

муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Советского района Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол от 29.08.2019г., № 1

Утверждена приказом  
от 29.08.2019 г. № 91

Директор



Н.С.Лещёва

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
художественной направленности  
**«Родничок»**  
Возраст учащихся 7 – 18 лет  
Срок реализации - 5 лет

Разработчик:  
Гончарова Екатерина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2019

## Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Родничок» (далее по тексту – программа) по содержанию является художественной; по функциональному предназначению – общекультурной; по форме организации – кружковой; по времени организации – пятилетней.

Программа «Родничок» была разработана в 2005 году на основе программы «Хореографический кружок» (автор М.С.Боголюбская). В последующие годы в программу вносились изменения и дополнения с учетом новых требований нормативных документов.

Данный вариант программы изменен в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р;
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. 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»;
5. Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»), (включая разноуровневые программы).

**Актуальность программы** заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей. В связи с уменьшением физических нагрузок, ведения малоподвижного образа жизни у детей возрастает необходимость в активных занятиях спортом, танцами. В общеобразовательной школе отсутствуют дисциплины, направленные на приобщение детей к танцевальному искусству, но это становится возможным в условиях учреждения дополнительного образования детей. Программа «Родничок» способствует удовлетворению потребности детей в двигательной активности, в занятиях танцами.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым. Используемые в программе упражнения и танцевальные этюды развивают логику, наблюдательность, воображение, мышечную и мозговую память, моторику и координацию движения. «Народный материал» в содержании программы - это не только знакомство с традициями русского народного танца, но и хороший тренинг для развития четкости и собранности действий, произвольного внимания.

**Отличительные особенности данной программы** от уже существующих заключаются в том, что она ориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Данная программа позволяет осуществить постепенный переход от простых тренировочных упражнений к более сложным движениям под музыку с элементами творчества. Образовательный блок объединяет в себе не только усвоение теоретических знаний, но в основном практическую деятельность. В основе практической работы лежит выполнение творческих заданий по созданию танцевальных композиций, импровизации. Программа предусматривает участие учащихся в конкурсах и концертах.

**Адресат программы:** учащиеся 7-18 лет. Свойственная детям двигательная активность

направляется в нужное русло, на развитие творческого потенциала. Обучение начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Большое организующее значение принадлежит музыке. На первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение координации слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание; развитие общефизической подготовки (силы, выносливости и ловкости); развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации); развитие ритмичности, музыкальности, артистичности; воспитания трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе. Для развития чувства танцевального движения следует последовательно развивать различные координации, которые осваиваются на танцевальных комбинациях современного танца. Особое внимание уделяется физическому развитию детей, где ведущую роль играет партерная гимнастика.

**Объем, срок и уровень освоения программы** – Срок реализации программы 5 лет, которые делятся на периоды обучения. 1-ый период (ознакомительный уровень) является вводным и направлен на первичное знакомство с хореографией. 2-ой и 3-ий (базовый уровень) – на базовую подготовку детей. 4-ый и 5-ый (углубленный уровень) – направлены на дальнейшее развитие творческих умений и навыков (развитие актерского мастерства и формирование способности к танцевально – музыкальной импровизации).

**Форма обучения:** очная

#### **Режим занятий**

в группе 1-го года обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 15 человек – 144 часа.  
в группе 2-го года обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 15 человек – 144 часа.  
в группе 3-го года обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 15 человек – 144 часа.  
в группе 4-го года обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 15 человек – 144 часа  
в группе 5-го года обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 15 человек – 144 часа.

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

Обучение проходит в форме групповых и индивидуальных занятий, игр, концертов, конкурсов, фестивалей, открытых занятий, творческих отчетов (годовых). По данной программе дети изучают классический, народно-сценический, историко-бытовой, современные танцы. Занятия состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. На каждый год обучения предполагается определенный минимум умений, навыков, сведений по хореографии, программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий в хореографическом объединении на одном занятии могут изучаться элементы классического, историко-бытового, народного и современного танца, исполняться задания на импровизацию.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование художественного вкуса и хореографических умений средствами народного танца

#### **Задачи**

##### **1 год обучения**

*Личностные:*

- воспитывать потребность в регулярных занятиях танцами;
- формировать устойчивый интерес к занятиям народными танцами.

*Метапредметные:*

- развивать физический и творческий потенциал учащихся

*Образовательные (предметные):*

- научить правильным первоначальным двигательным навыкам, необходимым для успешного овладения элементами техники народного танца;
- научить основам техники танцевальных движений.

##### **2 год обучения**

*Личностные*

- воспитывать выносливость, дисциплинированность, трудолюбие;
- формировать волевые качества.

*Метапредметные:*

- развить физические качества, координацию.

*Образовательные (предметные):*

-формировать широкий диапазон двигательных танцевальных умений и навыков;

-научить выполнять более сложные танцевальные элементы.

### **3 год обучения**

*Личностные:*

- способствовать культурному саморазвитию;

-формировать специальные физические и эмоциональные качества танцоров.

*Метапредметные:*

-формировать навыки общения в коллективе.

*Образовательные (предметные):*

-совершенствовать технику выполнения танцевальных элементов;

- научить навыкам движений классического, народно - сценического, современного танцев.

### **4 год обучения**

*Личностные:*

-формировать психологическую устойчивость;

-воспитать положительные качества личности,

-привить нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и концертной деятельности.

*Метапредметные:*

-формировать навыки самоконтроля индивидуальных показателей выполнения танцевальных элементов.

*Образовательные (предметные):*

-совершенствовать технику выполнения танцевальных приемов и активно применять их в концертной деятельности;

-способствовать повышению уровня конкурсных выступлений.

### **5 года обучения**

*Личностные:*

-повышать функциональные возможности организма танцоров;

-формировать умения самостоятельно принимать решения, импровизировать во время танцевально-концертной деятельности.

*Метапредметные:*

- формировать навыки организации и проведения разнообразных форм занятий по хореографии;

-развивать высокий уровень познавательной мотивации.

*Образовательные (предметные):*

-совершенствовать психологическую подготовку;

-совершенствовать технику танцевальных элементов в зависимости от индивидуального стиля исполнения.

## **1.3. Содержание программы Учебный план первого года обучения**

Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>I. Введение в программу</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	игровые упражнения
<b>II. Знакомство с азбукой ритмики</b>	<b>48</b>	-	<b>48</b>	музыкально-танцевальные игры
2.1. «Музыка и танец»	6	-	6	

2.2. «От простого хлопка – к притопу»- азбука танцевального движения	10	-	10	
2.3. Музыкально-танцевальные игры	12		12	
2.4. «Танцевальная мозаика» - танцевальные элементы, этюды, танцы	16		16	
2.5. Итоговое занятие за 1-е полугодие	2	-	2	
2.6. Итоговое занятие за год	2	-	2	
<b>III. Партерная гимнастика</b>	<b>32</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	упражнения
3.1. Основы образно-игровой партерной гимнастики	8	-	8	
3.2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	16	-	16	
3.3. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках	18	1	17	
<b>IV. Азбука классического танца</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	комплекс упражнений
4.1. Подготовительный комплекс на ковриках	16	-	16	
4.2. Основы классического танца (занятия лицом к станку)	14	1	13	
<b>V. Русский народный танец</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	основные движения в народном танце
5.1. Основы русского народного танца (формы позиций и положений рук)	14	1	13	
5.2. Простые элементы народного танца	16	-	16	
<b>VI.Итоговое занятие за год</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Промежуточная аттестация
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### I. Введение в программу

Цель: Познакомить с понятием «хореография». Танец и его виды. Пробудить интерес к занятиям хореографии. Беседа о правилах поведения учащихся в хореографическом зале, на сцене, о бережном отношении к костюмам.

Теория: Изучить правила поведения в учреждении дополнительного образования.

Практика: Поклон. Разминка. Парные игровые упражнения.

#### II. Знакомство с азбукой ритмики

### **Тема 2.1. Музыка и танец**

Включает в себя знакомство с основными выразительными средствами музыки (темп, характер, длительность звуков, ритмический рисунок, жанр). Рассматривается понятие танцевального движения – его длительность, характер, настроение, темп. Выявляется взаимосвязь музыки и движения – совместное вступление и окончание мелодии и танцевального движения, передача единого характера и настроения.

### **Тема 2.2. «От простого хлопка – к притопу»- азбука танцевального движения.**

Азбука танцевального движения включает в себя знакомство детей с музыкой. Раскрывает такие понятия, как темп (быстро, медленно, умеренно); контрастность (быстрая-медленная; весёлая-грустная); характер (задорная, весёлая, печальная, яркая). Знание музыкального размера 2/2; 3/4; 4/4. Умение скоординировать движения с музыкой.

Простейшие виды хлопков-притопов в различных метроритмических сочетаниях.

Задачи: Развитие метроритма, слуха и навыков элементарного исполнительства, умение слушать и слышать ритмический рисунок музыки.

### **Тема 2.3. Музыкально-танцевальные игры.**

Игры: «Рассыпуха», «Гуси у бабуси», «Музыкальный оркестр», «Перетанцовки», «Волшебный остров», «Гусеница», «Сделай сам - покажи другим», «Паровозики», «Весёлый поход», «Морская фигура», «Зеркало».

Задачи: Ориентация в пространстве танцевального зала; развитие интереса отразить в пластике различные образы. Творческий поиск. Освоение актёрской игры, мимики. Релаксация.

**Тема 2.4. «Танцевальная мозаика» - танцевальные этюды, композиции, танцы.** Включает в себя разучивание танцевальных этюдов, композиций и танцев, согласно репертуарному плану. Самостоятельная этюдная работа.

Задачи: развивать творческие способности детей; умение создавать танцевальные образы самостоятельно, используя полученные навыки и умения; развивать наблюдательность зрительную, мышечную и эмоциональную память.

### **Тема 2.5. Итоговое занятие за 1-е полугодие**

Практика: Открытое занятие по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

### **Тема 2.6. Итоговое занятие за год**

Практика: Открытое занятие по пройденному материалу за год.

## **III. Партерная гимнастика**

### **Тема 3.1. Основы образно-игровой партерной гимнастики.**

Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений.

Задачи: Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление «мышечного корсета».

**Тема 3.2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса.**

Упражнения партерного тренажа включают в себя упражнения, направленные на растягивание и силу мышц спины, ног, пресса.

Задачи: развивать у детей «мышечное чувство» - сознательное отношение к своим движениям; развивать необходимые двигательные навыки и умения.

### **Тема 3.3. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках.**

Упражнения на эластичность мышц, подвижность суставов, формирование мышц брюшного пояса, гибкость. Растяжка. Шпагаты. Выполнение индивидуальных трюков: «кувырок» (вперёд и назад), «колесо», «стойка на лопатках», «мостик».

Задачи: научиться выполнять основные элементы акробатики, знать их названия

## **IV. Азбука классического танца**

### **Тема 4.1. Подготовительный комплекс на ковриках.**

Комплекс упражнений на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на улучшение гибкости. Упражнения по исправлению недостатков осанки. Упражнения, подводящие к экзерсису упражнения.

Задачи: подготовить мышечный аппарат детей к занятиям у станка.

**Тема 4.2.** Основы классического танца (занятия лицом к станку)

На начальном этапе, упражнения у станка разучиваются лицом к станку, держась за него двумя руками.

Теория: понятие опорной и работающей ноги, знакомство с терминологией классического танца.

Практика: формирование правильной осанки, обеспечивающей устойчивость (апломб)

1. Постановка корпуса (отработка, стоя лицом к станку).

2. Позиции ног (I, II, III, V, IV). Смена позиций у станка.

3. Полуприседание (деми-плие) в I, II, III позициях

4. Позиции рук (подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции). Переходы рук (порт де бра) у станка.

5. Изучение релеве (поднимание стоп на полупальцы) в I, II, III.

**V. Русский народный танец**

**Тема 5.1.** Основы русского народного танца (формы позиций и положений рук)

Цель – достижение академической формы народного танца.

Теория: изучение поклона; знакомство с элементами народного танца; прослушивание музыки в разных жанрах (хоровод, кадрили и др.); положение рук и ног в народном танце.

Практика: «озорные» и «лирические» руки; притопы и хлопки; «присядка».

**Тема 5.2.** Простые элементы народного танца

Основные шаги: простой танцевальный шаг, шаг с подскоком, приставной шаг, топающий шаг.

Основные движения: «ковырялочка», «моталочка», «гармошечка», «ёлочка», «притопы и хлопки».

**VI. Итоговое занятие за год**

Практика: Открытое занятие по пройденному материалу за год (промежуточная аттестация).

### Учебный план второго года обучения

Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>I. Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	самостоятельная работа
<b>II. Детский танец</b>	<b>32</b>	-	<b>32</b>	игры
2.1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты	4	-	4	
2.2. Игры	8	-	8	
2.3. Комбинации	8	-	8	
2.4. Постановка номеров	8	-	8	
2.5. Итоговое занятие за 1-е полугодие	2	-	2	
2.6. Итоговое занятие за год	2	-	2	
<b>III. Партерная гимнастика</b>	<b>32</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	элементы акробатики, трюки

3.1. Основы образно-игровой партерной гимнастики	4	-	4	
3.2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	14	-	14	
3.3. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках	14	1	13	
<b>IV. Азбука классического танца</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	упражнения
4.1. Подготовительный комплекс на ковриках	8	-	8	
4.2. Основы классического танца (занятия лицом к станку)	22	1	21	
<b>V. Русский народный танец</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	простые этюды
5.1. Элементы народного танца	16	1	15	
5.2. Парный танец	14	-	14	
<b>VI. Современный танец</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	упражнения
6.1. Основы современного танца	8	-	8	
6.2. Работа в партере	8	-	8	
<b>VII. Итоговое занятие за год</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Промежуточная аттестация
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

### Содержание учебного плана второго года обучения

#### I. Вводное занятие

**Цель:** ознакомить детей со спецификой работы на 2-ом году обучения, формировать мотивацию к занятиям по разным направлениям хореографии.

**Практика:** Разминка, работа в группах по заданию. Творческая самостоятельная работа всей группой по созданию этюда в любом танцевальном направлении.

#### II. Детский танец

**Тема 2.1.** Элементы ритмики и музыкальной грамоты

**Задачи:** освоить понятия: «ритмический рисунок»; длительность, акцент, строение музыкального произведения: вступление, части, музыкальные фразы; особенности танцевальных жанров: вальс, полька, марш.

**Практика:** хлопки громкие и тихие, в темпе музыки; воспроизведение хлопками ритмического рисунка, состоящего из четвертей, восьмых, половинных и целых.

**Тема 2.3.** Игры

Повторение некоторых пройденных игр: «Музыкальный оркестр», «Перетанцовки», «Волшебный остров», «Сделай сам - покажи другим», «Зеркало». Изучение новых игр «Солнце, воздух и вода», «Ручеёк».

Задачи: Ориентация в пространстве танцевального зала; развитие интереса отразить в пластике различные образы. Творческий поиск. Освоение актёрской игры, мимики. Релаксация.

#### **Тема 2.4. Комбинации**

Практика: Комбинации из подскоков, галопа, прыжков, хлопков, шагов и бега.

#### **Тема 2.5. Постановка номеров**

Задачи: научиться создавать и воплощать образы с помощью ритмического рисунка.

Практика: Постановка простого ритмического детского танца, создание сценического образа, понятного детям.

#### **Тема 2.6. Итоговое занятие за 1-е полугодие**

Практика: Открытое занятие по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

#### **Тема 2.7. Итоговое занятие за год**

Практика: Открытое занятие по пройденному материалу за год.

### **III. Партерная гимнастика**

#### **Тема 3.1. Основы образно-игровой партерной гимнастики.**

Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений.

Задачи: Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление «мышечного корсета».

#### **Тема 3.2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса**

Упражнения партерного тренажа включают в себя упражнения, направленные на растягивание и силу мышц спины, ног, пресса.

Задачи: развивать у детей «мышечное чувство» - сознательное отношение к своим движениям; развивать необходимые двигательные навыки и умения.

#### **Тема 3.3. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках.**

Цель: Уметь выполнять основные элементы акробатики и простые трюки.

Теория: 1. Понятие «акробатика». 2. Техника безопасности.

Практика: Выполнение индивидуальных трюков: «кувырочек» (вперёд и назад), «колесо», «стойка на лопатках», «мостик»

Упражнения на эластичность мышц, подвижность суставов, формирование мышц брюшного пояса, гибкость. Растяжка. Шпагаты.

### **IV. Азбука классического танца**

#### **Тема 4.1. Подготовительный комплекс на ковриках.**

Комплекс упражнений на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на улучшение выворотности. Упражнения по исправлению недостатков осанки. Подводящие к экзерсису упражнения.

Задачи: подготовить мышечный аппарат детей к занятиям у станка.

#### **Тема 4.2. Основы классического танца. (занятия лицом к станку). На начальном этапе, упражнения у станка разучиваются лицом к станку, держась за него двумя руками.**

Теория: Продолжение знакомства с терминологией классического танца. Разучивание позиций рук и ног.

Практика: Упражнения лицом к станку.

1. Постановка корпуса
2. Позиции ног
3. Полуприседание (деми-плие) в I, II, III позициях
4. Полное приседание (гранд-плие в I, II позициях)
5. Позиции рук (подготовительное положение, I, II, III позиции)
6. Поднимание стоп на полупальцы (релеве в I, II, III позиции).
7. Выставление ноги на носок - вытянутый батман (батман тандю по I позиции)
8. Мелкие броски рабочей ногой на высоту 45 градусов от пола (батман тандю жете по I позиции)

### **V. Русский народный танец**

### **Тема 5.1.** Элементы народного танца

Теория: продолжение знакомства с элементами народного танца.

Практика: Основные шаги: простой танцевальный шаг, шаг с подскоком, приставной шаг, топающий шаг. Основные движения: «ковырялочка», «моталочка», «гармошка», «ёлочка», хлопки и притопы, простые присядки в русском и белорусском танце (для мальчиков), манера исполнения русского и белорусского танца.

### **Тема 5.2.** Парный танец

Изучение различных положений рук в паре. Простые этюды в паре.

## **VI. Современный танец**

### **Тема 6.1.** Основы современного танца

Современный танец изучается по разделам:

В разделе разогрев используется:

-движение по кругу (бег, шаги, подскоки, галоп и т.д.);

-движение на середине (работа с пространством, шаги, прыжки т.д.).

В разделе изоляция изучаются следующие движения:

-голова: наклоны, повороты, круги, zundari;

-плечи: прямые направления одним и двумя плечами, полукруги и круги;

-грудная клетка: вперед-назад; в стороны, крест, квадрат;

-пелвис: из стороны в сторону, вперед-назад, крест, квадрат;

-руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, круги кистью.

-ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение основных движений как по параллельным, так и по выворотным позициям

### **Тема 6.2.** Работа в партере.

Основы изученные по современному танцу мы переносим в партер. Разогрев в партере.

Изоляция в партере. Перекаты. Простые элементы: «книжечка».

## **VI. Итоговое занятие за год.**

Практика: Открытое занятие по пройденному материалу за год (промежуточная аттестация).

### **Учебный план третьего года обучения**

Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>I. Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	работа в группах
<b>II. Партерная гимнастика и акробатика</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	упражнения, трюки
2.1. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	6	-	6	
2.2. Основные элементы акробатики	6	1	5	
2.3. Трюковые элементы	4	1	3	
<b>III. Классический танец</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	упражнения
3.1. Упражнения у станка	18	1	17	
3.2. Упражнения на середине зала	16	1	15	

3.3. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1	
3.4. Итоговое занятие за год	1	-	1	
<b>IV. Народный танец</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	упражнения, танец
4.1. Упражнения у станка	12	1	11	
4.2. Элементы народного танца на середине зала	14	-	14	
4.3. Постановка номеров	12	1	11	
4.4. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1	
4.5. Итоговое занятие за год	1	-	1	
<b>V. Современный танец</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	упражнения. постановки
5.1 Основы современного танца. Работа в партере	4	-	4	
5.2 Уличный танец	8	1	7	
5.3. Комбинации и постановки	6		6	
5.4. Современный танец	8	1	7	
5.5. Комбинации и постановки	6		6	
<b>VI. Творческая лаборатория</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	творческая работа
6.1. Танцевальная импровизация	8	1	7	
6.2. Индивидуальные и групповые творческие работы	8	-	8	
<b>VII. Итоговое занятие за год</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	промежуточная аттестация
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

### Содержание учебного плана третьего года обучения

#### I. Вводное занятие

**Цель:** ознакомить детей с планом работы на 3-ем году обучения.

Ознакомить с новыми направлениями работы. Пробудить интерес к дальнейшим занятиям.

**Теория:** Беседы по технике безопасности, продолжение знакомства с хореографией.

**Практика:** Разминка. Работа в группах по заданию. Показ индивидуальных и групповых работ.

#### II. Партерная гимнастика и акробатика

**Тема 2.1.** Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса.

Растяжка. Шпагаты.

**Тема 2.2.** Основные элементы акробатики

Цель: Уметь выполнять основные элементы акробатики и простые трюки.

Теория: 1. Понятие «акробатика». 2. Техника безопасности.

Практика: Выполнение индивидуальных трюков: «кувырочек» (вперёд и назад), «колесо», «стойка на лопатках», «мостик»

**Тема 2.3.** Трюковые элементы

Теория: Техника безопасности при выполнении трюковых элементов.

Практика: Парные трюковые элементы: поддержки танцевальные.

### **III. Классический танец**

**Тема 3.1.** Упражнения у станка

Теория: методика исполнения элементов классического танца у станка, держась одной рукой за станок и лицом к станку.

Практика:

1. Переходы рук (порт де бра)
2. Полуприседание (деми-плие) в I, II, V позициях
3. Полное приседание (гранд-плие в I, II, V позициях)
4. Выставление ноги на носок - вытянутый батман (батман тандю)
5. Маленькие броски работающей ногой на высоту 45 ° (батман тандю жите)
6. Круг ногой по полу по четверти круга от себя и к себе (ронд де жамб партер)
7. Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю)
8. Гранд батман жете (большой бросковый батман)
9. Лицом к станку: Реливе. Прыжки. (соте по I, II позициям). Растяжка.

**Тема 3.2.** Упражнения на середине зала

Теория: методика исполнения элементов классического танца на середине зала.

Практика: Переходы рук (порт де бра); деми-плие и гранд-плие в I, II, III позициях; реливе pas chasse; подскоки, шаг польки, вальса.

**Тема 3.3.** Итоговое занятие за 1-е полугодие.

Практика: Контрольное занятие по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

**Тема 3.4.** Итоговое занятие за год

Практика: Контрольное занятие по пройденному материалу за год.

### **IV. Народный танец**

**Тема 4.1.** Упражнения у станка

Теория: методика исполнения элементов народного танца.

Практика: полуприседания быстрые и медленные, по I и VI-й позициям, с подъёмом на полупальцы, с наклоном корпуса; перевод ноги с носка на пятку и обратно.

**Тема 4.2.** Элементы народного танца на середине зала.

Практика: поклон в русском характере; пружинистое приседание с поворотом корпуса; «моталочка», «гармошка», «ёлочка», «ковырялочка» с притопом и подскоком; «мячики», «присядка», «хлопушки» простые; тройной шаг; притопы в комбинации; «припадания»; шаг кадрили; манера исполнения русского, белорусского и украинского танца.

**Тема 4.3.** Постановки номеров

Теория: Знакомство с разными жанрами народного танца и их построением, с просмотром видеоматериалов и прослушиванием музыки; знакомство с элементами народного костюма.

Практика: Постановка несложных танцев с народной хореографией.

**Тема 4.4.** Итоговое занятие за 1-е полугодие

Практика: Контрольное занятие по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

**Тема 4.5.** Итоговое занятие за год

Практика: Контрольное занятие по пройденному материалу за год.

### **V. Современный танец**

**Тема 5.1.** Основы современного танца. Работа в партере

Теория: Методика исполнения современного танца.

Практика: Выполнение основ современного танца на середине зала и в партере.

## **Тема 5.2. Уличный танец**

Практика: с начала проучиваем:

-основные раскочки (вперед, назад);

-раскочки с шагами;

-основные прыжки на двух и на одной ноге, с поворотами на 180 и 360 градусов;

Осваиваем комплекс разминки на середине:

1. Наклоны, повороты шеи

2. Разминка для плеч

3. Разминка верхней части туловища (смещения вправо, влево, вперёд, назад)

4. Разминка тазобедренного сустава (вращения, восьмёрки)

5. Разминка ног (вращения в коленях, приседания)

**Тема 5.3. Комбинации и постановки.**

Практика: Отработка комбинаций, простые постановки.

**Тема 5.4. Современный танец**

Практика: Раздел - изоляция. Изучаются следующие движения:

-голова: наклоны, повороты, круги, zundari;

-плечи: прямые направления одним и двумя плечами, полукруги и круги;

-грудная клетка: вперед-назад; в стороны, крест, квадрат;

-пелвис: из стороны в сторону, вперед-назад, крест, квадрат;

-руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, круги кистью.

-ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение основных движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Упражнения для развития позвоночника. Здесь должны быть усвоены следующие положения:

-flat back вперед, в сторону, полукруги и круги торсом;

-contraction, release, high release.

Координация. Координация простейших движений рук и ног, свинговое раскачивание двух центров.

Уровни.

-основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа»;

-упражнения stretch-характера в различных положениях;

-упражнения на contraction и release в положении сидя;

Кросс. Перемещение в пространстве.

-шаги по квадрату.

-основные шаги афротанца.

-шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

-прыжки: hop, jump

**Тема 5.5. Комбинации и постановки**

Практика: Изучаются комбинации на 32 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, в джазовом и уличном танце

## **VI. Творческая лаборатория**

Цель: Дать понятие импровизация, развивать творческие идеи.

**Тема 6.1. Танцевальная импровизация**

Практика. Самостоятельное сочинение комбинаций под музыку (предложенную педагогом или учащимся) на свободную или заданную тему.

**Тема 6.2. Индивидуальные и групповые творческие работы**

Практика. Реализация творческих идей в совместных или индивидуальных работах учащихся под заданное музыкальное произведение.

## **VII. Итоговое занятие за год**

Практика Открытое занятие по пройденному материалу за год(промежуточная аттестация).

### Учебный план четвертого года обучения

Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>I. Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	показ индивидуальных работ
<b>II. Партерная гимнастика и акробатика</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	комбинации трюков
2.1. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	8	-	8	
2.2. Основные элементы акробатики	4	1	3	
2.3. Трюковые элементы	4	1	3	
<b>III. Классический танец</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	упражнения
3.1. Упражнения у станка	14	1	13	
3.2. Упражнения на середине зала	14	1	13	
3.3. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1	
3.4. Итоговое занятие за год	1	-	1	
<b>IV. Народный танец</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	постановка номера
4.1. Упражнения у станка	14	1	13	
4.2. Элементы народного танца на середине зала	16	1	15	
4.3. Постановки номеров	4	-	4	
4.4. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1	
4.5. Итоговое занятие за год	1	-	1	
<b>V. Современный танец</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	комбинации и постановки
5.1 Уличный танец	8	1	7	
5.2. Комбинации и постановки	6	-	6	
5.3. Современный танец	8	-	8	
5.4. Комбинации и постановки	8	-	8	

<b>VI. Историко - бытовой танец</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
6.1. Стиль и манера	2	1	1	
6.2. Полька, полонез	10		10	
<b>VII. Творческая лаборатория</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	творческая работа
7.1. Тело	2	1	1	
7.2. Усилие	2	1	1	
7.3. Форма	2	1	1	
7.4. Пространство	2	1	1	
7.5. Индивидуальные и групповые творческие работы. Танцевальная импровизация	8	-	8	
<b>VIII. Итоговое занятие за год</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	промежуточная аттестация
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

### Содержание учебного плана четвертого года обучения

#### I. Вводное занятие

**Цель:** ознакомить детей с планом работы на 4-ом году обучения.

**Теория:** Ознакомить с новыми направлениями работы. Пробудить интерес к самостоятельной творческой деятельности. Напомнить правила техники безопасности.

**Практика:** Разминка. Индивидуальная творческая работа по заданию. Показ индивидуальных работ.

#### II. Партерная гимнастика и акробатика

**Тема 2.1.** Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса.

**Практика:** Растяжка, шпагаты, мостики, перегибы корпуса.

**Тема 2.2.** Основные элементы акробатики

**Цель:** Уметь выполнять более сложные элементы акробатики.

**Теория:** 1. Техника безопасности.

**Практика:** Выполнение индивидуальных трюков в комбинации с другими элементами: «кувырочек» (вперёд и назад) из разных положений (из «стоечки на лопатках» и др.), «колесо» в комбинации со шпагатом по диагонали, «мостик» из положений стоя, «стоечка на руках».

**Тема 2.3.** Трюковые элементы

**Теория:** Техника выполнения танцевальных поддержек.

**Практика:** Парные трюковые элементы.

#### III. Классический танец

**Тема 3.1.** Упражнения у станка

**Теория:** Методика исполнения элементов классического танца лицом к станку и , держась одной рукой за станок.

**Практика:** перегибание корпуса; деми и гранд плие в I, II, IV, V позициях; батман тандю крестом; батман тандю жете крестом; ронд де жамб партер; положение ноги сюр ле ку де

пье; батман фондю; батман фрапе; батман девлюпе; батман реливе; гранд батман жете; растяжка.

**Тема 3.2.** Упражнения на середине зала.

Теория: методика исполнения элементов классического танца на середине зала.

Практика: положение круазе и эффасе; плие, батман тандю, батман тандю жете в разных положениях корпуса. Прыжки: соте по I,II,V позициям; ассамбле; глиссад; па де бу ре; порт де бра.

**Тема 3.3.** Итоговое занятие за 1-е полугодие

Практика: Контрольное занятие по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

**Тема 3.4.** Итоговое занятие за год

Практика: Контрольное занятие по пройденному материалу за год.

#### **IV. Народный танец**

**Тема 4.1.** Упражнения у станка

Теория: методика исполнения элементов народного танца.

Практика: полные приседания быстрые и медленные, с поворотом коленей; перевод ноги с носка на пятку и обратно с полуприседаниями на опорной ноге, подъёмом пятки опорной ноги; маленькие броски; круговые движения ногой по полу и воздуху, каблучные упражнения; подготовка к верёвочке; дробные выстукивания простые.

**Тема 4.2.** Элементы народного танца на середине зала

Практика: шаги переменные и хороводный; притопы двойные с продвижением; «моталочка»; «верёвочка»; «молоточки»; «ковырялочка» всех видов; «присядки» в комбинации с усложнением; «хлопушки» простые; «дробь» простые; «припадание».

**Тема 4.3.** Постановки номеров

Практика: Постановка этюдов и номеров с усложнённой техникой и рисунком.

**Тема 4.5.** Итоговое занятие за 1-е полугодие

Практика: Контрольное занятие по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

**Тема 4.6.** Итоговое занятие за год

Практика: Контрольное занятие по пройденному материалу за год.

#### **V. Современный танец**

**Тема 5.1.** Уличный танец

Цель: Осваиваем новые направления: нью-стайл, э-лей, хаос, элементы брейк-данса.

Практика: с начала повторяем и проучиваем:

-основные раскачки (вперед, назад);

-раскачки с шагами;

-основные прыжки на двух и на одной ноге, с поворотами на 180 и 360 градусов;

-соединение движений ног с руками;

-простейшие партерные комбинации.

-изучение понятий kike, slaid.

Осваиваем комплекс разминки на середине:

1. Наклоны, повороты шеи

2. Разминка для плеч

3. Разминка верхней части туловища (смещения вправо, влево, вперёд, назад)

4. Разминка тазобедренного сустава (вращения, восьмёрки)

5. Разминка ног (вращения в коленях, приседания)

Хаос: степ шаги: вправо, влево, вперёд, назад

- степ шаги с усложнением. Работа на разных уровнях.

Брейк данс – основные шаги – «шесть шагов», «скрембл» и др.

**Тема 5.2.** Комбинации и постановки

Практика: разучивание небольших комбинаций, объединение разученных комбинаций в постановку.

**Тема 5.3.** Современный танец

Практика: Перемещение из одного уровня в другой.

Упражнения stretch – характера в соединении с твистами и спиралями торса.  
Кросс: комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

Использование contraction release во время передвижения

**Тема 5.4.** Комбинации и постановки

Практика: В этом разделе изучаются комбинации на 32 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, возможно соединение разных стилей.

**VI. Историко - бытовой танец**

Цель: Развивать культурные и эстетические ценности через танец данной эпохи. Воспитывать культуру общения и манеру исполнения через танец.

**Тема 6.1.** Стиль и манера

Теория: Понятия эпоха, как жизненный цикл человечества

**Тема 6.2.** Полька, полонез

Теория: Выявить различия данных эпох (19 и 15 век).

Практика: изучение танцев разных эпох.

**VII. Творческая лаборатория**

Цель: Изучить азы анализа движения Лабана.

**Тема 7.1.** Тело

Теория и Практика: Как организовано тело в целом и взаимосвязи в нём. Что постоянно сохраняется в теле. Где в теле начинается движение. Как движение распространяется в теле.

**Тема 7.2.** Усилие

Теория и Практика: Понять на своём теле, каково динамическое качество движения. Каков его тон и характер.

**Тема 7.3.** Форма

Теория и Практика: Какие формы принимает тело. Как изменяется форма. Что влияет на процесс изменения формы.

**Тема 7.4.** Пространство

Теория и Практика: Насколько велика кинесфера двигающегося. Как определить кинесферу. Каково направление движения. Активные пространственные силы. Какую кристаллическую форму образует двигающееся тело.

**Тема 7.5.** Индивидуальные и групповые творческие работы. Танцевальная импровизация.

Практика: самостоятельное сочинение этюдов и комбинаций. Реализация собственных идей в групповых и индивидуальных комбинациях.

**VIII. Итоговое занятие за год**

Практика: Открытое занятие по пройденному материалу за год (промежуточная аттестация).

### Учебный план пятого года обучения

Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>I. Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	индивидуальная работа
<b>II. Партерная гимнастика и акробатика</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	трюки
2.1. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	8	-	8	

2.2. Основные элементы акробатики	4	1	3	
2.3. Трюковые элементы	4	1	3	
<b>III. Классический танец</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	упражнения, танец
3.1. Упражнения у станка	14	1	13	
3.2. Упражнения на середине зала	14	1	13	
3.3. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1	
3.4. Итоговое занятие за год	1	-	1	промежуточная аттестация
<b>IV. Народный танец</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	постановка номеров
4.1. Упражнения у станка	14	1	13	
4.2. Элементы народного танца на середине зала	16	1	15	
4.3. Постановки номеров	4	-	4	
4.4. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1	
4.5. Итоговое занятие за год	1	-	1	
<b>V. Современный танец</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	комбинации и постановки
5.1 Уличный танец	8	1	7	
5.2. Комбинации и постановки	6	-	6	
5.3. Современный танец	8	-	8	
5.4. Комбинации и постановки	8	-	8	
<b>VI. Историко - бытовой танец</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	танец
6.1. Стиль и манера	2	1	1	
6.2. Менуэт, Павана	10		10	
<b>VII. Творческая лаборатория</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	импровизация
7.1. Тело	2	1	1	
7.2. Усилие	2	1	1	
7.3. Форма	2	1	1	
7.4. Пространство	2	1	1	

7.5. Индивидуальные и групповые творческие работы. Танцевальная импровизация	8	-	8	
<b>VIII. Итоговое занятие за год</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	открытое занятие
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

### Содержание учебного плана пятого года обучения

#### I. Вводное занятие

**Цель:** ознакомить детей с планом работы на 5-ом году обучения.

**Теория:** Ознакомить с новыми направлениями работы. Пробудить интерес к самостоятельной творческой деятельности. Напомнить правила техники безопасности.

**Практика:** Разминка. Индивидуальная творческая работа по заданию. Показ индивидуальных работ.

#### II. Партерная гимнастика и акробатика

**Тема 2.1.** Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса

**Практика:** Растяжка, шпагаты, мостики, перегибы корпуса, перекаты в группировке по полу.

**Тема 2.2.** Основные элементы акробатики

**Цель:** Уметь выполнять более сложные элементы акробатики, сочетая с танцевальными движениями.

**Теория:** 1. Техника безопасности.

**Практика:** Выполнение индивидуальных трюков в комбинации с другими элементами: «кувырок» (вперёд и назад) из разных положений (из «стоечки на лопатках» и др.), «колесо» в комбинации со шпагатом по диагонали, «мостик» из положений стоя, «стоечка на руках».

**Тема 2.3.** Трюковые элементы

**Теория:** Техника выполнения танцевальных поддержек.

**Практика:** Парные трюковые элементы.

#### III. Классический танец

**Тема 3.1.** Упражнения у станка

**Теория:** Методика исполнения элементов классического танца лицом к станку и , держась одной рукой за станок.

**Практика:** перегибание корпуса; деми и гранд плие в I, II, IV, V позициях; батман тандю крестом; батман тандю жете крестом; батман тандю жете пике; ронд де жамб партер; положение ноги сюр ле ку де пье; батман фондю; батман фрапе; батман дубль фрапе; батман девлюпе; батман реливе; гранд батман жете; растяжка.

**Тема 3.2.** Упражнения на середине зала

**Теория:** методика исполнения элементов классического танца на середине зала.

**Практика:** положение круазе и эффасе; плие, батман тандю, батман тандю жете, батман фондю, батман реливе в разных положениях корпуса. Прыжки: соте по I, II, IV, V позициям; ассамбле; глиссад; сисон сомплъ; па де бу ре; порт де бра; па балансе. Вращения с продвижением: тур шене.

**Тема 3.3.** Итоговое занятие за 1-е полугодие

**Практика:** Контрольное занятие по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

**Тема 3.4.** Итоговое занятие за год (промежуточная аттестация).

**Практика:** Контрольное занятие по пройденному материалу за год.

#### IV. Народный танец

**Тема 4.1.** Упражнения у станка

Теория: методика исполнения элементов народного танца.

Практика: полные приседания быстрые и медленные, с поворотом коленей; перевод ноги с носка на пятку и обратно с полуприседаниями на опорной ноге, подъёмом пятки опорной ноги; маленькие броски; круговые движения ногой по полу и воздуху, каблучные упражнения; подготовка к верёвочке; дробные выстукивания простые; подбивки с притопом; большие броски с увеличением размаха; прыжки с поджатыми ногами.

**Тема 4.2.** Элементы народного танца на середине зала

Практика: шаги переменные и хороводный; притопы двойные с продвижением; «моталочка»; «верёвочка»; «молоточки»; «ковырялочка» всех видов; «присядки» в комбинации с усложнением; «хлопушки» простые; «дробь»; «припадание», шаг кадрили; прыжки с поджатыми в повороте и продвижением вперёд; верчение; элементы венгерского, итальянского и казачьего танца.

**Тема 4.3.** Постановки номеров

Практика: Постановка этюдов и номеров с усложнённой техникой и рисунком.

**Тема 4.5.** Итоговое занятие за 1-е полугодие

Практика: Контрольное занятие по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

**Тема 4.6.** Итоговое занятие за год

Практика: Контрольное занятие по пройденному материалу за год.

## **V. Современный танец**

**Тема 5.1.** Уличный танец

Цель: продолжаем осваивать новые направления: нью-стайл, э-лей, хаос, элементы брейк-данса.

Практика: Хаос: степ шаги: вправо, влево, вперёд, назад - степ шаги с усложнением. Работа на разных уровнях.

Брейк данс – основные шаги – «шесть шагов», «скрембл» и др. Танцевальные дорожки.

**Тема 5.2.** Комбинации и постановки

Практика: Разучивание комбинаций, объединение разученных комбинаций в постановку.

**Тема 5.3.** Современный танец

Практика: Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения stretch – характера в соединении с твистами и спиралями торса. Кросс: комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге). Использование contraction release во время передвижения.

**Тема 5.4.** Комбинации и постановки

Практика: Ставятся комбинации, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, возможно соединение разных стилей. Совершенствуется техника исполнения.

## **VI. Историко - бытовой танец**

Цель: Развивать культурные и эстетические ценности через танец данной эпохи. Воспитывать культуру общения и манеру исполнения через танец.

**Тема 6.1.** Стиль и манера

Теория: Понятия эпоха, как жизненный цикл человечества. Изучение двух исторических эпох.

**Тема 6.2.** Менуэт, Пavana

Теория: Выявить различия данных эпох (14-17век).

Практика: изучение танцев разных эпох.

## **VII. Творческая лаборатория**

Цель: Изучить азы анализа движения Лабана.

**Тема 7.1.** Тело.

Теория и Практика: Как организовано тело в целом и взаимосвязи в нём. Что постоянно сохраняется в теле. Где в теле начинается движение. Как движение распространяется в теле.

### **Тема 7.2. Усилие.**

Теория и Практика: Понять на своём теле, каково динамическое качество движения. Каков его тон и характер.

### **Тема 7.3. Форма**

Теория и Практика: Какие формы принимает тело. Как изменяется форма. Что влияет на процесс изменения формы.

### **Тема 7.4. Пространство**

Теория и Практика: Насколько велика киносфера двигающегося. Как определить киносферу. Каково направление движения. Активные пространственные силы. Какую кристаллическую форму образует двигающееся тело.

### **Тема 7.5. Индивидуальные и групповые творческие работы**

Практика: самостоятельное сочинение этюдов и комбинаций. Реализация собственных идей в групповых и индивидуальных комбинациях. Совершенствование танцевальных навыков в своих творческих работах.

## **VIII. Итоговое занятие за год**

Практика: Демонстрация танцевальных этюдов и танцев на открытом занятии по пройденному материалу, изученного за год.

### **1.4. Планируемые результаты**

**- требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе (т.е. что он должен знать и уметь):**

#### **по окончании первого года обучения**

*учащийся должен знать:*

- движения: боковой шаг, шаг с притопом, ковырялочка;
- позиции ног и рук классического танца;
- правила постановки ног у станка.

*учащийся должен уметь:*

- исполнять веселую польку, построенную на подскоках, русский этюд;
- пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения;
- изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца;
- выразить образ в разном эмоциональном состоянии - веселья, грусти;
- исполнять элементы своего национального танца, движения, ходы, элементы русского танца - хоровода, перепляса;
- исполнять фигуры хоровода на переменном шаге (цепочка, звездочка корзиночка).

*Овладеет навыками:*

- тренировки суставно-мышечного аппарата, выработки осанки, опоры, гибкости, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренных суставов;
- легкого шага с носка на пятку;
- актерской выразительности.

#### **по окончании второго года обучения**

*учащийся должен знать:*

- правила постановки рук и ног соответствующих позиций, группировки пальцев классического танца.

*учащийся должен уметь:*

- придумывать движения под музыку;
- технически верно исполнять движения;
- исполнять репарасьон;
- правильно исполнять присядочные движения в русском и белорусском танцах (для мальчиков);
- различать особенности медленных хороводных и быстрых плясовых ритмов русских и

белорусских танцев;

- импровизировать простую ритмическую фигуру дробных движений в русском танце;
- исполнять импровизацию на свободную тему.

*Овладеет навыками:*

- правильного и выразительного исполнения;
- выворотного положения ног «пятка против пятки» в батман тандю с первой позиции;
- благородного и вежливого обращения к партнеру, партнерше.

#### **по окончании третьего года обучения**

*учащийся должен знать:*

- правила основных движений классического танца;
- правила исполнения движений народно - сценического танца;
- подготовленное движение рук, правильно открыть и закрыть руку на талию;
- положение стопы, колена, бедра - открытое, закрытое
- элементы гавота - па шассе, балансе, па польки в повороте;

*учащийся должен уметь:*

- исполнять движения на мелодию с затактом;
- исполнять простейшие «дробь» русского танца, сочетающие ударные и безударные движения;
- танцевать простейший русский, украинский танец.
- исполнять русский танец на следующих движениях: переменный ход, «веревочка», притопы, «ключ» простой, дробный, припадание;  
исполнять украинский танец на следующих движениях: «бегунец», «веревочка», «дорожка простая», «дорожка плетен», «тынок».

#### **по окончании четвертого года обучения**

*учащийся должен знать:*

- рисунок положений и уровней рук и ног, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца;

*учащийся должен уметь:*

- слышать и различать темпы: адажио - медленно, виво - живо, анданте - не спеша, аллегро скоро, применительно к движениям;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы;
- правильно исполнять экзерсис у станка;
- исполнять движения в характере музыки;
- импровизировать свой национальный танец в быстром и медленном темпе, танец другого народа.

*Овладеет основными навыками, требуемыми школой классического танца.*

*Будет способен* понимать и интересоваться фольклором, народными танцами и костюмами, связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей природой.

#### **по окончании пятого года обучения**

*учащийся должен знать:*

- правила исполнения прыжков малых и средних;
- образность казачьего танца, отношений юношей к девушке в танце;
- название ансамблей, композиторов, балетмейстеров;
- выразительные средства музыки и танца;
- танцевальные формы;
- название движений.

*учащийся должен уметь:*

- исполнять грамотно и музыкально все основные движения у станка и на середине в классическом танце;
- быстро принять маленькие и большие позы, круозе, эффасе (вперед и назад).

*Будет способен* проявлять творческую инициативу и актерское мастерство в концертной

деятельности.

Способы проверки результатов освоения программы:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме открытых занятий, концертов, конкурсов. 2 раза в год проводится диагностика каждой группы, проверяются знания, умения и навыки учащихся.

В конце года готовится отчетный концерт, в котором участвуют все учащиеся, лучшие танцоры поощряются.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график программы «Родничок» составляется ежегодно и определяется календарным учебным графиком МОУ ДЮЦ Советского района Волгограда и соответствует нормам, утвержденным СанПиН (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

### **2.2 Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие специального учебного кабинета, зеркал, станка, музыкальных инструментов, аудио и видео аппаратуры и т. д.

Для творческого развития учащихся, развития их фантазии, воображения создаются различные игровые ситуации, задания, игры «листопад», «звери», «птицы», «Мальвина», «Буратино», «оркестр» и т.д. Для постановочной работы сюжетных танцев используется реквизит: ложки, гармошка, русские платки, платочки, рушники, бубен, сценические костюмы и т. д.

*Информационное обеспечение:*

Видеофрагменты: показ тренировочных упражнений; из личного архива с выступлением государственного ансамбля народов мира под руководством И. Моисеева, казачьего ансамбля «Казачий курень» и т. д.

*Кадровое обеспечение*

Педагог дополнительного образования имеет среднее (высшее) педагогическое образование по специальности хореография, осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность в области хореографического искусства.

### **2.3. Формы аттестации**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись выступлений, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, портфолио.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, демонстрация танцевальных комбинаций и упражнений, диагностическая карта, конкурс, концерт, открытое занятие, отчет итоговый, праздник, фестиваль.

### **2.4. Оценочные материалы**

Используются диагностические методики: «Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И.Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева

## 2.5. Методические материалы

*Методы обучения:* словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

*Формы организации образовательного процесса:* индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

*Формы организации учебного занятия* - занятие-игра, занятие-концерт, мини-конкурс, мастер-класс, открытое занятие, посиделки, занятие-праздник, практическое занятие.

*Педагогические технологии* - технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

*Алгоритм учебного занятия:*

### 1.Подготовительный этап (разминка)

На этом этапе занятия происходит разогрев всех мышц, связок и суставов тела учащегося и подготавливает его организм к более сложным хореографическим упражнениям и комбинациям. Для этого используются следующие разделы программы: азбука музыкального движения, партерный экзерсис.

### 2.Основной этап занятия (разучивание, повторение и закрепление данного материала)

Этот этап самый большой и на нем дается большой объем знаний комбинаций и постановок, основные понятия в хореографии. Происходит разучивание и закрепление пройденных материалов, хореографических упражнений, как на середине зала, так и за станком. В этой части занятия используются другие разделы: элементы классического танца, элементы народного танца, постановочная работа, современная пластика, историко-бытовой танец.

### 3.Заключительный этап (повторение изученных постановок и танцев, задания на импровизацию из пройденных упражнений и комбинаций).

В этой части занятия демонстрируются разделы танцевальная импровизация и репетиционная работа. Работа над ошибками и характером какого-то образа.

## Список литературы

### Основная литература

#### «Ритмика»

1. Буренина, А.И. «Ритмическая мозаика» - М.: 2006г.
2. Колодницкий, Г. А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» - М.: Просвещение, 2000г
3. Константиновский В. - «Учить прекрасному» - М.. «Молодая гвардия» 1973 г
4. Лисицкая Т. – «Хореография в гимнастике» - М. 1993 г
5. Руднева, С. Д., Фиш, Э. М. Музыкальные движения: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного возраста [Текст] / С. Д. Руднева, - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб: Гуманитарная академия, 2006.

#### «Классический танец»

1. Базаров Н.П. «Классический танец».- СПб.: Издательство «Лань», «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии». М.Айрис- пресс 2000г.
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» СПб.: Лань, 2000г.
4. Звёздочкин В. – «Классический танец» - Феникс; Ростов-на-Дону 2003 г. (408ст.)
5. Лисицкая, Т. С. «Хореография в гимнастике: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018г.

#### «Народный танец»

1. Борзов А.А. Народно-сценический танец: экзерсис у станка. - М.: Ун-т Натальи Нестеровой, 2008г.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: упражнения у станка. - М.: ВЛАДОС, 2002г
3. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине. - М.: ВЛАДОС, 2003г.
4. Гусев С. – «Народный танец» методика преподавания народному танцу, у станка - М. 2003 г.
5. Гусев С. – «Народный танец» методика преподавания народному танцу, этюды - М. 2004 г.
6. Климов А. – «Основы русской народной хореографии» - М.: .Изд-во МГУКИ, 2004г.

#### Историко-бытовой и бальный танец

1. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец / М. Васильева-Рождественская. - М.: Искусство, 2002г.

#### **Дополнительная литература, рекомендуемая учащимся и их родителям**

1. Константиновский В. - «Учить прекрасному» - М. «Молодая гвардия» с иллюстрациями 1973 г.(176ст.)
2. Кулагина И.Е. – Художественное движение – М. «Просвещение», 2005 // Программы дополнительного образования
3. «Хочу танцевать» - серия «Пусть меня научат», «Махаон» 2001 г.(40ст.)
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. - «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007г.