

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

*Рассмотрено  
на педагогическом Совете  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2022 года*

*Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДДТ  
\_\_\_\_\_ О.В. Гончарова  
от « 31 » августа 2022 года*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по хореографии**

**«ГРАЦИЯ»**

**художественная направленность**

**возраст обучающихся 7 – 17 лет  
срок реализации – 5 лет**

**Автор – составитель:  
Гарная Наталья Сергеевна  
педагог дополнительного образования**

ст. Тацинская  
2022 год

## Паспорт образовательной программы

<b>Наименование ОП</b>	<b>«ГРАЦИЯ»</b>
<b>Сведения об авторе</b>	<b>Ф.И.О.</b> Гарная Наталья Сергеевна
	<b>Место работы:</b> МБОУ ДО ДДТ
	<b>Адрес:</b> 347060 Ростовская обл. пос. Углегорский, ул. Матросова
	<b>Телефон:</b> 8-938-104-81-00
	<b>Должность:</b> педагог дополнительного образования
<b>Участие в конкурсах авторских ОП</b>	
<b>Направленность ОП</b>	художественная
<b>Возраст обучающихся</b>	7 – 17 лет
<b>Срок реализации ОП</b>	5 лет
<b>Нормативно-правовая база</b>	<p><b>Федеральный Закон</b> от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. 07.05.2013 г.) «Об образовании в РФ»</p> <p><b>Методические рекомендации</b> по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо МО и Н РФ от 18.11.2015г. № 09-3242).</p> <p><b>«Конвенция о правах ребенка»</b> ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 года №1559-1</p> <p><b>Приказ</b> Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p><b>Указ</b> президента Российской Федерации «Об утверждении Стратегии государственной политики Российской Федерации в отношении российского казачества на 2021 – 2030 годы»</p> <p><b>Постановление</b> Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p><b>Постановление</b> Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению</p>

	безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
<b>Год разработки и редактирование ОП</b>	2002 год – разработка образовательной программы
	Ежегодное редактирование программы

# СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>5 - 14</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• направленность программы</li><li>• новизна программы</li><li>• актуальность программы</li><li>• педагогическая целесообразность</li><li>• цели и задачи</li><li>• отличительные особенности программы</li><li>• возраст обучающихся</li><li>• сроки реализации образовательной программы</li><li>• формы и режим занятий</li><li>• ожидаемые результаты и способы их проверки</li><li>• способы и формы определения результативности реализации программы</li></ul>	
<b>II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	
УТП и содержание 1 года обучения	<b>15 - 22</b>
УТП и содержание 2 года обучения	<b>23 - 29</b>
УТП и содержание 3 года обучения	<b>30 - 37</b>
УТП и содержание 4 года обучения	<b>38 - 45</b>
УТП и содержание 5 года обучения	<b>46 - 53</b>
УТП и содержание творческой группы	<b>62 - 66</b>
<b>III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>67- 68</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• формы занятий по каждой теме</li><li>• приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса</li><li>• формы подведения итогов по каждой теме или разделу</li><li>• дидактический материал</li><li>• техническое обеспечение занятий</li><li>• мониторинг. Диагностические материалы, механизмы отслеживания выполнения обучающимися программы.</li></ul>	
<b>IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>69</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• для педагога</li><li>• для обучающихся</li></ul>	
<b>V. ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>70 - 74</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГРАЦИЯ» - *художественная*.

Программа рассчитана на изучение хореографического искусства. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования детей относятся такие, как создание целостной системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества обучающихся, их одарённость;
- организовать полноценный досуг обучающихся, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- привить им музыкально - эстетический вкус, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям классического и народного наследия;
- помочь обучающимся организовать здоровый образ жизни.

Обладая динамичностью, данная программа не похожа на другие программы по хореографии, и в этом её привлекательность, так как, восполняя дефицит движений, она способствует развитию у обучающихся грации, осанки, красоты тела.

Данная программа обусловлена образовательными потребностями разновозрастной категории обучающихся.

На протяжении многих веков танец развивался и приобретал статус самостоятельного вида искусства. Через танец можно передать многообразную человеческую жизнь, во всех её проявлениях. Он может воспевать красоту и величие, отразить человеческие пороки, воздействует на зрителя эмоционально.

Занятие хореографическим искусством является действенным средством эстетического воспитания подрастающего поколения.

**Новизна** программы заключается в том, что она ориентирована, на достижение личностных результатов, которые отражают её освоение. Принципы и методические приёмы программы направлены на формирование и развитие творческого потенциала личности, способной к самостоятельному и неординарному мышлению, самовыражению, сохранению и приумножению таких важных качеств личности, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность.

В содержании программы предусмотрены элементы танцевальной терапии, специальной ритмической гимнастики, основанной на специфичных элементах народного танца, способствующих общему физическому развитию обучающихся и коррективке незначительных недостатков их фигуры: таких, как сутулость, плоскостопие.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности, направленной на развитие занятиями хореографией, на снятие психологических и мышечных зажимов, на выработку чувства ритма, уверенности в себе, на умение двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитание в себе выносливости.

## ***Актуальность***

Программа является фундаментом для развития хореографических способностей обучающихся, так как включает теоретические знания по истории этого предмета, хронологическую последовательность важнейших направлений, стилей, явлений и событий в эволюционном пути развития хореографии в России и за рубежом, и в этом её актуальность и значимость.

Актуальность программы обусловлена тем, что она ориентирована на духовно-нравственное развитие учащихся, формируя у них чувство принадлежности к своей малой Родине, уважение к хореографическим традициям Донского края, толерантное отношение к самобытному танцевальному творчеству народов, проживающих в Российской Федерации. В репертуар включаются стилизованные танцы донских казаков.

У обучающихся искусство танца - самое любимое и популярное занятие, оно развивает у них выносливость, силу, ловкость, координацию. В процессе обучения, обучающиеся приучаются к сотрудничеству, развивая художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

Программа отражает углублённое изучение хореографического искусства, обучающиеся изучают основы хореографической грамоты, экзерсис у станка, овладение дисциплинами от ритмики до классического танца.

***Педагогическая целесообразность*** программы заключается в раскрытии хореографии во всем её многообразии, представлении возможности обучающимся попробовать себя в различных направлениях, открытия тем самым более широких перспектив для его самоопределения и самореализации. Долгосрочность образовательной программы способствует «мягкому» профилированию обучающихся в профессию.

Своеобразие программы заключается в комплексности, преемственности и многоуровневости, в применении новых технологий, в освоении практического опыта, выходе на более высокий образовательный уровень с готовностью обучающихся к профессиональному обучению, ранней профилизации их творческой деятельности.

В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценической акробатики. Формирование и постановка корпуса, координации, является необходимым не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

В программе предусмотрена связь с содержанием общего образования по музыкальной и физической культуре; предусмотрен педагогический контроль за усвоением обучающимися содержания образовательной программы в форме психолого-педагогического мониторинга.

Для отслеживания образовательных эффектов программы предполагаются следующие методы: устный опрос, наблюдения в процессе занятий, итоговое занятие в форме творческих отчётов, концертов.

Первый год обучения – подготовительная ступень «Ритмика и танец». Программа строится на постановке ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка и на середине. Ориентирование в пространстве, развитие координации, артистизма.

В основу обучения детей заложено игровое начало, так как правильно подобранная и организованная ритмопластика способствует умению трудиться, вызывает интерес к занятиям, готовит к постановке образных танцев. Обучающиеся участвуют в мероприятиях объединения, перед родителями с сюжетно-игровыми композициями, хороводами.

На втором и третьем году обучения решаются задачи развития и формирования у обучающихся творческого потенциала, продолжается освоение основ хореографической грамоты. На этом этапе обучающиеся свободно владеют корпусом, движением рук, головы, повышают культуру выразительного исполнения танцев, этюдов, комбинаций.

С этого года добавляются перегибания корпуса, полуповороты. Активно изучаются прыжки с одной ноги на другую, с одной ноги на одну и с двух ног на одну. Занятия на 2 и 3-ом году обучения проходят более углублённо, расширяется объём тренировочной работы, на этом этапе вводятся номера на сюжетной основе.

На четвёртом и пятом году обучения ставятся задачи: ориентирование на успех, совершенствование исполнительского и актёрского искусства, максимально раскрыть творческий потенциал обучающихся. На этом этапе ставятся номера, сюжеты которые взяты из современной жизни; на материале народного танца; современного. Обучение проводится более углублённо, продолжается работа в плане физического развития, правильной осанки, технике и лёгкости исполнения движений, развиваются интеллектуальные возможности.

В творческой группе занятия строятся на оттачивании техники исполнения и подготовке концертной программы. Последовательно повторяются упражнения прежних лет обучения, укрепляется темп исполнения всех упражнений, увеличивается объём технических трудностей, усложняется построение учебно-танцевальных комбинаций.

Творческая группа предусматривается изучение разноплановых танцев: образных, классических, народных танцев современных ритмах и массовых композиций, которые становятся основой репертуара для сценической практики.

Содержание учебно-тематического плана на всех годах обучения предполагает вариативность использования предлагаемого материала, (т.е. на каждом занятии используются задания всех разделов плана), выбор которого направлен на раскрытие способностей обучающихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

*Основные методы обучения:*

*наглядный*

- непосредственно показ педагогом движений под счёт и под музыку;
- опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном обучающемся;

*словесный*

- обращение к сознанию обучающегося, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

### *практический*

- в его основе лежит многократное повторение и отработка движений в определённом темпе ритме.

### *видео-метод*

- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

В процессе реализации программы на занятиях используются современные образовательные технологии и методики:

- *технология развивающего обучения* Эльконина Д.Б., Давыдова Д.Б., направленная на физическое, интеллектуальное, художественно-эстетическое развитие ребёнка;

- *технология коллективной творческой деятельности* (А.И. Иванов, О.С. Газман), направленная на умение работать в коллективе, сопереживать, взаимодействовать друг с другом. Осуществляется взаимозаменяемость, в коллективе обучающиеся учатся дружить со старшими и помогать младшим.

Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения, танцевальные движения классического, народного, а также современного танца. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребёнку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в танцевальном классе.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, увеличение физической нагрузки и объёмов излагаемого материала; что предполагает постепенное:

- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Педагогическая целесообразность программы подчёркивает важность взаимосвязи системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения.

***Цель программы:*** приобщать и формировать обучающихся к богатству танцевального и музыкального творчества, развивая заложенные в каждом из них природные задатки и способности, воспитать исполнительскую культуру и любовь к прекрасному посредством хореографии, проживающего в сельской местности.

### ***Задачи***

#### *обучающие:*

- изучать основы хореографической грамоты, танцевальные элементы;
- обучать обучающихся красоте и выразительности движений;
- обучать обучающихся контролировать себя через ощущения работы мышц и тела;

#### *развивающие:*

- развивать физические данные, координацию движений, пластичность, хореографическую память, выносливость;
- развивать артистичность и эмоциональную выразительность;
- развивать координацию движений;
- развивать у обучающихся музыкально-ритмические навыки;

*воспитательные:*

- формировать общую культуру детей, музыкальный вкус, способствовать раскрытию индивидуальности;
- формировать духовно-нравственные ценности;
- воспитывать любовь и интерес к искусству хореографии;
- воспитывать трудолюбие, терпение, стремление к творческому самовыражению, исполнительскую культуру;
- воспитывать навыки общения.

**Отличительные особенности программы** - гибкость в подходе к каждой конкретной группе обучающихся, возможно по усмотрению педагога, перенести изучение материала на следующий год. Каждый этап рассчитан на 2 года обучения, если обучающиеся за 1 год овладели программой, то они проходят на следующую ступень обучения. Отведены часы на репетиционные занятия и концертную деятельность.

Программа основывается на результативном педагогическом опыте автора программы, а также включает основные направления развития хореографического искусства: А.Я. Вагановой «Основы классического танца», Г.П. Гусева «Методика преподавания народного танца».

Программа составлена на основе следующих источников: Педагогом изучена методическая литература педагогов - хореографов, психологов (Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. Барышникова Т. Азбука хореографии.). Авторские программы «Танец, совершенство, красота» - автор Васильченкова Л.В. (г. Миллерово), «Восхождение к творчеству» - автор Скробот А.А. (г. Новосибирск). В программе Васильченковой Л.В. учебно-тематический план отличается чёткостью, систематичностью; у Скробот А.А. – чёткое распределение программы по темам.

Таким образом, наработанный материал лёг в основу авторской программы «Грация».

Основные принципы в работе с обучающимися:

- от простого к сложному;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- учёт возрастных особенностей, заинтересованность и перспективность.

Согласно этим принципам образовательно-воспитательный процесс приобретает целостную единую систему воздействия на эмоциональную сферу и соответствует современному уровню дополнительного образования.

Особенностью дополнительного образования на современном этапе является активизация родителей в процессе воспитания и образования детей в объединениях дома творчества.

Сотворчество родителей – педагога и обучающихся происходит в процессе общих творческих дел, при подготовке концертной программы, пошив костюмов ложится также на плечи родителей.

Проведение открытых занятий, концертных выступлений, встречи, повышают интерес родителей к творчеству обучающихся, позволяют им лучше разглядеть внутренний мир ребёнка и вызывают у них чувство радости и сопереживания за него. Опыт показывает, что педагог, обладающий передовыми педагогическими технологиями, знаниями основ психологии, физиологии ребёнка, становится для семьи другом и консультантом в области семейной педагогики.

Во всем этом и есть основное отличие данной авторской программы от других аналогичных дополнительных программ по хореографической деятельности.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной программы от 7 до 17 лет. Данная программа разно уровневая, вариативная и рассчитана на три возрастные группы: младшую (7 - 10 лет), среднюю (11 - 15 лет) и старшую (16 - 17 лет). В соответствии с этим разграничением и определилась почасовая нагрузка.

Допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий, четвёртый годы обучения на основании результатов:

- тестирования,
- прослушивания,
- собеседования.

Вариативность обучения обосновывается степенью освоения программы и уровнем готовности обучающихся к переходу на следующую ступень.

**Условия набора обучающихся в коллектив:** в объединение зачисляются все, желающие, обучающиеся согласно, медицинским справкам и по заявлению родителей.

**Сроки реализации** образовательной программы: 5 лет обучения.

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 216 часов

3, 4, 5 годы обучения – 216 часа

творческая группа – 216 часов

По окончании обучения по программе желающие продолжить занятия танцами переходят в творческую группу – допрофессиональный уровень.

1 год обучения – подготовительная ступень «Ритмика и танец»;

2, 3, 4, 5 – ступени включают в себя следующие дисциплины: классический танец, народный, современные хореографические композиции, участие в концертных программах.

Творческая группа работает над совершенствованием техники исполнения и несёт основную нагрузку, выступая в концертах.

### ***Формы и режим занятий***

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа,  
2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа,  
3,4,5 года обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа,  
творческая группа - 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Программа предлагает традиционные и инновационные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;
- класс – концерт.

Занятия проводятся в группах, подгруппах и при подготовке сольного номера – индивидуально с исполнителем.

Также во время группового занятия возможна индивидуальная форма работы с обучающимся, а остальные обучающиеся работают самостоятельно.

А также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения по результатам диагностики и аттестации.

После освоения программы обучающиеся могут продолжить занятия в объединении, для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков в концертной (ансамблевой) группе.

#### ***Структура занятия***

Занятие делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную. Соответствующие разделы программы включаются по мере их освоения (экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, *adagio*, *allegro*).

Основные методы работы:

- наглядный – практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательно образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание обучающимися музыкально-двигательных образов.

#### ***Структура занятия***

1 часть занятия. Вводная часть – построение, приветствие, сообщение темы занятия:

- классический экзерсис – 10 мин.
- партерный экзерсис – 10 мин.
- ритмические упражнения – 10 мин.
- танцевальные элементы – 15 мин.

2 часть занятия (основная часть)

Постановочная и репетиционная часть – 45 мин.

Заключительная часть – итог занятия.

Занимаясь в объединении, у обучающихся с самого раннего детства пробуждается активный интерес к искусству, как неотъемлемой части жизни человека. Опыт и многолетние наблюдения показывают, что такие ребята сумеют найти себе дорогу в жизни.

Особо старательные и талантливые обучающиеся смогут продолжить свое образование в средних и высших учебных заведениях по специальности педагог-хореограф.

В постановочные занятия включаются количество разделов программы самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца или его тематики.

В программе использованы приоритетные формы занятий:

- *коллективная* – обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций);
- *групповая* – осуществляется с группой обучающихся, состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели и активно взаимодействуют между собой;
- *парно-ориентированная* – общение с двумя обучающимися, которые в свою очередь взаимодействуют между собой (дуэтный танец);
- *индивидуально-ориентированная* - оказание помощи обучающемуся по усвоению сложного материала. Подготовка к сольному номеру.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	1 год обуч.	2 год обуч.	3 год обуч.	4 год обуч.	5 год обуч.	Творческая группа
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2
2	История развития хореографического искусства	2	10	6	6	6	6
3	Актёрское мастерство	6	10	10	10	10	10
4	Классический танец	0	20	20	20	20	20
5	Народно-сценический танец	0	36	36	36	36	36
6	Современный танец	60	20	20	20	20	20
7	Партерный экзерсис	0	40	40	40	40	40
8	Основы акробатики	6	20	20	20	20	20
9	Музыкально-ритмическая деятельность	6	10	10	10	10	10
10	Танцевальные этюды	20	18	18	18	18	18
11	Постановочная работа	38	20	20	20	20	20
12	Концертная деятельность	2	8	12	12	12	2
13	Итоговое занятие	2	2	2	2	2	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## ***Ожидаемые результаты образовательного процесса***

По итогам всего периода обучения обучающиеся будут:

### ***знать:***

- историю развития хореографии;
- хореографические названия изученных элементов;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- позиции ног, рук народного и классического танца;
- последовательность выполнения разминочных упражнений;
- правильную координацию рук, ног и головы при выполнении движений;
- основы правильной постановки корпуса;
- темп и характер музыки;

### ***уметь:***

- владеть актёрским мастерством;
- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть телом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- применять накопленный опыт;
- ритмически грамотно двигаться под музыку;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- передавать характер исполняемого произведения;
- культурно вести себя на сцене и в обществе;
- слушать и понимать серьёзную музыку.
- Доброжелательно оценивать творческие работы своих соучеников.

## Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1	Вводная диагностика	1	0	1
1.2	Из истории хореографии	1	1	0
<b>2</b>	<b>Вводная диагностика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.1	Всё о вальсе	2	1	1
<b>3</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
3.1	Сценическая культура.	2	1	1
3.2	Ориентирование в пространстве танцкласса, на сцене. Музыкальный репертуар.	2	1	1
3.3	Сценический образ.	2	1	1
<b>4</b>	<b>Современный танец, вальс</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
4.1	Беседа о вальсе. Знакомство с профессиональным исполнением вальса.	2	1	1
4.2	Закономерности исполнения вальса.	2	1	1
4.3	Рисунок танца.	2	1	1
4.4	Основной шаг вальса	2	1	1
4.5	Правый и левый поворот в вальсе.	2	1	1
4.6	Техника исполнения вальсового шага по линии танца.	2	1	1
4.8	Техника исполнения вальсового шага в паре и по линии танца.	2	1	1
4.9	Перестроения в вальсе.	2	1	1
4.10	Работа головы, корпуса в вальсе.	2	1	1
4.11	Вальсовая дорожка.	2	1	1
4.12	Поклон и реверанс.	2	1	1
4.13	Позиции ног и рук.	2	1	1
4.14	Маленький квадрат вальса с правой ноги	2	1	1
4.15	Поворот партнёрши под рукой.	2	1	1
4.16	«Лодочка», балансе по линии танца, а затем против неё.	2	1	1
4.16	Разворот друг друга с раскрытием	2	1	1
4.17	«Окошко»	2	1	1
4.18	«Променад». Вальсовое вращение девочки и одновременное шоссе мальчика.	2	1	1
4.19	Вращение в паре и вокруг своей оси	2	1	1

4.20	Маленький квадрат в паре, удержание руки под локти.	2	1	1
4.21	Маленький квадрат в паре	2	1	1
4.22	Большой квадрат в паре	2	1	1
4.23	Движения в паре вперёд, назад, держась за кисти рук.	2	1	1
4.24	Движения в паре вперёд.	2	1	1
4.25	Движения в паре вперёд, назад с медленным поворотом	2	1	1
4.26	«Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием.	2	1	1
4.27	«Окошко и смена места»	2	1	1
4.28	Движения в паре с поворотом	2	1	1
4.29	Раскрытия с поворотом партнёрши под рукой	2	1	1
4.30	Движение партнёрши вокруг партнёра стоящего на одном колене.	2	1	1
<b>5</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
5.1	Низкие поддержки в паре	2	1	1
5.2	Высокие поддержки в паре	2	1	1
5.3	Глубокие прогибы корпуса у девочек	2	1	1
<b>6</b>	<b>Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
6.1	Ритмические и музыкальные задания. Ритмопластика.	2	1	1
6.2	Понятие размера в вальсовой музыке	2	1	1
6.4	Изменения темпа исполнения вальса	2	1	1
<b>7</b>	<b>Танцевальные этюды</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
7.1	Законы драматургии в вальсе	2	1	1
7.2	Танцевальный этюд на заданную тему с помощью вальсового шага №1	2	1	1
7.3	Танцевальный этюд на заданную тему с помощью вальсового шага №2	2	1	1
7.4	Танцевальный этюд на заданную тему с помощью вальсового шага №3	2	1	1
7.5	Танцевальный этюд на заданную тему с помощью вальсового шага №4	2	1	1
7.6	Танцевальный этюд на заданную тему с помощью вальсового шага №5	2	1	1
7.7	Танцевальный этюд на заданную тему с помощью вальсового шага №6	2	1	1

7.8	Танцевальный этюд на заданную тему с помощью вальсового шага №7	2	1	1
7.9	Танцевальный этюд на заданную тему с помощью вальсового шага №8	2	1	1
7.10	Танцевальный этюд на заданную тему с помощью вальсового шага №9	2	1	1
<b>8</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
8.1	Постановка 1 части танца	2	1	1
8.2	Постановка 2 части танца	2	1	1
8.3	Постановка 3 части танца	2	1	1
8.4	Постановка 4 части танца	2	1	1
8.5	Постановка 5 части танца	2	1	1
8.6	Постановка 6 части танца	2	1	1
8.7	Постановка 7 части танца	2	1	1
8.8	Постановка 8 части танца	2	1	1
8.9	Постановка финальной части танца	2	1	1
<b>9</b>	<b>Отработка танцевального номера вальс</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
9.1	Закрепление танцевальной части 1	2	1	1
9.2	Закрепление танцевальной части 2	2	1	1
9.3	Закрепление танцевальной части 3	2	1	1
9.4	Закрепление танцевальной части 4	2	1	1
9.5	Закрепление танцевальной части 5	2	1	1
9.6	Закрепление танцевальной части 6	2	1	1
9.7	Закрепление танцевальной части 7	2	1	1
9.8	Закрепление танцевальной части 8	2	1	1
9.9	Закрепление танцевальной части 9	2	1	1
9.10	Закрепление финальной части танца	2	1	1
<b>10</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
10.1	Участие коллектива в культурно досуговых мероприятиях	2	0	2
<b>11</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>71</b>	<b>73</b>

### Содержание 1года обучения

#### 1.Вводное занятие.

**Теория:** познакомить с целями и задачами группу; расписание занятий; вспомнить технику безопасности, правила поведения в коллективе, на сцене. Обсуждение репертуарного плана, досуговых мероприятий и концертной деятельности.

**Практика:** прослушивание музыки; фантазии на предложенную музыку, вспомнить любимый танец.

## **2.Вводная диагностика.**

**Теория:** тест «Всё о вальсе».

**Практика:** Выполнить упражнения разминки перед началом танца

## **3.Актёрское мастерство.**

**Теория:** пути постижения особенностей физиологического и эмоционального развития подростка – беседы психолога, педагога с детьми и родителями на темы «Как не утратить исполнительские качества в процессе взросления».

Продолжать тренировать тело, умело пользоваться развитыми природными данными; овладевать культурой движений рук и ног; техникой поворота, прыжка. Владение сценической площадкой.

**Практика:** простейшие движения в различных характерах.

## **4.Современный танец.**

**Теория:** современный эстрадный танец вальс. Беседа о вальсе. Знакомство с профессиональным исполнением вальса. Закономерности исполнения вальса

**Практика:** основной шаг вальса. Рисунок танца. Движения в паре. Правый и левый поворот в вальсе.

## **5.Основы акробатики.**

**Теория:** правила и техника безопасности при исполнении акробатических движений.

**Практика:** уметь исполнять базовые акробатические элементы.

## **6.Музыкально-ритмическая деятельность**

**Теория:** понятие размера в вальсовой музыке

**Практика:** ритмические и музыкальные задания. Ритмопластика.

## **7.Танцевальные этюды.**

**Теория:** законы драматургии в хореографии, музыка и танец.

**Практика:**

- **Этюды:** используя выученные движения, создавать маленькую картинку на короткую музыкальную фразу.
- **Импровизация:** умение из этюдов собирать простую танцевальную композицию на предложенную музыку; на музыку подобранную обучающимся.

## **8.Постановочная работа**

**Теория:** изучать культуру возникновения вальса в хореографии, костюма.

**Практика:** разучивание танцевальной комбинации

## **9.Отработка танцевального номера**

**Теория:** знать технические моменты исполнения.

**Практика:** отработка танцевального репертуара, добиться чёткого технического исполнения.

## **10. Концертная деятельность**

**Теория:** характер в танцах.

**Практика:** характерный танцевальный ритм, звучание, идейное философское содержание

## **11. Итоговое занятие**

**Теория:** правила исполнения основных движений

**Практика:** выступление с танцевальным номером.

*К концу 1 года обучения обучающиеся будут*

*знать:*

- основные термины в вальсе;
- законы драматургии в танце;
- правила исполнения основных движений в современном танце вальс;
- музыкальный размер.

*уметь:*

- исполнять движения грамотно и музыкально;

*владеть:*

- навыками устойчивости в позах;
- быстротой запоминания комбинаций;
- самоконтролем;
- танцевальной манерой.

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1	Вводная диагностика	1	-	1
1.2	Из истории хореографии	1	1	-
<b>2</b>	<b>История развития хореографического искусства</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
2.1	Введение в историю хореографического искусства	2	1	1
2.2	Становление и расцвет хореографического искусства	2	1	1
2.3	Выразительный язык танца, его особенности	2	1	1
2.4	Музыкально-хореографический образ	2	1	1
2.5	Исполнительские средства, выразительность	2	1	1
<b>3</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
3.1	История возникновения актёрского мастерства	2	-	2
3.2	Сценическая культура. Ориентирование в пространстве танцкласса, на сцене	2	1	1
3.3	Мимика и жесты через образы, сценический образ	2	1	1
3.4	Что такое сверх задача. Танцевальная выразительность	2	1	1
3.5	Создание танцевального образа	2	1	1
<b>4</b>	<b>Классический танец</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
4.1	Постановка корпуса у опоры. Понятие о координации движений, позиции рук, ног	2	1	1
4.2	Закрепление позиций рук, ног	2	1	1
4.3	Терминология классического танца. Развитие координации тела, силы.	2	1	1
4.4	Экзерсисустанка Demi-plie с Battement tendu	2	1	1
4.5	Экзерсис у станка Releve на полу пальцах. Allegro. Temps levesauté	2	1	1
4.6	Экзерсис на середине зала Demi-plie, Grand-plie.	2	1	1
4.7	Экзерсис на середине зала Battementtendu.	2	1	1
4.8	Allegro. Temps levesauté.	2	1	1
4.9	Вращение на месте по точкам класса.	2	1	1
4.10	Работа у станка и на середине зала.	2	1	1

	Связь музыки и движений			
<b>5</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
5.1	Понятие о координации движений, позиции рук, ног. Шаг марш, подскоки, приставной шаг	2	1	1
5.2	Лёгкий ритмический бег, подскоки, приставной шаг чередовать с боковым галопом. Шаг польки. Переменный шаг	2	1	1
5.3	Переменные притопы. Мальчики исполняют «Мячики». Бег (лёгкий, энергичный, с высоким подниманием коленей). Подскоки	2	1	1
5.4	Боковой галоп в паре. Комбинации с подскокам. Танцевальные элементы, использование в движениях игровых моментов	2	1	1
5.5	Повторение шага польки, переменного шага, боковой галоп. Хлопки и хлопучки Присядка	2	1	1
5.6	Притопы и дроби.	2	1	1
5.7	Танцевальные элементы русского танца. Ковырялочка	2	1	1
5.8	Танцевальные элементы русского танца. Моталочка	2	1	1
5.9	Танцевальные элементы русского танца. Верёвочка	2	1	1
5.10	Танцевальные элементы русского танца. Ходы	2	1	1
5.11	Танцевальные элементы русского танца. Хлопушки	2	1	1
5.12	Танцевальные элементы казачьего танца. Характерные особенности Кавказских (горских) казачьих танцев	2	1	1
5.13	Танцевальные элементы казачьего танца. Характерные особенности Славянских (русских) казачьих танцев	2	1	1
5.14	Танцевальные элементы казачьего танца. Тройной переменный шаг	2	1	1
5.15	Танцевальные элементы казачьего танца. Падебаск	2	1	1
5.16	Танцевальные элементы казачьего танца. Хлопки	2	1	1
5.17	Танцевальные элементы казачьего танца. Хлопки с поворотом	2	1	1
5.18	Танцевальные элементы казачьего танца. Повороты с притопом	2	1	1
5.19	Закрепление элементов русского, казачьего танца	2	1	1

<b>6</b>	<b>Современный танец</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
6.1	Знакомство с лучшими образами Мирового и эстрадного искусства. Приёмы и типология современного танца	2	2	-
6.2	Закономерности исполнения в современной манере.	2	1	1
6.3	Музыка и движения в современном танце	2	1	1
6.4	Тренировочные упражнения. Изучение комбинаций движений эстрадного танца	2	1	1
6.5	Тренировочные упражнения	2	1	1
6.6	Разучивание элементов современного эстрадного танца	2	1	1
6.7	Закрепление элементов современного эстрадного танца	2	1	1
6.8	Отработка элементов современного эстрадного танца	2	1	1
6.9	Соединение танцевальных движений в единую танцевальную композицию	2	1	1
6.10	Закрепление и отработка комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
<b>7</b>	<b>Партерный экзерсис.</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
7.1	Понятие о координации движений, о позиции и положениях ног и рук. Базовые элементы партерного разогрева мышц	2	1	1
7.2	Развитие координации тела, силы	2	1	1
7.3	Развитие координации тела, выворотности	2	1	1
7.4	Развитие координации тела, натянутости ног	2	1	1
7.5	Развитие координации тела. Упражнения на гибкость	2	1	1
7.6	Усложнение упражнения на гибкость	2	1	1
7.7	Упражнения на растяжку у опоры и у станка	2	1	1
7.8	Усложнение упражнения на растяжку у опоры и у станка	2	1	1
7.9	Упражнение на исправление осанки	2	1	1
7.10	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	2	1	1
7.11	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	2	1	1
7.12	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	2	1	1

7.13	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2	1	1
7.14	Усложнение упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2	1	1
7.15	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1
7.16	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.17	Усложнение упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.18	Усложнение упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.19	Упражнения на улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	2	1	1
7.20	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	2	1	1
<b>8</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
8.1	Базовые акробатические элементы: колесо с опорой на одной, двух руках.	2	1	1
8.2	Улучшение техники исполнения колеса на одной, двух руках	2	1	1
8.3	Базовые акробатические элементы: мостик, перекидка вперед на две ноги, перекидка назад на две ноги	2	1	1
8.4	Улучшение техники исполнения. Мостик, перекидка вперед на две ноги, перекидка назад на две ноги	2	1	1
8.5	Базовые акробатические элементы Шпагат.	2	1	1
8.6	Улучшение техники исполнения, элемента шпагат.	2	1	1
8.7	Перекат, кувырок	2	1	1
8.8	Улучшение техники исполнения, перекат, кувырок	2	1	1
8.9	Балансирование - стойка на лопатках, на голове (статичная поза)	2	1	1
8.10	Улучшение техники исполнения. Балансирование - стойка на лопатках, на голове (статичная поза)	2	1	1
<b>9</b>	<b>Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
9.1	Умение двигаться в соответствии с разнообразным характером	2	1	1

9.2	Простейшие ритмические рисунки через движения	2	1	1
9.3	Выразительность в соответствии с музыкальным образом	2	1	1
9.4	Музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок	2	1	1
9.5	Смена характера движения со сменой характера в музыки	2	1	1
<b>10</b>	<b>Танцевальные этюды</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
10.1	Законы драматургии в хореографии	2	1	1
10.2	Танцевальный этюд классического танца	2	1	1
10.3	Закрепление танцевального этюда классического танца	2	1	1
10.4	Танцевальный этюд народно-сценического танца	2	1	1
10.5	Закреплен. этюда народно-сценического танца	2	1	1
10.6	Танцевальный этюд казачьего танца	2	1	1
10.7	Закрепление этюда казачьего танца	2	1	1
10.8	Танцевальный этюда современного танца	2	1	1
10.9	Закрепление этюда современного танца	2	1	1
<b>11</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
11.1	Ритмический этюд	2	-	2
11.2	Закрепление ритмического этюда	2	-	2
11.3	Элементов классического танца	2	-	2
11.4	Закрепление классического танца	2	-	2
11.5	Народно-сценического танца	2	-	2
11.6	Закрепление народно-сценического танца	2	-	2
11.7	Казачьего танца	2	-	2
11.8	Закрепление казачьего танца	2	-	2
11.9	Современного танца	2	-	2
11.10	Закрепление современного танца	2	-	2
<b>12</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
12.1	Участие коллектива в культурно досуговых мероприятиях проводимых осенью, зимой	2	-	2
12.2	Участие коллектива в культурно досуговых мероприятиях проводимых весной, летом	2	-	2
12.3	Выступление на районном фестивале «Мир начинается с детства»	2	-	2
12.4	Выступление в конце учебного года	2	-	2
<b>13</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>94</b>	<b>122</b>

## Содержание программы 2 года обучения

### 1. Вводное занятие.

**Теория:** познакомить с целями и задачами 2 этапа обучения, расписание занятий, вспомнить технику безопасности. Обсуждение репертуарного плана.

**Практика:** прослушивание музыки; танцевальное попурри на уже знакомые музыкальные композиции.

### 2. История развития хореографического искусства.

**Теория:** тест «Музыка - душа танца». Классика – великое искусство в хореографии. Народный танец, истоки, костюм, музыка.

**Практика:** ритмические и музыкальные задания:

самостоятельно размещаться в танцевальном зале; определять и отражать в движениях темп и динамику музыкального произведения. Показать навыки коллективного исполнительства.

### 3. Актёрское мастерство.

**Теория:** история возникновения актёрского мастерства.

**Практика:** практические занятия по актёрскому мастерству.

### 4. Классический танец.

**Теория:** знания и навыки тренировки суставно-мышечного аппарата детей.

Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

**Практика:** упражнения у станка.

- Позиция ног -1, 2
- Постановка корпуса в 1,2 позициях 4т 4/4
- Позиция рук – подготовка, положение 1, 2,3
- Деми плие – в 1,2 позициях - 2т 4/4 лицом к станку.
- Battement tendu (все направления) – с 1, 5, позиции 4т 4/4; 2т 4/4 – 2 полукруга. В позах croisee, effacee.
- Releve на полупальцах.
- Прыжки. Temps leve saute
- Вращения на месте по точкам класса

### 5. Народно-сценический танец.

**Теория:** сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце в хороводах, рисунки хороводов. Технику исполнения танцевальных шагов народного танца.

**Практика:** русский танец, казачий танец. Позиции рук-1,2,3, на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд; переменный шаг вперёд. Шаг польки. Притоп-удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцы поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприседании, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции,

затем приведение её в исходную позицию. Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой, носком в закрытом положении, и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Подготовка к присядке (мужской). Полу присядка – полное приседание. Легкие прыжки с обеих ног и одновременным их сгибанием (в полу приседании) Хлопки (одинарные) - в ладоши, по бедру. Вращение на подскоках по 1/4 круга на двух подскоках.

## **6. Современный танец.**

**Теория:** различать: классический, народно-характерный, джазовый, и в стиле «модерн».

**Практика:** тренировочные упражнения:

- упражнения для силы спины и мышц брюшного пресса. «Уголок».
- упражнения для выворотности и эластичности ног в комплексе с упражнением для мышц спины. «Складочка».
- упражнение для развития гибкости позвоночника. «Свечка».
- упражнение для вытянутости ног «в воздухе».
- Grand battement jete (бросок ноги 90\*).

Танцевальные комбинации эстрадного танца.

## **7. Партерный экзерсис.**

**Теория:** цели и задачи партерного экзерсиса. Экзерсис и его разновидности.

**Практика:** партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу несколько целей:

- Развитие выворотности.
- Развитие гибкости.
- Силы.
- Натянутости ног.
- Постановки корпуса.
- Координации тела.

## **8 Основы акробатики.**

**Теория:** правила и техника безопасности при исполнении акробатических движений.

**Практика:** уметь исполнять базовые акробатические элементы.

## **9. Музыкально-ритмическая деятельность.**

**Теория:** темп и ритм.

**Практика:** музыкально-ритмические навыки –

- музыкально-ритмические игры;
- упражнения на умение передавать в движении ритмический рисунок;
- упражнения для отработки определенного темпа, умение выделять сильную долю;
- умение двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- движения со сменой характера музыки;
- в играх учиться различать динамические изменения в музыке;

- упражнения для тренировки выделять сильную долю как в классических, так и в народных движениях;
- в играх эмоционально воспринимать характер музыки, передавать это в движении;
- считать и одновременно исполнять движения шага в размерах: 4/4,  $\frac{3}{4}$ , 2/4.

## **10. Танцевальные этюды.**

**Теория:** законы драматургии в хореографии, музыка и танец.

### **Практика:**

- **Этюды:** используя выученные движения, создавать маленькую картинку на короткую музыкальную фразу.
- **Импровизация:** умение из этюдов собирать простую танцевальную композицию на предложенную музыку; на музыку подобранную обучающимся.

## **11. Постановочная и репетиционная работа**

**Теория:** изучать культуру возникновения хореографии разных народов, чьи танцы будут в программе объединения (быт, обычаи, костюм и т.д.).

**Практика:** разучивание нового танцевального репертуара, добиться четкого технического исполнения.

## **12. Концертная деятельность**

**Теория:** характер в танцах. Характерный танцевальный ритм, звучание, идейное философское содержание.

**Практика:** выступление с танцевальными номерами. Добиться в исполнении артистизма (радостное настроение, призыв к веселью или грусти, печали, сострадания)

## **13. Итоговое занятие.**

**Теория:** терминология классического и народно-сценического танца.

**Практика:** итоговое выступление на основе проученных танцевальных номеров.

***К концу второго года обучения обучающийся будет знать:***

- основы хореографических упражнений этого года обучения;
- уметь хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;

***уметь:***

- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой,
- уметь исполнять ритмические, народные, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения;
- овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1	Вводная диагностика	1	-	1
1.2	Из истории хореографии	1	1	-
<b>2</b>	<b>История развития хореографического искусства</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1	Тесная связь народного танца с музыкой, песней, бытом, культурой народа. Первобытные пляски.	2	1	1
2.2	Профессиональные ансамбли народного танца	2	1	1
2.3	Казачество как культура Донского края	2	1	1
<b>3</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
3.1	«Я в предлагаемых обстоятельствах»	2	1	1
3.2	Наблюдения за: предметом, животным, ребёнком, человеком	2	1	1
3.3	Работа с воображаемым предметом	2	1	1
3.4	Работа над ролью	2	1	1
3.5	Работа над образом	2	1	1
<b>4</b>	<b>Классический танец</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
4.1	Понятие о координации движений, позиции рук, ног	2	1	1
4.2	Demi plie, tendu simple	2	1	1
4.3	Battement tendu jete	2	1	1
4.4	Releve, первоеport de bras	2	1	1
4.5	Второеport de bras	2	1	1
4.6	Releve lent подъём ноги 45°	2	1	1
4.7	Allegro. Temps leve sauté	2	1	1
4.8	Changement de pied	2	1	1
4.9	Вращение на месте по точкам класса	2	1	1
4.10	Работа у станка с правой и с левой ноги	2	1	1
<b>5</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
5.1	Понятие о координации движений, позиции рук, ног	2	1	1
5.2	Простой сценический русский ход, переменный шаг, подскоки в повороте	2	1	1
5.3	«Ковырялочка», дроби: простая, с двойным ударом, двойная	2	1	1
5.4	Закрепление «Ковырялочка», дроби: простая, с двойным ударом, двойная	2	1	1
5.5	«Мячик», «Гармошка»	2	1	1
5.6	Закрепление «Мячик», «Гармошка»	2	1	1

5.7	Танцевальный элемент «Моталочка»	2	1	1
5.8	Закрепление танцевального элемента «Моталочка»	2	1	1
5.9	Танцевальный элемент «Верёвочка»	2	1	1
5.10	Закрепление танцевального элемента «Верёвочка»	2	1	1
5.11	Танцевальная комбинация на проученных элементах	2	1	1
5.12	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
5.13	Переменный русский ход, трюковые элементы	2	1	1
5.14	Закрепление русского хода, трюковых движений	2	1	1
5.15	Танцевальный элемент «Припадание»	2	1	1
5.16	Закрепление танцевального элемента «Припадание»	2	1	1
5.17	Вращение на месте	2	1	1
5.18	Прыжок на месте и в повороте	2	1	1
<b>6</b>	<b>Современный танец</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
6.1	Беседа об истории эстрадного танца. Знакомство с лучшими образами Мирового и эстрадного искусства	2	1	1
6.2	Приёмы и типология современного танца	2	1	3
6.3	Закономерности исполнения в современной манере.	2	1	1
6.4	Музыка и движения в современном танце	2	1	1
6.5	Тренировочные упражнения	2	1	1
6.6	Изучение комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
6.7	Закрепление комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
6.8	Отработка комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
6.9	Соединение танцевальных движений в единую танцевальную композицию	2	1	1
6.10	Танцевальные элементы композиция	2	1	1
<b>7</b>	<b>Партерный экзерсис.</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
7.1	Понятие о координации движений, о позиции и положениях ног и рук. Базовые элементы партерного разогрева мышц	2	1	1
7.2	Развитие координации тела, силы	2	1	1
7.3	Развитие координации тела, выворотности	2	1	1
7.4	Развитие координации тела, натянутости ног	2	1	1
7.5	Развитие координации тела. Упражнения на гибкость	2	1	1

7.6	Усложнение упражнения на гибкость	2	1	1
7.7	Упражнения на растяжку у опоры и у станка	2	1	1
7.8	Усложнение упражнения на растяжку у опоры и у станка	2	1	1
7.9	Упражнение на исправление осанки	2	1	1
7.10	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	2	1	1
7.11	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	2	1	1
7.12	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	2	1	1
7.13	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2	1	1
7.14	Усложнение упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2	1	1
7.15	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1
7.16	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.17	Усложнение упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.18	Усложнение упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.19	Упражнения на улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	2	1	1
7.20	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	2	1	1
<b>8</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
8.1	Базовые акробатические элементы: колесо с опорой на одной, двух руках.	2	1	1
8.2	Улучшение техники исполнения колеса на одной, двух руках	2	1	1
8.3	Базовые акробатические элементы: мостик, перекидка вперёд на две ноги, перекидка назад на две ноги	2	1	1
8.4	Улучшение техники исполнения. Мостик, перекидка вперёд на две ноги, перекидка назад на две ноги	2	1	1
8.5	Базовые акробатические элементы. Шпагат.	2	1	1
8.6	Улучшение техники исполнения, элемента шпагат.	2	1	1
8.7	Перекат, кувырок	2	1	1

8.8	Улучшение техники исполнения, пережат, кувырок	2	1	1
8.9	Балансирование - стойка на лопатках, на голове (статичная поза)	2	1	1
8.10	Балансирование - стойка на лопатках, на голове (статичная поза)	2	1	1
<b>9</b>	<b>Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
9.1	Музыкально ритмические игры	2	1	1
9.2	Сохранение определённого темпа, передача ритмического рисунка	2	1	1
9.3	Динамические изменения в музыке	2	1	1
9.4	Сильная доля в музыке	2	1	1
9.5	Просчитать музыкальный материал, одновременно исполняя движения	2	1	1
<b>10</b>	<b>Танцевальные этюды</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
10.1	Законы драматургии в хореографии	2	2	-
10.2	Танцевальный этюд классического танца	2	1	1
10.3	Закрепление танцевального этюда классического танца	2	1	1
10.4	Танцевальный этюд народно-сценического танца	2	1	1
10.5	Закрепление этюда народно-сценического танца	2	1	1
10.6	Танцевальный этюд казачьего танца	2	1	1
10.7	Закрепление этюда казачьего танца	2	1	1
10.8	Танцевальный этюд современного танца	2	1	1
10.9	Закрепление этюда современного танца	2	1	1
<b>11</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
11.1	Ритмический этюд	2	-	2
11.2	Закрепление ритмического этюда	2	-	2
11.3	Элементов классического танца	2	-	2
11.4	Закрепление классического танца	2	-	2
11.5	Народно-сценического танца	2	-	2
11.6	Закрепление народно-сценического танца	2	-	2
11.7	Казачьего танца	2	-	2
11.8	Закрепление казачьего танца	2	-	2
11.9	Современного танца	2	-	2
11.10	Закрепление современного танца	2	-	2
<b>12</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
12.1	Участие коллектива в культурно досуговых мероприятиях проводимых осенью	2	-	2
12.2	Участие коллектива в культурно досуговых мероприятиях проводимых зимой	2	-	2

12.3	Участие коллектива в культурно досуговых мероприятиях проводимых весной	2	-	2
12.4	Участие коллектива в культурно досуговых мероприятиях проводимых летом	2	-	2
12.5	Выступление на районном фестивале «Мир начинается с детства»	2	-	2
12.6	Выступление в конце учебного года	2	-	2
<b>13</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО:</b>		216	92	124

## Содержание программы 3 года обучения

### 1. Вводное занятие.

**Теория:** познакомить с целями и задачами 3 этапа обучения; расписание занятий; вспомнить технику безопасности. Обсуждение репертуарного плана.

**Практика:** вводная диагностика. Прослушивание музыки; танцевальное поурри на уже знакомые музыкальные композиции.

### 2. История развития хореографического искусства.

**Теория:** тест «Музыка - душа танца». Ансамбли народного и казачьего танца. Казачество как культура Донского края.

**Практика:** ритмические и музыкальные задания: самостоятельно размещаться в танцевальном зале; определять и отражать в движениях темп и динамику, характер музыкального произведения. Показать навыки коллективного исполнительства.

### 3. Актёрское мастерство.

**Теория:** актёрского мастерства.

**Практика:** работа с предметом. Работа над подражанием животных, людей.

### 4. Классический танец.

**Теория:** знания и навыки тренировки суставно-мышечного аппарата детей. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

**Практика:** упражнения у станка.

- Позиция ног, рук.
- Постановка корпуса в 1,2 позициях 4т 4/4
- Деми плие – в 1,2 позициях - 2т 4/4 в сочетании с релеве - 4т 4/4 -, выполняется стоя боком к станку, держась одной рукой.
- Батман тандю, батман тандю жёте (все направления) – с 1 позиции 4т 4/4; 2т 4/4 – 2 полукруга.

**Экзерсис на середине зала**

- позиции рук (подготовительное положение; 1,3,2 позиции) 2т 4/4
- поклон 4т 4/4

- основные положения корпуса (en face)
- port de bras (первое) 4т 4/4
- деми плие (в 1 и 2 позициях) 2т 4/4
- батман тандю (все направления) 2т 4/4 – 2 полукруга.
- Allegro. Temps leve saute', chengement de pieds.
- Вращение на месте по точкам класса.

### **5. Народно-сценический танец.**

**Теория:** знания и навыки исполнения движений народного танца.

**Практика:**

- шаги народного танца.
- Дроби
- Танцевальные элементы народного и казачьего танца.

### **6. Современный танец.**

**Теория:** мировой эстрадный танец.

**Практика:** тренировочные упражнения:

- упражнения для силы спины и мышц брюшного пресса. «Уголок».
- упражнения для выворотности и эластичности ног в комплексе с упражнением для мышц спины. «Складочка».
- упражнение для развития гибкости позвоночника. «Свечка».
- упражнение для вытянутости ног «в воздухе».
- Grand battement jete (бросок ноги 90°).

Танцевальные комбинации эстрадного танца.

### **7. Партерный экзерсис.**

**Теория:** цели и задачи партерного экзерсиса. Экзерсис и его разновидности.

**Практика:**

- Развитие выворотности.
- Развитие гибкости.
- Силы.
- Натянутости ног.
- Постановки корпуса.
- Координации тела.

### **8. Основы акробатики.**

**Теория:** правила и техника безопасности при исполнении акробатических движений.

**Практика:** уметь исполнять базовые акробатические элементы.

### **9. Музыкально-ритмическая деятельность.**

**Теория:** темп и ритм.

**Практика:** музыкально-ритмические навыки –

- упражнения на умение передавать в движении ритмический рисунок;

- упражнения для отработки определенного темпа, умение выделять сильную долю;
- движения со сменой характера музыки;
- в играх учиться различать динамические изменения в музыке;
- упражнения для тренировки выделять сильную долю как в классических, так и в народных движениях;
- считать и одновременно исполнять движения шага в размерах: 4/4,  $\frac{3}{4}$ , 2/4.

### **10. Танцевальные этюды.**

**Теория:** законы драматургии в хореографии, музыка и танец.

#### **Практика:**

- **Этюды:** используя выученные движения, создавать маленькую картинку на короткую музыкальную фразу.
- **Импровизация:** умение из этюдов собирать простую танцевальную композицию на предложенную музыку; на музыку подобранную обучающимся.

### **11. Постановочная и репетиционная работа**

**Теория:** изучать культуру возникновения хореографии разных народов, чьи танцы будут в программе объединения (быт, обычаи, костюм и т.д.).

**Практика:** разучивание нового танцевального репертуара, добиться четкого технического исполнения.

### **12. Концертная деятельность**

**Теория:** характер в танцах. Характерный танцевальный ритм, звучание, идейное философское содержание.

**Практика:** выступление с танцевальными номерами. Добиться в исполнении артистизма (радостное настроение, призыв к веселью или грусти, печали, сострадания)

### **13. Итоговое занятие.**

**Теория:** терминология классического и народно-сценического танца.

**Практика:** итоговое выступление на основе проученных танцевальных номеров

***К концу 3 года обучения обучающиеся будут знать:***

- Тесная связь народного танца с музыкой, песней, бытом, культурой народа. Первобытные пляски;
- Профессиональные ансамбли народного танца;
- Казачество как культура Донского края;
- терминологию в хореографии;
- упражнения для народного и партерного экзерсиса.

***уметь:***

- выполнять экзерсис партерный, народный;
- выполнять движения народного танца;
- фантазировать на предложенную музыку.

## Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1	Вводная диагностика	1	-	1
1.2	Из истории хореографии	1	1	-
<b>2</b>	<b>История развития хореографического искусства</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1	Синтез искусств в балете: музыка, хореография, литература, изобразительное искусство. Создание балетного спектакля	2	1	1
2.2	Современный танец и его особенности (музыка, стиль, исполнения)	2	1	1
2.3	Роль костюма и причёски в истории человеческой культуры	2	1	1
<b>3</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
3.1	Палитра выразительных средств в танце	2	1	1
3.2	Обобщённый образ казака, казачки	2	1	1
3.3	Конфликтная ситуация в сюжетном номере	2	1	1
3.4	Понятие о женской красоте в танце	2	1	1
3.5	Задира и забияка в образе петуха	2	1	1
<b>4</b>	<b>Классический танец</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
4.1	Demi plie, grand plie	2	1	1
4.2	Battement tendu	2	1	1
4.3	Battement tendu jete	2	1	1
4.4	Rond de gambe par terre en dehors et en dedans	2	1	1
4.5	Grand battement jete pointe	2	1	1
4.6	Releve lent подъём ноги 45°	2	1	1
4.7	Первое port de bras. Второе port de bras	2	1	1
4.8	Allegro. Temps leve sauté Changement de pieds	2	1	1
4.9	Allegro. Gete	2	1	1
4.10	Вращение наместе по точкам класса	2	1	1
<b>5</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
5.1	Дроби и дробные ходы	2	1	1
5.2	Комбинации хлопущек	2	1	1
5.3	Присядка «ползунок»	2	1	1
5.4	Танцевальный элемент «Верёвочка»	2	1	1
5.5	Танцевальный элемент «Голубцы»	2	1	1
5.6	Flic-flacu палки	2	1	1

5.7	Танцевальный элемент «Припадание»	2	1	1
5.8	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением дробей	2	1	1
5.9	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
5.10	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением «Верёвочки»	2	1	1
5.11	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
5.12	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением «Голубцов»	2	1	1
5.13	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
5.14	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением Flic-flac	2	1	1
5.15	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
5.16	Казачий ход, трюковые элементы	2	1	1
5.17	Закрепление казачьего хода, трюковых движений	2	1	1
5.18	Вращение на месте. Прыжок на месте и в повороте	2	1	1
<b>6</b>	<b>Современный танец</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
6.1	Основные направления современного танца	2	1	1
6.2	Приёмы и типология современного танца	2	1	1
6.3	Закономерности исполнения в современной манере.	2	1	1
6.4	Музыка и движения в современном танце	2	1	1
6.5	Тренировочные упражнения	2	1	1
6.6	Изучение комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
6.7	Закрепление комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
6.8	Отработка комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
6.9	Соединение танцевальных движений в единую танцевальную композицию	2	1	1
6.10	Танцевальные элементы композиция	2	1	1
<b>7</b>	<b>Партерный экзерсис.</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
7.1	Понятие о координации движений, о позиции и положениях ног и рук. Базовые элементы партерного разогрева мышц	2	1	1
7.2	Развитие координации тела, силы	2	1	1
7.3	Развитие координации тела, выворотности	2	1	1
7.4	Развитие координации тела, натянутости ног	2	1	1

7.5	Развитие координации тела. Упражнения на гибкость	2	1	1
7.6	Усложнение упражнения на гибкость	2	1	1
7.7	Упражнения на растяжку у опоры и у станка	2	1	1
7.8	Усложнение упражнения на растяжку у опоры и у станка	2	1	1
7.9	Упражнение на исправление осанки	2	1	1
7.10	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	2	1	1
7.11	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	2	1	1
7.12	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	2	1	1
7.13	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2	1	1
7.14	Усложнение упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2	1	1
7.15	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1
7.16	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.17	Усложнение упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.18	Усложнение упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.19	Упражнения на улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	2	1	1
7.20	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	2	1	1
<b>8</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
8.1	Базовые акробатические элементы: колесо с опорой на одной, двух руках.	2	1	1
8.2	Улучшение техники исполнения колеса на одной, двух руках	2	1	1
8.3	Базовые акробатические элементы: мостик, перекидка вперёд на две ноги, перекидка назад на две ноги	2	1	1
8.4	Улучшение техники исполнения. Мостик, перекидка вперёд на две ноги, перекидка назад на две ноги	2	1	1

8.5	Базовые акробатические элементы Шпагат.	2	1	1
8.6	Улучшение техники исполнения, элемента шпагат.	2	1	1
8.7	Перекат, кувырок	2	1	1
8.8	Улучшение техники исполнения, перекат, кувырок	2	1	1
8.9	Балансирование - стойка на лопатках, на голове (статичная поза)	2	1	1
8.10	Улучшение техники исполнения. Балансирование - стойка на лопатках, на голове (статичная поза)	2	1	1
<b>9</b>	<b>Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
9.1	Музыкально ритмические игры	2	1	1
9.2	Сохранение определённого темпа, передача ритмического рисунка	2	1	1
9.3	Динамические изменения в музыке	2	1	1
9.4	Сильная доля в музыке	2	1	1
9.5	Просчитать музыкальный материал, одновременно исполняя движения	2	1	1
<b>10</b>	<b>Танцевальные этюды</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
10.1	Законы драматургии в хореографии	2	2	-
10.2	Танцевальный этюд классического танца	2	1	1
10.3	Закрепление танцевального этюда классического танца	2	1	1
10.4	Танцевальный этюд народно-сценического танца	2	1	1
10.5	Закрепление этюда народно-сценического танца	2	1	1
10.6	Танцевальный этюд казачьего танца	2	1	1
10.7	Закрепление этюда казачьего танца	2	1	1
10.8	Танцевальный этюд современного танца	2	1	1
10.9	Закрепление этюда современного танца	2	1	1
<b>11</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
11.1	Ритмический этюд	2	-	2
11.2	Закрепление ритмического этюда	2	-	2
11.3	Элементов классического танца	2	-	2
11.4	Закрепление классического танца	2	-	2
11.5	Народно-сценического танца	2	-	2
11.6	Закрепление народно-сценического танца	2	1	2
11.7	Казачьего танца	2	1	2

11.8	Закрепление казачьего танца	2	1	2
11.9	Современного танца	2	-	2
11.10	Закрепление современного танца	2	-	2
<b>12</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
12.1	Участие коллектива в культурно досуговых мероприятиях проводимых осенью	2	-	2
12.2	Участие коллектива в культурно досуговых мероприятиях проводимых зимой	2		2
12.3	Участие коллектива в культурно досуговых мероприятиях проводимых весной	2		2
12.4	Участие коллектива в культурно досуговых мероприятиях проводимых летом	2		2
12.5	Выступление на районном фестивале «Мир начинается с детства»	2	-	2
12.6	Выступление в конце учебного года	2	-	2
<b>13</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО:</b>		216	93	123

### Содержание программы 4 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

**Теория:** познакомить с целями и задачами 4-ой ступени обучения; расписание занятий; вспомнить технику безопасности, правила поведения в коллективе. Обсуждение репертуарного плана.

**Практика:** прослушивание музыки; фантазии на предложенную музыку, вспомнить любимый танец.

#### 2. История развития хореографического искусства

**Теория:** особенности современного танца. Синтез искусств в балете. Костюм и его значение для танца.

**Практика:** из подручных материалов создать образ в современном и классическом стиле.

#### 3. Актёрское мастерство.

**Теория:** особенности характера и условия быта казачьей семьи.

**Практика:** создание этюда в образе казака и казачки по средствам конфликта.

#### 4. Классический танец.

**Теория:** знания и навыки тренировки суставно-мышечного аппарата детей. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

**Практика:** упражнения у станка.

- Позиция ног, рук.

- Demi plie, grand plie – в 1, 2, 5 - позициях - 2т 4/4 в сочетании с релеве - 4т 4/4 -, выполняется стоя боком к станку, держась одной рукой.
- Battement tendu, battement tendu jete (все направления) – с 5 позиции 4т 4/4; 2т 4/4 – 2 полукруга.
- Rond de gambe parterre en dehors et en dedans
- Grand battement jete pointe

#### Экзерсис на середине зала

- позиции рук (подготовительное положение; 1,3,2 позиции) 2т 4/4
- поклон 4т 4/4
- основные положения корпуса (en face)
- port de bras (первое, второе) 4т 4/4
- деми плие (в 1,2и 5 позициях) 2т 4/4
- батман тандю (все направления) 2т 4/4 – 2 полукруга.
- Allegro. Temps leve sauté. Chengement de pieds. Gete
- Вращение на месте по точкам класса.

### **5.Народно-сценический танец.**

**Теория:** влияние условий быта человека на танец.

#### **Практика:**

- шаги народного танца.
- Дроби
- Танцевальные элементы народного и казачьего танца.

### **6.Современный танец.**

**Теория:** современный эстрадный танец, основные направления.

**Практика:** тренировочные упражнения:

- упражнения для силы спины и мышц брюшного пресса. «Уголок».
- упражнения для выворотности и эластичности ног в комплексе с упражнением для мышц спины. «Складочка».
- упражнение для развития гибкости позвоночника. «Свечка».
- упражнение для вытянутости ног «в воздухе».
- Grand battement jete (бросокноги 90°).

Танцевальные комбинации эстрадного танца.

### **7.Партерный экзерсис.**

**Теория:** Цели и задачи партерного экзерсиса. Экзерсис и его разновидности.

#### **Практика:**

- Развитие выворотности.
- Развитие гибкости.
- Силы.
- Натянутости ног.
- Постановки корпуса.
- Координации тела.

### **8.Основы акробатики.**

**Теория:** правила и техника безопасности при исполнении акробатических движений.

**Практика:** уметь исполнять базовые акробатические элементы.

### **9.Музыкально-ритмическая деятельность.**

**Теория:** темп и ритм.

**Практика:** музыкально-ритмические навыки –

- упражнения на умение передавать в движении ритмический рисунок;
- упражнения для отработки определенного темпа, умение выделять сильную долю;
- движения со сменой характера музыки;
- в играх учиться различать динамические изменения в музыке;
- упражнения для тренировки выделять сильную долю как в классических, так и в народных движениях;
- считать и одновременно исполнять движения шага в размерах: 4/4,  $\frac{3}{4}$ , 2/4.

### **10.Танцевальные этюды.**

**Теория:** законы драматургии в хореографии, музыка и танец.

**Практика:**

- **Этюды:** используя выученные движения, создавать маленькую картинку на короткую музыкальную фразу.
- **Импровизация:** умение из этюдов собирать простую танцевальную композицию на предложенную музыку; на музыку подобранную обучающимся.

### **11.Постановочная и репетиционная работа**

**Теория:** изучать культуру возникновения хореографии разных народов, чьи танцы будут в программе объединения (быт, обычаи, костюм и т.д.).

**Практика:** разучивание нового танцевального репертуара, добиться четкого технического исполнения.

### **12.Концертная деятельность**

**Теория:** характер в танцах. Характерный танцевальный ритм, звучание, идейное философское содержание.

**Практика:** выступление с танцевальными номерами. Добиться в исполнении артистизма (радостное настроение, призыв к веселью или грусти, печали, сострадания)

### **13.Итоговое занятие.**

**Теория:** терминология классического и народно-сценического танца.

**Практика:** итоговое выступление на основе проученных танцевальных номеров

**К концу 4 года обучения обучающиеся будут**

***знать:***

- Синтез искусств в балете: музыка, хореография, литература, изобразительное искусство. Создание балетного спектакля;
- термины хореографии;
- правила исполнения основных движений разно жанровых танцев;
- правила сцены.

***уметь:***

- исполнять движения грамотно и музыкально.

***владеть:***

- навыками устойчивости в позах;
- быстротой запоминания комбинаций;
- самоконтролем;
- танцевальной манерой.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1	Вводная диагностика	1	-	1
1.2	Знания, умения, навыки	1	1	-
<b>2</b>	<b>История развития хореографического искусства</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1	А. Дункан и её влияние на развитие современного танца	2	1	1
2.2	Пластический и ритмопластический танец	2	1	1
2.3	Современный танец – спорт или искусство	2	1	1
<b>3</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
3.1	Сценическое внимание (активная сосредоточенность)	2	1	1
3.2	Сценическая свобода (свободное от напряжения тело)	2	1	1
3.3	Сценическая вера (правильная оценка предлагаемых обстоятельств)	2	1	1
3.4	Сценическое действие (возникающее желание действовать)	2	1	1
3.5	Макияж	2	1	1
<b>4</b>	<b>Классический танец</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>
4.1	Demi plie, grand plie	2	-	2
4.2	Battement tendu, Battement tendu jete	2	1	1
4.3	Rond de gambe par terre en dehors et en dedans	2	1	1
4.4	Battement fondu, battement frappe	2	1	1
4.5	Grand battement jete pointe	2	1	1
4.6	Battement developpe	2	1	1
4.7	Releve lent подъём ноги 45°	2	1	1
4.8	Первое port de bras. Второе port de bras	2	1	1
4.9	Allegro. Temps leve sauté. Chengement de pieds. Gete	2	1	1
4.10	Вращение на месте по точкам класса	2	1	1
<b>5</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
5.1	Дроби и дробные ходы	2	1	1
5.2	Комбинации хлопущек	2	1	1
5.3	Присядка «ползунок»	2	1	1
5.4	Танцевальный элемент «Верёвочка»	2	1	1
5.5	Танцевальный элемент «Голубцы»	2	1	1

5.6	Flic-flacu палки	2	1	1
5.7	Танцевальный элемент «Припадание»	2	1	1
5.8	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением дробей	2	1	1
5.9	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
5.10	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением «Верёвочки»	2	1	1
5.11	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
5.12	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением «Голубцов»	2	1	1
5.13	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
5.14	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением Flic-flac	2	1	1
5.15	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
5.16	Казачий ход, трюковые элементы	2	1	1
5.17	Закрепление казачьего хода, трюковых движений	2	1	1
5.18	Вращение на месте и по кругу. Прыжок на месте и в повороте	2	1	1
<b>6</b>	<b>Современный танец</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
6.1	Основные направления современного танца	2	1	1
6.2	Приёмы и типология современного танца	2	1	1
6.3	Закономерности исполнения в современной манере.	2	1	1
6.4	Музыка и движения в современном танце	2	1	1
6.5	Тренировочные упражнения	2	1	1
6.6	Изучение комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
6.7	Закрепление комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
6.8	Отработка комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
6.9	Соединение танцевальных движений в единую танцевальную композицию	2	1	1
6.10	Танцевальные элементы композиция	2	1	1
<b>7</b>	<b>Партерный экзерсис.</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
7.1	Понятие о координации движений, о позиции и положениях ног и рук. Базовые элементы партерного разогрева мышц	2	1	1
7.2	Развитие координации тела, силы	2	1	1

7.3	Развитие координации тела, выворотности	2	1	1
7.4	Развитие координации тела, натянутости ног	2	1	1
7.5	Развитие координации тела. Упражнения на гибкость	2	1	1
7.6	Усложнение упражнения на гибкость	2	1	1
7.7	Упражнения на растяжку у опоры и у станка	2	1	1
7.8	Усложнение упражнения на растяжку у опоры и у станка	2	1	1
7.9	Упражнение на исправление осанки	2	1	1
7.10	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	2	1	1
7.11	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	2	1	1
7.12	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	2	1	1
7.13	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2	1	1
7.14	Усложнение упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2	1	1
7.15	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1
7.16	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.17	Усложнение упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.18	Усложнение упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
7.19	Упражнения на улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	2	1	1
7.20	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	2	1	1
<b>8</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
8.1	Базовые акробатические элементы: колесо с опорой на одной, двух руках.	2	1	1
8.2	Улучшение техники исполнения колеса на одной, двух руках	2	1	1
8.3	Базовые акробатические элементы: мостик, перекидка вперёд на две ноги,	2	1	1

	перекидка назад на две ноги			
8.4	Улучшение техники исполнения. Мостик, перекидка вперёд на две ноги, перекидка назад на две ноги	2	1	1
8.5	Базовые акробатические элементы Шпагат.	2	1	1
8.6	Улучшение техники исполнения, элемента шпагат.	2	1	1
8.7	Перекат, кувырок	2	1	1
8.8	Улучшение техники исполнения, перекат, кувырок	2	1	1
8.9	Балансирование - стойка на лопатках, на голове (статичная поза)	2	1	1
8.10	Улучшение техники исполнения. Балансирование - стойка на лопатках, на голове (статичная поза)	2	1	1
<b>9</b>	<b>Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
9.1	Музыкально ритмические игры	2	1	1
9.2	Сохранение определённого темпа, передача ритмического рисунка	2	1	1
9.3	Динамические изменения в музыке	2	1	1
9.4	Сильная доля в музыке	2	1	1
9.5	Просчитать музыкальный материал, одновременно исполняя движения	2	1	1
<b>10</b>	<b>Танцевальные этюды</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
10.1	Законы драматургии в хореографии	2	2	-
10.2	Танцевальный этюд классического танца	2	1	1
10.3	Закрепление танцевального этюда классического танца	2	1	1
10.4	Танцевальный этюд народно-сценического танца	2	1	1
10.5	Закрепление этюда народно-сценического танца	2	1	1
10.6	Танцевальный этюд казачьего танца	2	1	1
10.7	Закрепление этюда казачьего танца	2	1	1
10.8	Танцевальный этюд современного танца	2	1	1
10.9	Закрепление этюда современного танца	2	1	1
<b>11</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
11.1	Ритмический этюд	2	-	2
11.2	Закрепление ритмического этюда	2	-	2
11.3	Элементов классического танца	2	-	2

11.4	Закрепление классического танца	2	-	2
11.5	Народно-сценического танца	2	-	2
11.6	Закрепление народно-сценического танца	2	-	2
11.7	Казачьего танца	2	-	2
11.8	Закрепление казачьего танца	2	-	2
11.9	Современного танца	2	-	2
11.10	Закрепление современного танца	2	-	2
<b>12</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
12.1	Участие коллектива в культурно-досуговых мероприятиях проводимых осенью	2	-	2
12.2	Участие коллектива в культурно-досуговых мероприятиях проводимых зимой	2	-	2
12.3	Участие коллектива в культурно-досуговых мероприятиях проводимых весной	2	-	2
12.4	Участие коллектива в культурно-досуговых мероприятиях проводимых летом	2	-	2
12.5	Выступление на районном фестивале «Мир начинается с детства»	2	-	2
12.6	Выступление в конце учебного года	2	-	2
<b>13</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО:</b>		216	92	124

## Содержание программы 5 года обучения

### 1. Вводное занятие.

**Теория:** цели и задачи 5-го года обучения; техника безопасности, правила поведения в коллективе. Обсуждение репертуарного плана.

**Практика:** прослушивание музыки; фантазии на предложенную музыку, вспомнить любимый танец.

### 2. История развития хореографического искусства

**Теория:** биография А. Дункан её влияние на развитие современного танца.

**Практика:** движения в современной пластике.

### 3. Актёрское мастерство.

**Теория:** раскрыть понятие – сценическое внимание, свобода, вера и сценическое действие.

**Практика:** создание сценического макияжа.

### 4. Классический танец.

**Теория:** знания и навыки тренировки суставно-мышечного аппарата детей. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

**Практика:** упражнения у станка.

- Позиция ног, рук.
- Demi plie, grand plie – в 1,2,5 - позициях - 2т 4/4 в сочетании с релеве - 4т 4/4 -, выполняется стоя боком к станку, держась одной рукой.
- Battement tendu, battement tendu jete (все направления) – с 5 позиции 4т 4/4; 2т 4/4 – 2 полукруга.
- Rond de gambe par terre en dehors et en dedans
- Battement fondu, battement frappe
- Grand battement jete pointe
- Battement developpe
- Releve lent на 45°

**Экзерсис на середине зала**

- позиции рук (подготовительное положение; 1,3,2 позиции) 2т 4/4
- поклон 4т 4/4
- основные положения корпуса (en face)
- port de bras (первое, второе) 4т 4/4
- деми плие (в 1,2и 5 позициях) 2т 4/4
- батман тандю (все направления) 2т 4/4 – 2 полукруга.
- Allegro. Temps leve sauté. Chengement de pieds. Gete
- Вращение на месте по точкам класса.

## **5.Народно-сценический танец.**

**Теория:** характерные особенности танцев народов мира.

**Практика:**

- шаги народного танца.
- Дроби
- Танцевальные элементы народного и казачьего танца.

## **6.Современный танец.**

**Теория:** современный эстрадный танец, основные направления.

**Практика:** тренировочные упражнения:

- упражнения для силы спины и мышц брюшного пресса. «Уголок».
- упражнения для выворотности и эластичности ног в комплексе с упражнением для мышц спины. «Складочка».
- упражнение для развития гибкости позвоночника. «Свечка».
- упражнение для вытянутости ног «в воздухе».
- Grand battement jete (бросокноги 90°).

Танцевальные комбинации эстрадного танца.

## **7.Партерный экзерсис.**

**Теория:** цели и задачи партерного экзерсиса. Экзерсис и его разновидности.

**Практика:**

- Развитие выворотности.
- Развитие гибкости.
- Силы.
- Натянутости ног.
- Постановки корпуса.
- Координации тела.

## **8. Основы акробатики.**

**Теория:** правила и техника безопасности при выполнении акробатических движений.

**Практика:** уметь выполнять базовые акробатические элементы.

## **9. Музыкально-ритмическая деятельность.**

**Теория:** темп и ритм.

**Практика:** музыкально-ритмические навыки –

- упражнения на умение передавать в движении ритмический рисунок;
- упражнения для отработки определённого темпа, умение выделять сильную долю;
- движения со сменой характера музыки;
- в играх учиться различать динамические изменения в музыке;
- упражнения для тренировки выделять сильную долю как в классических, так и в народных движениях;
- считать и одновременно исполнять движения шага в размерах: 4/4,  $\frac{3}{4}$ , 2/4.

## **10. Танцевальные этюды.**

**Теория:** законы драматургии в хореографии, музыка и танец.

**Практика:**

- **Этюды:** используя выученные движения, создавать маленькую картинку на короткую музыкальную фразу.
- **Импровизация:** умение из этюдов собирать простую танцевальную композицию на предложенную музыку; на музыку подобранную обучающимся.

## **11. Постановочная и репетиционная работа**

**Теория:** изучать культуру возникновения хореографии разных народов, чьи танцы будут в программе объединения (быт, обычаи, костюм и т.д.).

**Практика:** разучивание нового танцевального репертуара, добиться чёткого технического исполнения.

## **12. Концертная деятельность**

**Теория:** характер в танцах. Характерный танцевальный ритм, звучание, идейное философское содержание.

**Практика:** выступление с танцевальными номерами. Добиться в исполнении артистизма (радостное настроение, призыв к веселью или грусти, печали, сострадания)

## **13. Итоговое занятие.**

**Теория:** терминология классического и народно-сценического танца.

**Практика:** итоговое выступление на основе проученных танцевальных номеров

**К концу 5 года обучения обучающиеся будут**

***знать:***

- влияние на развитие современного танца Айседоры Дункан;
- термины хореографии;
- правила исполнения основных движений разно жанровых танцев;
- правила сцены.

***уметь:***

- исполнять движения грамотно и музыкально.

***владеть:***

- навыками устойчивости в позах;
- быстротой запоминания комбинаций;
- самоконтролем;
- танцевальной манерой.

## Учебно-тематический план творческой группы

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1	Вводная диагностика	1	-	1
1.2	Из истории хореографии	1	1	-
<b>2</b>	<b>Вводная диагностика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.1	Основные термины классического танца	1	1	-
2.2	Основные движения для разогрева, развития гибкости, силы.	1	-	1
<b>3</b>	<b>История развития хореографического искусства</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1	Кумиры в мире танца	2	1	1
<b>4</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
4.1	Сценическая культура. Ориентирование в пространстве танцкласса, на сцене. Сценический образ.	2	1	1
<b>5</b>	<b>Классический танец</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
5.1	Demi plie,	2	1	1
5.2	Grand plie	2	1	1
5.3	Battement tendu	2	1	1
5.4	Battement tendu jete	2	1	1
5.5	Rond de gambe parterre en dehors et en dedans	2	1	1
5.6	Battement fondu	2	1	1
5.7	Battement frappe	2	1	1
5.8	Grand battement jete pointe	2	1	1
5.9	Battement developpe	2	1	1
5.10	Releve lent подъём ноги 45°	2	1	1
5.11	Первое port de bras. Второе port de bras	2	1	1
5.12	Allegro. Temps leve sauté	2	1	1
5.13	Allegro. Changement de pieds. Gete	2	1	1
5.14	Вращение на месте и по диагонали	2	1	1
5.15	Вращение по кругу и по диагонали,	2	1	1
<b>6</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
6.1	Дроби и дробные ходы	2	1	1
6.2	Комбинации хлопущек	2	1	1
6.3	Присядка «ползунок»	2	1	1
6.4	Танцевальный элемент «Верёвочка»	2	1	1

6.5	Танцевальный элемент «Голубцы»	2	1	1
6.6	Flic-flasy палки	2	1	1
6.7	Танцевальный элемент «Припадание»	2	1	1
6.8	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением дробей	2	1	1
6.9	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
6.10	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением «Верёвочки»	2	1	1
6.11	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
6.12	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением «Голубцов»	2	1	1
6.13	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
6.14	Танцевальная комбинация на проученных элементах с применением Flic-flac	2	1	1
6.15	Закрепление проученной комбинации	2	1	1
6.16	Казачий ход, трюковые элементы	2	1	1
6.17	Закрепление казачьего хода, трюковых движений	2	1	1
6.18	Вращение на месте и по кругу. Прыжок на месте и в повороте	2	1	1
<b>7</b>	<b>Современный танец</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
7.1	Основные направления современного танца	2	1	1
7.2	Приёмы и типология современного танца	2	1	1
7.3	Закономерности исполнения в современной манере.	2	1	1
7.4	Музыка и движения в современном танце	2	1	1
7.5	Тренировочные упражнения	2	1	1
7.6	Изучение комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
7.7	Закрепление комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
7.8	Отработка комбинации движений эстрадного танца	2	1	1
7.9	Соединение танцевальных движений в единую танцевальную композицию	2	1	1
7.10	Танцевальные элементы композиция	2	1	1
<b>8</b>	<b>Музыкально-ритмическая деятельность</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
8.1	Импульс времени (современные музыкальные новинки)	2	1	1

8.2	Ритм, движение и поиск.	2	1	1
8.3	Ритмические узоры, музыкальный образ	2	1	1
8.4	Ритмическая мозаика на основе народной музыки	2	1	1
8.5	Музыкально-танцевальные дидактические игры	2	1	1
<b>9</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
9.1	Понятие о координации движений, о позиции и положениях ног и рук. Базовые элементы партерного разогрева мышц	2	1	1
9.2	Развитие координации тела, силы	2	1	1
9.3	Развитие координации тела, выворотности	2	1	1
9.4	Развитие координации тела, натянутости ног	2	1	1
9.5	Развитие координации тела. Упражнения на гибкость	2	1	1
9.6	Усложнение упражнения на гибкость	2	1	1
9.7	Упражнения на растяжку у опоры и у станка	2	1	1
9.8	Усложнение упражнения на растяжку у опоры и у станка	2	1	1
9.9	Упражнение на исправление осанки	2	1	1
9.10	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	2	1	1
9.11	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	2	1	1
9.12	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	2	1	1
9.13	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2	1	1
9.14	Усложнение упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2	1	1
9.15	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2	1	1
9.16	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
9.17	Усложнение упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1
9.18	Усложнение упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2	1	1

9.19	Упражнения на улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	2	1	1
9.20	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	2	1	1
<b>10</b>	<b>Основы акробатики</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
10.1	Базовые акробатические элементы: колесо с опорой на одной, двух руках.	2	1	1
10.2	Улучшение техники исполнения колеса на одной, двух руках	2	1	1
10.3	Базовые акробатические элементы: мостик, перекидка вперёд на две ноги, перекидка назад на две ноги	2	1	1
10.4	Улучшение техники исполнения. Мостик, перекидка вперёд на две ноги, перекидка назад на две ноги	2	1	1
10.5	Базовые акробатические элементы Шпагат.	2	1	1
10.6	Улучшение техники исполнения, элемента шпагат.	2	1	1
10.7	Перекат, кувырок	2	1	1
10.8	Улучшение техники исполнения, перекат, кувырок	2	1	1
10.9	Балансирование - стойка на лопатках, на голове (статичная поза)	2	1	1
10.10	Улучшение техники исполнения. Балансирование - стойка на лопатках, на голове (статичная поза)	2	1	1
<b>11</b>	<b>Танцевальные этюды</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
11.1	Законы драматургии в хореографии	2	2	-
11.2	Танцевальный этюд классического танца	2	1	1
11.3	Закрепление танцевального этюда классического танца	2	1	1
11.4	Танцевальный этюд народно-сценического танца	2	1	1
11.5	Закрепление этюда народно-сценического танца	2	1	1
11.6	Танцевальный этюд казачьего танца	2	1	1
11.7	Закрепление этюда казачьего танца	2	1	1
11.8	Танцевальный этюд современного танца	2	1	1
11.9	Закрепление этюда современного танца	2	1	1
<b>12</b>	<b>Постановочная и репетиционная работа</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>

12.1	Ритмический этюд	2	-	2
12.2	Закрепление ритмического этюда	2	-	2
12.3	Элементов классического танца	2	-	2
12.4	Закрепление классического танца	2	-	2
12.5	Народно-сценического танца	2	-	2
12.6	Закрепление народно-сценического танца	2	-	2
12.7	Казачьего танца	2	-	2
12.8	Закрепление казачьего танца	2	-	2
12.9	Современного танца	2	-	2
12.10	Закрепление современного танца	2	-	2
<b>13</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
13.1	Участие коллектива в культурно-досуговых мероприятиях проводимых осенью	2	-	2
13.2	Участие коллектива в культурно-досуговых мероприятиях проводимых зимой	2	-	2
13.3	Участие коллектива в культурно-досуговых мероприятиях проводимых весной	2	-	2
13.4	Участие коллектива в культурно-досуговых мероприятиях проводимых летом	2	-	2
13.5	Выступление на районном фестивале «Мир начинается с детства»	2	-	2
13.6	Выступление в конце учебного года	2	-	2
<b>14</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>93</b>	<b>123</b>

### Содержание программы творческой группы

#### 1. Вводное занятие.

**Теория:** познакомить с целями и задачами творческой группы; вспомнить технику безопасности, правила поведения в коллективе, на сцене. Обсуждение репертуарного плана, досуговых мероприятий и концертной деятельности.

**Практика:** прослушивание музыки; фантазии на предложенную музыку, вспомнить любимый танец.

#### 2. Вводная диагностика.

**Теория:** тест «Словарик для хореографа».

**Практика:** Выполнить упражнения партерного и классического экзерсиса. Провести разминку в младшей группе.

### **3.Из истории хореографии.**

**Теория:** имена прославленных хореографов и танцоров в современном мире.

**Практика:** Реферат, презентации на тему «Моё любимое занятие», «Кому я хочу подражать» и т.д.

### **4.Актёрское мастерство.**

**Теория:** пути постижения особенностей физиологического и эмоционального развития подростка – беседы психолога, педагога с детьми и родителями на темы «Как не утратить исполнительские качества в процессе взросления».

**Практика:** продолжать тренировать тело, умело пользоваться развитыми природными данными; овладевать культурой движений рук и ног; техникой прыжка.

**Практика:** простейшие движения в различных характерах.

### **5.Классический танец.**

**Теория:** знания и навыки тренировки суставно-мышечного аппарата детей.

Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

**Практика:** упражнения у станка.

- Демии гранд плие – в 1,2 позициях; в 5 позиции, в 4 – 1т 4/4; 2т 3/4
- Батман тандю, батман тандю жёте (все направления) – с 1 позиции 2т 4/4; с 5 позиции 2т 4/4 – 2 полукруга; 1т 4/4; 1т 2/4. В позах croisee et effacee.
- Демирон де жамб пар тэр – 4т 4/4; 2т 4/4; 2т 3/4 -круговое движение,
- Положение ноги сюрле ку де пье «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги), развивает выворотность и подвижность ноги; «условное»- сильно вытянутые пальцы работающей ноги, касаются опорной.
- Батман фраппе – носком в пол, сильное ударяющее движение,
- Батман фондю (все направления) – носком в пол, на 30\* - 45\* 2т 4/4, 4т 3/4; 2т 3/4; 1т 2/4
- Батман релеве лян на 45°, на 90° - 4т 4/4 (2 полукруга); 2т 4/4 - медленное поднятие ноги, выполняется стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперёд.
- Battement developpe
- Grand battement jete pointe
- Allegro. Temps leve sauté. Changement de pieds. Gete
- Вращение на месте, по кругу и по диагонали.

Экзерсис на середине зала

- позиции рук (подготовительное положение; 1,3,2 позиции) 2т 4/4
- поклон 2т 4/4
- основные положения корпуса (en face; Epaulcroisee; Epaul. effacee)
- port de bras (первое, второе, третье четвёртое) 4т 4/4; 2т 4/4.
- Демиплие (в 1и 2,5,4 позициях) 2т 3/4; 1т 4/4
- батман тандю (все направления) 2т 4/4 – 2 полукруга; 2т 2/4; 1т 2/4
- Releve на полупальцах в 1,2,5 позициях - с вытянутых ног; с demi-plie - 2т 4/4; 1т 4/4; 2т 2/4; 1т 2/4

## **6. Народно-сценический танец.**

**Теория:** характерные особенности танцев народов мира.

**Практика:**

- шаги народного танца.
- Дроби
- Танцевальные элементы народного и казачьего танца.

## **7. Современный танец.**

**Теория:** современный эстрадный танец, основные направления.

**Практика:** тренировочные упражнения:

- упражнения для силы спины и мышц брюшного пресса. «Уголок».
- упражнения для выворотности и эластичности ног в комплексе с упражнением для мышц спины. «Складочка».
- упражнение для развития гибкости позвоночника. «Свечка».
- упражнение для вытянутости ног «в воздухе».
- Grand battement jete (бросок ноги 90°).

Танцевальные комбинации эстрадного танца.

## **8. Музыкально-ритмическая деятельность**

**Теория:** сильные и слабые доли в музыке, синкопы движения.

**Практика:** самостоятельное сочинительство.

дидактические игры: «Шторм», «Сыщики», «Гномы», «Клоуны», «Тучка».

## **9. Партерный экзерсис.**

**Теория:** Цели и задачи партерного экзерсиса. Экзерсис и его разновидности.

**Практика:**

- Развитие выворотности, гибкости.
- Силы.
- Натянутости ног.
- Постановки корпуса.
- Координации тела.

## **10. Основы акробатики.**

**Теория:** правила и техника безопасности при выполнении акробатических движений.

**Практика:** уметь исполнять базовые акробатические элементы.

## **11. Танцевальные этюды.**

**Теория:** законы драматургии в хореографии, музыка и танец.

**Практика:**

- **Этюды:** используя выученные движения, создавать маленькую картинку на короткую музыкальную фразу.
- **Импровизация:** умение из этюдов собирать простую танцевальную композицию на предложенную музыку; на музыку подобранную обучающимся.

## **12. Постановочная и репетиционная работа**

**Теория:** изучать культуру возникновения хореографии разных народов, чьи танцы будут в программе объединения (быт, обычаи, костюм и т.д.).

**Практика:** разучивание нового танцевального репертуара, добиться чёткого технического исполнения.

### **13. Концертная деятельность**

**Теория:** характер в танцах. Характерный танцевальный ритм, звучание, идейное философское содержание.

**Практика:** выступление с танцевальными номерами. Добиться в исполнении артистизма (радостное настроение, призыв к веселью или грусти, печали, сострадания)

### **14. Итоговое занятие.**

**Теория:** терминология классического и народно-сценического танца.

**Практика:** итоговое выступление на основе проученных танцевальных номеров

**К концу обучения творческой группы обучающиеся будут**

**знать:**

- Основные термины в хореографии;
- законы драматургии в танце;
- правила исполнения основных движений в классическом, народно-характерном, современном танце;
- музыкальный размер.

**уметь:**

- исполнять движения грамотно и музыкально;

**владеть:**

- навыками устойчивости в позах;
- быстротой запоминания комбинаций;
- самоконтролем;
- танцевальной манерой.

### III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел ОП	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	<i>Собеседование</i>	<i>Наглядный Практический Вербальный</i>	<i>Диагностика</i>
2	История хореографического искусства	<i>Практическое занятие</i>	<i>Практический Репродуктивный</i>	<i>Рефлексия</i>
3	Актёрское мастерство	<i>Теоретические, практические занятия</i>	<i>Наглядный Практический</i>	<i>Ознакомление с видом деятельности</i>
4	Классический танец	<i>Практическое занятие</i>	<i>Наглядный Практический Репродуктивный</i>	<i>Оценка знаний и умений</i>
5	Народно-сценический танец	<i>Практическое занятие</i>	<i>Наглядный Практический Репродуктивный</i>	<i>Оценка знаний и умений</i>
6	Современный танец	<i>Практическое занятие</i>	<i>Наглядный Практический Репродуктивный</i>	<i>Оценка знаний и умений</i>
7	Партерный экзерсис	<i>Практическое занятие</i>	<i>Практический Репродуктивный</i>	<i>Оценка знаний и умений</i>
8	Основы акробатики	<i>Практическое занятие</i>	<i>Наглядный Практический Репродуктивный</i>	<i>Оценка знаний и умений</i>
9	Музыкально-ритмическая деятельность	<i>Выполнение музыкально ритмических заданий</i>	<i>Наглядный Практический Репродуктивный</i>	<i>Выявление победителей</i>
10	Танцевальные этюды	<i>Практическое занятие</i>	<i>Практический Репродуктивный</i>	<i>Выявление победителей</i>
11	Постановочная работа	<i>Практическое занятие</i>	<i>Наглядный Практический Репродуктивный</i>	<i>Оценка скорости усвоения материала</i>
12	Концертная деятельность	<i>Выступление</i>	<i>Наглядный Практический Репродуктивный</i>	<i>Обсуждение итогов</i>
13	Итоговое занятие	<i>Аттестационное занятие</i>	<i>Наглядный Практический Репродуктивный</i>	<i>Анализ диагностики умений и навыков</i>

## Дидактический материал

Видеозаписи

Аудиозаписи

Карточки с позициями рук и ног

### Материально -техническое обеспечение занятий

- Звуковые: Магнитофон. Набор СД – дисков (флешка) с записями мелодий. Ноутбук.
- Учебно-наглядные пособия: Детские музыкальные инструменты (ложки, бубны и т.д.), костюмы.
- Костюмы для концертных номеров.
- Реквизит для танцевальных композиций: обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки.

#### IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

##### Для педагогов:

- 1 Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. Изд-во «Музычна Украина», Киев, 1974г.
- 2 Барышникова Т. Азбука хореографии. Изд-во «Айри Пресс», М., 1999г..
- 3 Бондаренко Л. Ритмика и танец в 1-4 классах общеобразовательной школы. Изд-во «Музычна Украина», Киев, 1989г.
- 4 Базарова Н. Классический танец... Методика обучения в 4-5 классе, Изд-во «искусство», Л. 1983г.
- 5 Базарова Н., Мей В.. Азбука классического танца. Методика обучения в 1-3 кл. «Искусство»; Л. 1983г.
- 6 Ваганова А. Основы классического танца. Учебник. Изд-во «Искусство», М., 1987г.
- 7 Основы классического танца. Учебник. Изд-во «Искусство», Л., 1980г.
- 8 Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. Изд-во «Просвещение», М., 1972г.
- 9 Степанова Л. Народные танцы. Изд-во «Советская Россия», М., 1965г.

##### Для детей:

- 1 Бочарникова Э. Страна волшебная – балет. Очерки. Изд-во «Детская литература», М., 1974г.
  - 2 Великович Э. Здесь танцуют. Рассказы о танцах. Изд-во «Детская литература», Л., 1974г.
  3. Лиёпа М. Вчера и сегодня в балете. Изд-во «Молодая гвардия», М., 1982г. (Мастера искусств молодёжи)
  - 6 Пасютинская В. Волшебный мир танца. Книга для учащихся. Изд-во «просвещение». М., 1985г.
  - 7 Поэль Карп Младшая муза. Изд-во «Детская литература», М., 1986г. Серия «В мире прекрасного».
  - 8 Серова С. Анна Редель и Михаил Хрусталева. Изд-во «Искусство», М., 1981г. (Эстрадные танцовщицы)
- Государственный орден трудового красного знамени академический русский народный хор РСФСР имени Пятницкого. Изд-во «Сов. Россия», М., 1976г. Фотоальбом.
- Государственный академический хореографический ансамбль «Берёзка» Внешторгиздат. Фотоальбом.
- Дорога к танцу. Фотоальбом. Государственный академический ансамбль народного танца СССР под руководством И.Моисеева, Изд-во «Планета», М., 1989г.

## **V. ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Диагностика**

Развитие личностных качеств, творческих способностей, повышение уровня эстетического развития ребёнка, приобретение им специальных знаний и навыков – основные задачи педагога.

В начале учебного года при формировании групп в зависимости от физического и умственного развития детей и в соответствии с требованиями программы я ставлю цели и задачи, которые помогут достичь нужного результата.

В зависимости от возраста обучающихся и от года обучения ставятся различные задачи.

#### **Младший школьный возраст:**

##### ***развить:***

- психические процессы (внимание, память, восприятия, воображение);
- эмоциональную сферу;
- творческие способности - формировать рефлексивные умения;
- любознательность, чувство удовлетворения при успехах и неудовлетворения при неудачах;
- гибкость, логичность мышления, доказательность суждений;
- эстетические чувства;
- физические способности и устранить недостатки (плоскостопие, сколиоз, недостаточная выворотность тазобедренного сустава, недостаточная подвижность связочного аппарата голеностопного сустава и т.д.);
- чувства ритма, музыкальность, ориентации в пространстве;
- подготовка мышечного аппарата к физическим нагрузкам.

#### **Подростки:**

##### ***развить:***

- самосознание;
- интерес к познавательной деятельности;
- умения само выражаться, само утверждаться;
- творческие способности;
- коммуникативные способности, умение жить в коллективе.

#### **Старшеклассники:**

##### ***развить:***

- познавательные и профессиональный интересы;
- способность строить жизненные планы и вырабатывать нравственные идеалы;
- рефлексивный тип мышления (умение провести адекватный самоанализ своих умений, качеств, поступков);
- творческие способности; самосознание.

Для определения результативности усвоения программы и диагностики способностей ребёнка мной используется несколько методов диагностики.

- 1.Первый наиболее приемлемый метод отслеживания результативности – наблюдение.
- 2.Наиболее распространённой формой контроля является открытый урок
- 3.Концертно-сценическая деятельность коллектива
- 4.Беседы
- 5.Специальные тестовые задания

## 1. Тест-практикум по теме «Музыкальные размеры»

**Цель:** Выявить уровень знания музыкальных жанров (марш, полька, вальс, плясовая) и музыкальных размеров (2/4, 3/4, 4/4).

1. Проигрывается часть музыкального произведения.
2. Дети должны правильно двигаться в соответствии с музыкой.
3. Каждый ребёнок называет жанр и музыкальный размер конкретного отрывка.
4. По заданию педагога каждый воспитанник просчитывает музыкальный размер.

№	Ф.И. ребёнка	ЗАДАНИЕ №1	ЗАДАНИЕ №2	ЗАДАНИЕ №3	ОБЩИЙ БАЛЛ	СРЕДНИЙ БАЛЛ

**2. Элементы классического экзерсиса:** занятие проходит в форме контрольного или открытого занятия с приглашением родителей воспитанников.

**Цель:** Определить уровень освоения программного материала по классическому танцу.

**Контрольные задания:**

1. Позиции ног (1, 2, 3, 4, 5).
2. Позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3).
3. Постановка корпуса и головы.
4. Основные элементы классического экзерсиса:  
-Плие (деми, гранд).  
-Релевэ.  
-Батман тандю.  
-Батман тандюжетэ.  
-Пассэ.  
-Сотэ

Ф.И. ребёнка	Позиции ног	Позиции рук	Постановка корпуса и головы	Элементы классического танца						Общ балл	Ср. балл
				Плие	Релевэ	Батман тандю	Батман тандюжетэ	Пассэ	Сотэ		

## 2. Диагностическая карта по народно-сценическому танцу

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Умения и навыки															% качества знаний									
		Знание основной танцевальной терминологии			Выполнение базовых движений под музыку			Танцевальные данные (шаг, выворотность, гибкость)			Музыкальные данные (ритмичность, такт)			Артистичность и эмоциональная выразительность				Творческие способности			Коммуникативные навыки					
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		3	4	5						
1																										
2																										

Уровни оценивания обучающихся: 5 – высокий, 4 – средний, 3 – низкий  
Средний показатель качества знаний –