии. Обучающиеся должны уметь оптимально распределить силовую нагрузку не только в отдельных частях урока, но и в каждом упражнении с учетом количества повторений заданного движения. Уметь работать одновременно двумя, тремя и более центрами, выполнять вращения, шаги и прыжки по

диагонали. Владеть stretch – скручиванием и раскручиванием корпуса  
Научиться быть выдержанными, трудолюбивыми, ответственными.

Знать:

- типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях;
- ракурсы исполнения движений.

Владеть:

- устойчивостью в статике;
- навыками точной координации движений;
- профессиональным вниманием;
- самоконтролем.

Уметь:

- исполнять движения грамотно и музыкально.

### 1.3.5. Программа пятого года обучения

#### Продвинутый уровень

Программа **пятого года обучения** рассчитана на детей в возрасте 15-16 лет, обучающиеся девятого класса основной школы.

Идет дальнейшее освоение сложных элементов и оттачивание танцевальной техники, достижение уровня профессионального мастерства, совершенствование танцевальной образности, работа над сценической свободой и актерской выразительностью. Отношение к себе как к личности, формирующееся в подростковом возрасте, обуславливает увеличение количества учебных часов на индивидуальные занятия, позволяющие более полно раскрыть внутренний мир каждого участника коллектива и использовать это при постановке концертных номеров.

Основы классического танца. Обучение типам координации движений: одновременные и разновременные. Изучение новых более сложных движений, связок, комбинаций. Закономерности перехода рук из одного положения в другое. Законы равновесия: эстетика и техника. Подготовка к вращениям. Большие и маленькие позы: *croisee*, *effacee*, *ecartee* вперед и назад. Введение более сложной формы адажио. Развитие устойчивости на полупальцах. Исполнение ряда прыжков *en tournent*. Развитие эмоционально-двигательной связи музыки и танца. Воспитание выразительности.

Основы современного танца. Ускорение темпа исполнения движений за счет использование восьмых долей такта и усложнение метроритмического рисунка комбинаций. В танцевальных композициях в экзерсисе у станка, на середине зала и в *allegro* - обобщение пройденного материала. Все упражнения выполняются на середине зала. Усложнение сочетаний движений, необходимое для дальнейшего развития координации.

Активное введение полупальцев в экзерсисе. Продолжение работы над выразительностью движений.

	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	3	4
2.	Основы классического танца	18	52	70
3.	Основы современного танца	18	52	70
4.	Постановочная и репетиционная работа	16	52	68
5.	Итоговое занятие	1	3	4
	Итого	54	162	216

### Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел «Классический танец» (70 часов)

Теория:

Основные требования классического танца.

Типы координации движений: одновременные и разновременные. Изучение новых более сложных движений, связок, комбинаций. Закономерности перехода рук из одного положения в другое. Законы равновесия: эстетика и техника.

Методика изучения элементов классического танца.

Подготовка к вращениям. Большие и маленькие позы: *croisée, effacée, ecartée* вперед и назад. Введение более сложной формы адажио. Развитие устойчивости на полупальцах. Исполнение ряда прыжков *en tournent*. Развитие эмоционально-двигательной связи музыки и танца. Воспитание выразительности.

Практика:

#### *Экзерсис у станка*

1. *Demi-plié* в I, II, V, IV позициях 1т 4/4

2. *Grand plié* в I, II, V, IV позициях 2т 4/4

3. *Battement tendu* (все направления)

- с V позиции 1т 2/4
- в позах *croisée, effacée* 1т 2/4
- 4. *Battement tendu с demi-plié* (все направления):
- в V поз. 2т 2/4
- во II позиции
- \* без перехода 2т 2/4
- \* с переходом 2т 2/4
- в IV позиции
- \* без перехода 2т 2/4
- \* с переходом 2т 2/4
- 5. *Battement tendu pour le pied* (в сторону) 2т 2/4
- 6. *Battement tendu jeté* (все направления)
- с V позиции 1т 2/4
- в позах *croisée, effacée* 1т 2/4
- **balancoire en face** 1т 2/4
- 7. *Battement tendu jeté с demi-plié* (все направления)
- в V позиции 2т 2/4
- во II позиции
- \* без перехода 2т 2/4
- \* с переходом 2т 2/4
- в IV позиции
- \* без перехода 2т 4/4
- \* с переходом 2т 4/4
- 8. *Battement tendu jeté piqué* (все направления) 1т 2/4
- 9. *Temps relevé par terre (prép. для rond de jambe par terre)* 2т 4/4; 4т 3/4
- 10. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* 2т 3/4
- 11. *Rond de jambe par terre на demi-plié en dehors et en dedans* 1т 4/4
- 12. *Battement fondu* (все направления)
- на 45° 1т 4/4
- *double* 2т 4/4
- 13. *Battement frappé*
- на 30° 2т 2/4
- *double* 2т 2/4
- в позах *croisée, effacée* 2т 2/4
- 14. *Petit battement* 1т 2/4
- 15. *Relevé* на полупальцы в I, II, V, IV позициях 2т 3/4
- 16. *Battement tendu soutenu* 1т 4/4
- 17. *Battement relevé lent* (все направления)



- на 90° 2Т 4/4
- в позах *croisée, effacée* 2Т 4/4
- 18. *Battement développé* (все направления) 2Т 4/4
- 19. *Grand battement jeté* (все направления)
- с V позиции 1Т 2/4
- *pointe* 1Т 2/4
- в позах *croisée, effacée* 1Т 2/4
- 20. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* 1Т 4/4
- 21. *Temps relevé* на 45° *en dehors et en dedans* 2Т 4/4
- 22. *Plié relevé* с ногой, поднятой на 45° (все направления) 1Т 4/4
- 23. *Demi-rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans* 1Т 4/4; 2Т 3/4
- 24. *Rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans* 2Т 4/4 (факульт.)
- 25. *Demi-rond de jambe* на 90° *en dehors et en dedans* (факульт.) 2Т 4/4
- 26. ***Grand rond de jambe jeté en dehors et en dedans* (факульт.) 2Т 4/4**
- 27. Полуповороты в V позиции с переменной ног на полупальцах *en dehors et en dedans*
- с вытянутых ног 2Т 4/4
- с *demi-plié* 2Т 4/4
- 28. *Pas tombee* на месте, другая нога в положении *sur le cou-de-pied* 2Т 4/4
- 29. *Pas coupe* на целой стопе 1Т 4/4
- 30. *Preparation* к *tour* с V позиции *en dehors et en dedans* 2Т 4/4
- 31. Перегибы корпуса 1Т 4/4
- 32. III *Port de bras*, как заключение к различным упражнениям 2Т 4/4
- 33. *Tour* с V позиции *en dehors et en dedans* (факульт.) 2Т 4/4
- 34. Поза *attitude* 2Т 4/4

### ***Экзерсис на середине зала***

1. Поклон 1Т 4/4
2. Позы (носком в пол)
- 4 *arabesque* 2Т 4/4 (факульт.)
3. *Port de bras*:
- IV 2Т 4/4 (факульт.)
- V 4Т 4/4 (факульт.)
4. *Demi-plié* в I, II, V, IV позициях 1Т 4/4
5. *Grand plié*
- в I, V позициях 2Т 4/4

- в IV позиции (факульт.) 2Т 4/4
- 6. *Battement tendu* (все направления)
  - с V позиции *en face* 2Т 2/4
  - с *demi-plié*
    - \* в I, V позициях 2Т 4/4
    - \* во II позиции 2Т 4/4
    - \* в IV позиции 2Т 4/4
      - с *pour le pied* 2Т 4/4
      - в позах *croisée, effacée* 2Т 2/4
  - *en tournant (1/8 круга)* 2Т 2/4 (факульт.)
- 7. *Battement tendu jeté* (все направления)
  - с *demi-plié*
    - во II позиции
      - \* без перехода 2Т 4/4
      - \* с переходом 2Т 4/4
        - в IV позиции
          - \* без перехода 2Т 4/4
    - \* с переходом 2Т 4/4
      - с *riqué* 2Т 4/4
      - в позах *croisée, effacée* 2Т 2/4
- 8. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* 1Т 4/4
- 9. *Temps relevé par terre (prép. для rond de jambe par terre)* 2Т 4/4; 4Т 3/4
- 10. *Rond de jambe par terre на demi-plié en dehors et en dedans* 1Т 4/4
- 11. *Battement fondu* (все направления)
  - на 45° 1Т 4/4
    - *double* 2Т 4/4
    - в позах *croisée, effacée* 1Т 4/4 (факульт.)
- 12. *Battement frappé* (все направления)
  - на 30° *en face* 2Т 2/4
  - *double* 2Т 4/4
  - в позах *croisée, effacée* 2Т 2/4 (факульт.)
- 13. *Battement relevé lent* (все направления)
  - на 90° *en face* 2Т 4/4
    - в позах *croisée, effacée* 2Т 4/4
    - в позах 1,2,3 *arabesque* 2Т 4/4
- 14. *Batement developpe* (все направления) *en face* 2Т 4/4
- 15. *Grand battement jeté* (все направления)
  - с V позиции *en face* 1Т 2/4

- *pointe* 1т 4/4

- в позах *croisée, effacée* 1т 2/4

16. *Relevé* на полупальцы в I, II, V позициях

- с вытянутых ног 2т 2/4

- с *demi-plié* 2т 2/4

17. *Pas de bourrée simpl.* с переменной ног *en dehors et en dedans* с окончанием в маленькие позы 1т 4/4

18. *Temps lie par terre* (вперед и назад) 4т 4/4

19. *Preparation* к *tour* с V позиции *en dehors et en dedans* 2т 4/4

20. **Preparation к tour со II позиции en dehors et en dedans**

**2т 4/4 (факульт.)**

21. Полуповороты в V позиции с переменной ног на полупальцах *en dehors* 2т 2/4

22. **Tour с V позиции en dehors et en dedans (факульт.) 2т 4/4**

23. *Demi-rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans* 1т 4/4; 2т 3/4

24. *Plie relevé* с ногой, поднятой на 45° (все направления) 1т 4/4

25. *Attitudes croisée, effacée* 2т 4/4

26. *Pas balancé* 1т 3/4

27. *Pas de basque* (сцен. форма) 1т 3/4

28. *Pas couru* 1т 3/4

29. *Pas de bourrée simpl.*

- без перемены ног 1т 4/4

- с переменной ног 1т 4/4

- *en tournant* 1т 4/4

## ***Allegro***

1. *Temps leve sauté* в I, II, V позициях 2т 2/4

2. *Pas échappe*

- во II позиции 2т 2/4

- в IV позиции 2т 2/4

- на одну ногу 2т 2/4

- **en tournant по 1/2 поворота 2т 2/4 (факульт.)**

3. *Pas assemblé*

- с открыванием ноги в сторону 2т 2/4

- с открыванием ноги вперед 2т 2/4

- с открыванием ноги назад 2т 2/4

- *double* 2т 2/4

4. *Sissonne simple*

- с *pas assemblé* 2т 2/4

- с *pas de bourrée* 2т 2/4

5. *Pas jeté*

- с окончанием в маленькие позы 2т 2/4

- с продвижением (факульт.) 2т 2/4

6. *Pas glissade* (с продвижением в сторону) 2т 2/4

7. *Changement de pied*

- *en face* 2т 2/4

- *en tournant* (¼ поворота) 2т 2/4

8. *Petit pas de chant* 2т 2/4

9. Сценическ. *sissonne* 1т 3/4

10. *Pas chasse* 1т 2/4

11. *Sissonne fermée*

- в сторону 2т 4/4

- вперед 2т 4/4

- назад 2т 4/4

12. *Sissonne tombee* (факульт.) 2т 2/4

13. *Sissonne ouvert*

- *en face* 2т 2/4

- в маленьких позах (факульт.) 2т 2/4

14. ***Pas de chat*** 2т 2/4

## Раздел «Современный танец» (70 часов)

Теория:

Завершение базового курса обучения хореографии. Ускорение темпа исполнения движений за счет использование восьмых долей такта и усложнение метроритмического рисунка комбинаций. В танцевальных композициях в экзерсисе у станка, на середине зала и в *allegro* – обобщение пройденного материала. Все упражнения выполняются на середине зала.

Усложнение сочетаний движений, необходимое для дальнейшего развития координации. Активное введение полупальцев в экзерсисе. Продолжение работы над выразительностью движений.

Практика:

### **Упражнение на середине зала.**

- Проучивание основных шагов (простого и тройного).
- Скольжение.
- Нарботка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов.
- Пульсация торса.
- Выталкивающие и вращательные движения бедер.
- Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.
- Раскручивание корпуса.
- Круговые и вертикальные смещения плеч.
- Работа рук («круты», хлопки, вращения).
- Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза.
- Появление диксиленда и свинга.
- Использование музыки для свободной импровизации учащихся.
- Сочинение комбинаций для итогового показа.

### **Упражнения для позвоночника.**

- Contraction вперед, назад, в сторону, с подъемом одной ноги в воздух, с поворотом и перемещением в пространстве
- Наклоны торса (*flat back, deep body bend, side stretch*) разучивание, составление комбинаций
- Изгибы торса (*curve, arch, twist, roll down и roll up*)
- Волны (*body roll*) волна вперед, назад, боковая волна
- Танцевальные комбинации с использованием разученных движений

### **Уровни.**

- Основные уровни: стоя, сидя, лежа. Переходы из уровня в уровень. Смена положения на 8,4,2 счета.
- Упражнения на *contraction и release* в положении сидя. Твист и спирали торса в положении сидя и лежа.

- Нестандартные перемещения по полу (перекаты, кувырки, стойка на руках, стойка на лопатках, стойка на плече и т.д.)
- Танцевальные комбинации с использованием разученных движений.

### ***Перемещения в пространстве***

- «Падения» с изменением центра тела по прямой и диагонали, в направлении вперед, в сторону, назад, на двух и на одной ноге.
- Использование contraction и release во время перемещения.
- Вращение, как способ перемещения. Виды вращений на двух ногах, на одной на целой стопе и на полупальцах, в plie, в позах, с усложненной работой корпуса, лабильные вращения.
- Сценический бег «бег против ветра». По прямой, диагонали, кругу.
- Различные прыжки, заимствованные из классического танца с усложненной работой корпуса.

Техника *isolation*: (Изолированная работа разными частями тела) - голова, плечи, грудная клетка, бедра, руки,

*polisentrik* (совместная работа центров), оппозиция , основные джазовые шаги, проходки, бег, падения;

*multiplication*- мультипликация (соединение последовательных фаз движений на jazz- steps – джазовых шагах. Исполнение движений и танцевальных комбинации в стиле джаз-танец в различных уровнях, и перемещаясь в сценическом пространстве .

### ***Упражнения на координацию.***

- Свинговое раскачивание двух центров, параллель и оппозиция движения
- Импульсные точки, координация движений рук и ног, без передвижения и с передвижением, перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров,
- *Трицентриа* в параллельном направлении, соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках, использование разных ритмов в исполнении движений.

## Планируемые результаты

Обучающиеся должны иметь совершенствованную технику исполнения современного танца. Обучающиеся должны освоить в полном объеме программный материал. В эскерсисе на середине зала продемонстрировать умение продвигаться по сценической площадке. Уметь эмоционально передавать заданный художественный образ. Иметь здоровый психологический климат в коллективе. Иметь сильные и эластичные мышцы, развитый суставно-связочный. Обладать высоким уровнем координации движений и хорошими физическими кондициями, способствующими музыкальному и танцевально-образному самовыражению.

По окончанию учебного процесса обучающиеся должны грамотно исполнять все проученные движения и упражнения, уметь составлять танцевальные комбинации на основе изученного материала

Знать:

- типы координации движений: одновременные и разновременные;
- движения – связки;
- закономерности переходов рук из одного положения в другое;
- законы равновесия: эстетика и техника;
- элементы художественной окраски движений.

Владеть:

- ощущением позы, ракурса, пространства;
- быстротой запоминания комбинаций;
- развитой силой и выносливостью;
- координацией движений в упражнениях на пальцах;
- танцевальной манерой, стилем, пластикой классического танца.

## Планируемые результаты

По окончании освоения программы обучающиеся должны:

- демонстрировать практические умения и навыки по основам хореографии;
- обладать базовой культурой личности;
- знать основы классической и современной хореографии;
- владеть методикой исполнения хореографических движений;
- знать возможности своего тела, его силу, красоту;
- уметь распределять мышечную нагрузку;
- уметь использовать полученные знания для самостоятельного проведения занятия;
- не бояться неудач, уметь адаптироваться к ситуации и самостоятельно сделать выбор;
- уметь сотрудничать с педагогом и товарищами в ходе творческого процесса;
- демонстрировать активную жизненную позицию;



## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы за 5 лет – 180 недель, 60 месяца, 936 часов.

Общее количество часов в год, количество часов в неделю и количество занятий в неделю представлено в таблице:

Год обучения	Общее количество часов в год	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год обучения	144	4	2
2 год обучения	144	4	2
3 год обучения	216	6	3
4 год обучения	216	6	3
5 год обучения	216	6	3

Дата начала учебного года – 1 сентября.

Дата окончания учебного года – 31 мая.

Занятия с детьми проходят по расписанию, утвержденному учебной частью МАУ ДО «ДЮЦ «Импульс» г. Перми.

Танец - это не только видимая красота, легкость, изящество. За всем этим стоит кропотливый труд. Задача педагога на каждом занятии - сохранять у детей первоначальное эмоциональное восприятие, интерес к упражнениям и в то же время поддерживать желание старательно потрудиться. Именно поэтому при построении любого занятия педагог учитывает индивидуальность ребенка, его психические и физические особенности, необходимость смены видов деятельности, чередуют уровни сложности в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия.

Основой деятельности детского хореографического коллектива является учебное занятие.

Алгоритм проведения учебного занятия:

- разминка, упражнения для развития физических данных (развивают гибкость, выворотность, балетный шаг, прыжок, необходимые для исполнения элементов повышенной сложности);

- экзерсис у станка и на середине зала;
- отработка танцевальных элементов и комбинаций;
- работа над актерским мастерством;
- работа над репертуаром;
- подведение итогов работы.

## **2.2 Условия реализации программы**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука танца» во Фроловской средней школы «Навигатор» созданы условия, которые включают следующее материальное обеспечение:

- просторный хореографический класс со специальным покрытием пола, балетными станками, зеркалами;
- раздевалки;
- одежда для занятий хореографией (футболка, легинсы) и танцевальная обувь (тканевые джазовки, кроссовки) – индивидуально;
- гимнастические коврики для занятий партерной гимнастикой– 30 шт.;
- музыкальный инструмент (фортепьяно);
- аудиоаппаратура CD, USB;
- кулер для обеспечения питьевого режима обучающихся;
- сценическая площадка (актовый зал Фроловской средней школы “Навигатор”);
- костюмы для эстрадного танца (брюки, майки) – 17 комплектов;
- костюмы для эстрадного танца (юбки на лямках) – 15 комплектов;

## **2.3 Формы аттестации**

## Формы контроля.

- контрольное занятие;
- открытое занятие;
- концертные выступления;
- мастер-класс;
- участие в конкурсе, фестивале и т.д.

### 2.4 Методические материалы

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука танца» применяются разные по форме и содержанию методические материалы, которые приведены в таблице.

№	Форма материала	Название материала
6.	Учебно-методическое пособие	Детские образные танцы. Пинаева Е.А. ГОУ ДОД КЦХТО «Росток», Пермь, 2009
7.	Учебно-методическое пособие	Танцы современных ритмов для детей Пинаева Е.А. ГОУ ДОД КЦХТО «Росток», Пермь, 2007
8.	Учебно-методическое пособие	Массовые композиции для детей. Пинаева Е. А., Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9.	Учебно-методическое пособие	Организационно-творческая работа с хореографическим коллективом. Нарская Т. Б. Челябинск, 2014
10.	Учебное пособие	Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе. Бриске И.Э. Челяб. гос. акад. культуры и искусств. Челябинск, 2013.
11.	Аудиоматериалы	CD диски с музыкальным материалом для детей разных возрастов
12.	Видеоматериалы	CD диски с семинара Бриске И.Э.
13.	Видеоматериалы	CD диски с семинара Пинаевой Е.А

14.	Видеоматериалы	CD диск Шаги в мир танца. Партерная гимнастика. Академия русского балета им. Вагановой А.Я.
15.	Видеоматериалы	CD диск с концертом Государственный академический ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева
16.	Видеоматериалы	CD диск конкурсных номеров танцевально-спортивного клуба «Дуэт» г. Пермь (спортивный бальный танец).
17.	Видеоматериалы	CD диск Балет «Щелкунчик»
18.	Конспект беседы	Требования по технике безопасности на занятиях по хореографии
19.		Словарик терминов
20.	Презентация	Основные виды хореографического искусства
21.	Презентация	Танцевальный флешмоб, как средство объединения детей
22.	Презентация	«На балу у Золушки», посвященная году театра в России

### Раздел 3

#### Список литературы

Для педагога:

1. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети. – СПб.: Педагогика, 2011.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
3. Барышникова Т. А. Азбука хореографии – М.: Ральф, 2000.
4. Боголюбская М.С. Учебно – воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. – М.: ВНИЦНТКПР, 1982.
5. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе. Учебное пособие. - Челябин. гос. акад. культуры и искусств. Челябинск, 2013.
6. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» – СПб.: ЛОИРО, 2000.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб.: Издательство «Лань», 2007.
8. Выготский Л.С. Психология искусства. – Минск: Современное слово, 1998.
9. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. – СПб.: Издательство «Лань», 2018.
10. Ивинс В.П., Светинская В.Н., Конорова Е.В., Окунева В.В. Хореографическая работа со школьниками. – М.: Советская Россия, 1956.
11. Колодницкий Г.А. Музыкальные ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000.
12. Константиновский В.С. Учить прекрасному. – М.: Молодая гвардия, 1973.
13. Костовицкая В.С. Сто уроков классического танца. – СПб.: Издательство «Лань», 1972.
14. Нарская Т. Б. Организационно-творческая работа с хореографическим коллективом. Учебно-методическое пособие. - Челябинск, 2014
15. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: ГИТИС, 2000.
16. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец. Начало обучения. – М., 1998. – с. 12–13.
17. Никитин В.Ю. Модерн -джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника..- М.:ИД «Один из лучших»,2004-414с.,ил.

- 18.Сарджент Уинтроп Джаз. Генезис. Музыкальный язык. Эстетика - М.: «Музыка», 1987г.
- 19.Пинаева Е. А. Ритмика и танец: Примерная программа. – М., 2006.
- 20.Пинаева Е. А. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
- 21.Пинаева Е. А. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
- 22.Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. - 80 с.
- 23.Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2003.
- 24.Резникова З.П. Танцы для детей. Библиотека «В помощь художественной самодеятельности». – М.: Советская Россия, 1968.
- 25.Ротчев Е. В. Ритмика и танец. – М.: 2013.
- 26.Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие / В.С. Селиванов - М.: Академия, 2004г. - 336с.
- 27.Соколовский Ю.Е. Коллектив художественной самодеятельности: вопросы теории и практики. – М.: Советская Россия, 1984.
- 28.Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М.: Педагогика, 1965.

Для учащихся:

1. Бахрушин Ю. А. История русского балета. – Издательство: «Планета музыки», 2009.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань», 2007.
3. Дункан Айседора Танец будущего. Моя жизнь. – М.: Контракт-ТМТ, 1994.
4. Мариус Петипа. Материалы, воспоминания, статьи. 1989.
5. Пинаева Е. А. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. – М.: ПБОЮЛ Монастырская М. В., 2003.
6. Пинаева Е. А. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
7. Пинаева Е. А. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Серебрякова Л.А. 140 балетных либретто. Челябинск «Урал ЛТД», 2000.
9. Чеховская Р.Л. Танцевать могут все. – М.: Искусство, 1973.

Интернет-ресурсы:

1. Основы классического танца  
[http://prolisok.org/uploads/1318743515\\_vaganova\\_a\\_ua\\_osnovy\\_klassicheskogo\\_tanca.pdf](http://prolisok.org/uploads/1318743515_vaganova_a_ua_osnovy_klassicheskogo_tanca.pdf)
2. Современный танец. Техники, разделы, термины //URL:  
<http://www.horeograf.com/new/sovremennyj-tanec-texniki-razdely-terminy.html>
3. Методическое пособие «От ритмики к танцу» //URL:  
[http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-) о методике партнерного эзерсиса-«Методика работы с детьми.
4. Сайт посвящен хореографам и танцорам //URL: [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com).
5. Методические и дидактические разработки по хореографии. //URL:  
<http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>.
6. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа. //URL:  
<http://horeograf.ucoz.ru/blog>.
7. Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры  
[http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie\\_tancory\\_khoreografy\\_i\\_baletmejstery\\_komplekt\\_plakatov/1-1-0-3](http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_komplekt_plakatov/1-1-0-3).
8. Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея  
//URL: <http://www.gallery.balletmusic.ru>
9. Балетная и танцевальная музыка //URL: <http://www.balletmusic.ru> – Balletmusic.
10. Журнал «Балет» //URL: <http://www.russianballet.ru>
11. Маленькая балетная энциклопедия //URL: <http://www.ballet.classical.ru>

## Приложение

## Приложение 1

Карта отслеживания освоения обучающимися  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Азбука Танца»  
1 год обучения

Группа \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Количество детей \_\_\_\_\_

Учебный год \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ ребенка	Умение ритмично двигаться	Развитие навыков координации движений	Знание основных элементов партерной гимнастики	Развитие природных физических данных	Знание рисунков танца	Умение импровизировать
1		В	В	В	В	В	С
2		С	С	В	В	В	В
3		С	С	С	С	С	С
4		С	В	В	В	В	С
5		С	С	С	С	С	С
6		В	С	В	С	В	В
7		В	В	В	В	В	С
8		С	С	В	С	В	С
9		В	В	В	В	В	В
10		В	В	В	В	В	В
11		В	В	В	С	В	С
12		С	С	С	С	С	С
13		С	В	В	В	В	С
14		В	В	В	В	В	В
15		В	В	В	В	В	В
16		В	В	В	В	В	В
17		С	С	С	С	В	С
18		С	С	В	В	С	В
19		В	В	В	В	В	В

Оценка освоения по критериям:

В – высокая;

С – средняя;

Н – низкая.



**Репертуар  
хореографического коллектива  
«Фантазёры»**

<b>№</b>	<b>Название танцевальной композиции</b>	<b>Жанр хореографии</b>	<b>Результат</b>	<b>Год постановки</b>
1	«Паровозик»	Ритмика и танец	Показ на открытом занятии	2018
2	«Часики»	Ритмика и танец	Показ на открытом занятии	2018
3	«Марш барабанщиков»	Ритмика и танец	Показ на открытом занятии	2018
4	«Зайчики»	Ритмика и танец	Выступление на отчетном концерте	2018
5	«Снежинки»	Ритмика и танец	Выступление на отчетном концерте	2018
	«Помощники Санта Клауса»	Эстрадный танец	Показ на открытом занятии	2018
6	«До-ре-ми»	Ритмика и танец	Показ на открытом занятии	2019
7	«Полька»	Ритмика и танец	Показ на открытом занятии	2019
8	«Хорошие новости»	Эстрадный танец	Выступление на отчетном концерте, конкурсе, фестивале	2019
9	«Бомба Бит»	Современный танец	Выступление на отчетном концерте, конкурсе, фестивале	2019
10	Waka waka	Танцевальный флешмоб	Показ на открытом занятии	2018
11	El Tiburon	Танцевальный флешмоб	Показ на открытом занятии	2018
12	“Танцуй добро”	Танцевальный флешмоб	Выступление на концерте	2018
13				
14				
15				

16				
17				
18				
19				
20				

