

АДМИНИСТРАЦИЯ ПАРФИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

***«Современная хореография»***

**Направленность:** Художественная

**Уровень:** Углубленный.

**Возраст детей:** 6-17 лет

**Срок реализации программы** 4 года – 792 часа

Основной курс первый год обучения – 180 часов

Основной курс второй год обучения – 180 часов

Основной курс третий год обучения – 216 часов

Основной курс четвёртый год обучения – 216 часов

*Автор - составитель:*

*Владимирова Дарья Николаевна*

*педагог дополнительного образования*

п. Парфино  
2025 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

### **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Современная хореография» по дополнительному образованию детей школьного возраста (6-17 лет) имеет **художественную направленность**, предназначена для реализации в условиях учреждений дополнительного образования.

Занятия по данной программе направлены на гармоничное духовное и физическое развитие ребенка, его эстетическое совершенствование, развитие интеллектуально-творческого потенциала и адаптации в социуме.

Освоение программного материала позволяет ребенку оценить свои физические данные и творческие способности и решить вопрос о продолжении занятий на следующем уровне, а в дальнейшем получения образования по специальности хореография в учреждениях среднеспециального и высшего образования.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 03.08.2018г.);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016г.№ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества»

**Отличительные особенности** программы «Современная хореография» заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-

ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию дальнейшему самосовершенствованию.

Дополнительная образовательная программа «Современная хореография» отнесена к программам художественной направленности. Ее цель и задачи направлены на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

**Программа заключается в том, что** накаждом году обучения в учебно-тематический план включены дополнительные разделы предлагающие более расширенный спектр разнообразной музыкально-двигательной, познавательной и творческой деятельности детей, включая в себя:

1-2 й год обучения – пластические упражнения

3-4 й год обучения – композиция и постановка танца, элементы современны танцевальных стилей.

### ***Актуальность.***

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. **Необходимость и актуальность** программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеразвивающая программа «Современная хореография» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

### ***Новизна программы:***

«Современная хореография» - популярное в настоящее время танцевальное направление, новизной дополнительной образовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений, по профилактике укрепление осанки, плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинг (упражнение на растягивание и развития гибкости). Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и физическому совершенствованию.

### ***Цель:***

Приобщение детей к искусству хореографии, воспитание в них стремления к творческому самовыражению, развитие их художественного вкуса. Направление на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной

компетентности, на формирование и развитие желания и потребностей ребёнка.

### ***Педагогическая целесообразность:***

Педагог в обучении использует наиболее успешные педагогические формы, чтобы обучающий любого возраста освоил программу. Занятие построено с учётом возраста детей. Подбор музыкального сопровождения имеет огромное значение. Педагог использует музыку, интересную для подростков.

Комплексное обучение определяется кругом задач, связанных, прежде всего с пробуждением глубоко интереса к танцу, музыке, процессу импровизации, к стремлению и постижению танцевальной, музыкальной грамотности и освоению искусства танца в разнообразных вариантах и формах.

### ***Место программы:***

В программном поле Учреждения. Программа органично вписывается в сложившуюся систему ценностей и целей Образовательной программы Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

### ***Задачи:***

#### ***Образовательные:***

- формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала;
- организация постановочной деятельности;
- знакомство с творчеством профессиональных исполнителей в разных жанрах хореографического искусства;

#### ***Развивающие:***

- Развитие чувства ритма, координации, гибкости и подвижности опорно-двигательного аппарата, навыков запоминания танцевальных комбинаций;
- Развитие силы и выносливости, формирование правильной осанки;
- Развитие танцевальных способностей ребёнка, умение думать, эмоционально исполнять, сочинять самому небольшие этюды и комбинации;
- Развитие физических данных – гибкость, пластичность, профилактика плоскостопия;
- Развитие творческого потенциала, умение исполнять танцевальные номера на сцене или в зале перед зрителями;
- Развитие мышечной силы, скоростно-силовых и координационных способностей;

#### ***Воспитательные:***

- Воспитание морально-волевых и эстетических качеств;
- Создание условий для успешной социальной адаптации воспитанников, коммуникативности, обогащение духовного мира, формирование общей культуры, развитие творческой фантазии;

- Формирование здорового образа жизни;
- Восстановление положительного эмоционального тонуса у обучающихся;
- Формирование умения работать самостоятельно и в коллективе;
- Воспитание трудолюбия, самокритичности и самоконтроля.

**Отличительные особенности** программы заключаются в её современности, которая неимеет узкой специализации в освоении только одного направления хореографии, а предлагает расширенный спектр разнообразной деятельности. Данный стиль популярен среди молодёжи, а также отличается высокой активностью, объединением разнообразных движений и предоставляет возможность самовыражения, проявлению своей индивидуальности, самоконтроля и выражению креативных идей.

***Срок реализации, продолжительность образовательного процесса:***

- Программа рассчитана на 4 года обучения.
- Общая продолжительность обучения составляет 792 часа.

**Возраст детей:** от 6 до 17 лет.

**Количество обучающихся** в группе устанавливается в соответствии с лицензионными требованиями. Максимально допустимое количество – **14 человек**.

***Наполняемость групп***

- 1 год обучения – 8-14 человек  
2 год обучения – 8-14 человек  
3 год обучения – 8 -14 человек  
4 год обучения – 8 -14 человек

***Формы и режим занятий.***

В работе с коллективом используются групповые занятия. При работе с композицией возможны индивидуальные занятия.

Занятия могут проводиться, как в первой так и во второй половине дня.

Возможна реализация программы в дистанционной форме обучения с использованием функций электронных платформы для организации аудио и видеоконференции.

### **Информационная площадка**

<https://vk.com/club15143976>

#### ***Занятия проводятся в объеме:***

**1-й год обучения** – 2 раза в неделю по 2 часа или 1 раз в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю по 2 часа – 180 часов в год.

**2-й год обучения** – 2 раза в неделю по 2 часа или 1 раз в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю по 2 часа – 180 часов в год.

**3-й год обучения** – 3 раза в неделю по 2 часа, или 2 раза в неделю по 2 часа и 2 раза в неделю по 1 часу или 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часов в год.

**4-й год обучения** – 3 раза в неделю по 2 часа, или 2 раза в неделю по 2 часа и 2 раза в неделю по 1 часу или 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часов в год.

#### ***Формы занятий:***

- практическое занятие
- мастер – класс
- открытое занятие
- выездные (посещение концертов, спектаклей, выставок, экскурсии и т.д.)
- праздник
- беседа
- отчётный концерт

#### ***Формы организации деятельности учащихся на занятиях:***

В процессе проведения занятий используются: групповые, по подгруппам, индивидуальные формы организации деятельности.

#### ***Приемы и методы.***

На занятиях подготовительной группы, в связи с неустойчивостью внимания и стремлению к подвижности детей 6-8 лет используется **метод игры** (игры на развитие внимания, памяти, воображения, координации в пространстве).

Остальные методы приемлемы для всех годов обучения.

#### ***Метод упражнения:***

- упражнения
- тренировка
- репетиция

#### ***Вербальный метод:***

- объяснение
- рассказ
- беседа
- диалог
- похвала

- одобрение

*Наглядный метод:*

- просмотр видеоматериалов
- показ движений и упражнений

*Проектный метод:*

- составление комбинаций
- создание хореографических этюдов
- написание либретто
- создание танцев

Используется прием личностного подхода – опираясь на индивидуальность каждого учащегося, на реальный уровень волевых, эмоциональных, физических, творческих и возрастных особенностей ребёнка.

### **ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ**

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

**В результате обучения по программе учащиеся будут знать:**

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

**Учащиеся будут уметь:**

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

**Иметь представление:**

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

**В конце первого года обучения учащиеся будут уметь:**

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;

**В конце второго года обучения:**

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

**В конце третьего года обучения:**

- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца.

**В конце четвёртого года обучения:**

- составлять комбинации
- создавать танцевальные этюды
- грамотно писать либретто
- создавать постановку номера
- работать с коллективом

***Предметная диагностика проводится в форме:***

- самостоятельной работы по составлению танцевальных комбинаций и комбинаций экзерсиса;
- самостоятельной или групповой этюдной работы с использованием изученного материала;
- итоговый урок по пройденному материалу.

**Основными показателями результативности предметной деятельности учащихся являются:**

- правильность и техника исполнения изученных движений, комбинаций и танцевальных постановок;
- участие в количестве постановочных работ;
- количество концертных выступлений;
- участие в фестивалях и конкурсах.

Также, по мере освоения программного материала, повышается познавательный интерес к искусству. Развиваются личностные качества: ответственность, стремление добиваться поставленной цели, чувство товарищества и взаимопомощи.

Учащиеся принимают активное участие во всех мероприятиях МАУ ДО «ЦДТ».

***Педагогическая диагностика предполагает:***

- личные беседы с детьми и родителями;
- визуальные наблюдения;
- анализ деятельности учащихся.

***Формы подведения итогов реализации программы «Современная хореография»:***

- концертные выступления;
- отчетные концерты;
- участие в районных и областных, всероссийских фестивалях и конкурсах.

## **ОСНОВНОЙ КУРС 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

**Основной задачей** первого года обучения является усвоение правильной постановки ног, рук, головы. Усвоение навыков координации движений, танцевальности и музыкальности.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание и виды работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
	<b>Учебно-тренировочная работа</b>			
1.	Азбука музыкального движения.	4	1	3
2.	Элементы классического танца.	25	2	23
3.	Элементы народно-сценического танца	22	2	20
4.	Общая физическая подготовка	22	2	20
5.	Пластические упражнения	19	1	18
6.	Импровизация, игры	20	2	18
7.	Репертуар	22	2	20
8.	Общая физическая подготовка	25	2	23
	<b>Воспитательная работа.</b>			
1.	Организационная работа	2		2
2.	Работа с родителями	3	3	
3.	Беседы об искусстве	3	3	
4.	Прослушивание музыки	3		3
5.	Экскурсии, посещение концертов, спектаклей, массовые мероприятия и т.д.	10		10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>20</b>	<b>160</b>

## **Ожидаемые результаты основного курса 1 года обучения.**

### **Ребенок должен уметь:**

- исполнить репертуарные постановки.

### **Ребенок должен знать:**

- темповые движения русских танцев, ходы, припадание, ковырялочку, основные позиции и движения рук.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО КУРСА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

### **Азбука музыкального движения.**

**Теория:** Строение музыкальной речи(предложение,музыкальная фраза).Длительности половинные, четверти, восьмые. Знакомство с музыкальным размером 4/4, ¾, 2/4. Понятие о такте и затахте. Характер русской плясовой музыки.

**Практика:** Передача в движении изменения темпа.Построения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Построение в пары, обход одним партнером другого, смена места, поворот лицом друг к другу. Построения из одного круга в два. Движение в колонне по одному с разных сторон по диагонали.

### **Элементы классического танца.**

**Теория:** правила постановки рук, ног, корпуса, головы.Подготовительное движение руки /препаراسьон/. Закрывание руки на два заключительных аккорда. Прыжки с двух ног на две, 5-я позиция в ногах. Понятия ан деор, ан дедан.

**Практические занятия:** упражнения у станка—Демиплие 1-я, 2-я, 5-я позиции. Батман тандю из 1-й поз.крестом. Вторая половина года 5-я поз.батман тандю с деми плие. Пассе партер /проведение ноги вперед и назад через 1-ю поз./ Ронд де жамб партер ан деор и ан дедан. Батман тандю жете вперед, в сторону. Положение ног сюрлекудепье спереди, сзади. Релеве на п/п 6-я, 1-я, 2-я с вытянутых ног и с деми плие. Релеве лян в сторону и в перед на 45 градусов. Перегибы корпуса назад, вперед. Прыжки лицом к станку: тан леве сите 1-я, 2-я поз.в конце года по 5-й поз.

Упражнения на середине зала – порт де бра 1-е, 3-е, .Деми плие 1-я, 2-я, 5-я поз. анфас руки в подготовительном положении. Батман тандю по 1-й поз.анфас руки в подг. положении. Релеве на п/п по 1-й поз. анфас с вытянутых ног и с деми плие. Демиронд де жамб партер ан дедан и ан деор по точкам. Танлеве сите по 1-й и 2-й поз.

### Элементы народно- сценического танца.

**Теория:** Особенности построений и рисунков русских хороводов.Ходы русского танца. Образы русской народной хореографии, пляски и переплясы.

**Практические занятия:** упражнения у станка—Деми плиеб-я, 1-я, 2-я параллельная поз.в характере. Батман тандю с переводом стопы с носка на каблук и обратно. Батман тандю жете с сокращением голеностопного сустава. Повороты стопы.

Упражнения на середине – простой шаг в рисунке русского хоровода, переменный шаг, подготовка к гармошке, припадание, ковырялочка стоя на всей стопе, припляс на тройном притопе, для мальчиков присядка мячик и с выставлением ноги на каблук. Белорусский т-ц: ход в полуприседании, сококи по 6-й поз.с поворотом на 90 градусов. Движения рук : открывание двух и одной руки во 2-ю поз.из положения на талии. Подготовка к вращениям .

### **Общая физическая подготовка.**

#### **Теория:**

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовке может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности является «основной базой» для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности.

#### Задачи общей физической подготовки:

- a) Укрепление здоровья (сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы);
- b) Противодействие неблагоприятным влиянием на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности;
- c) Обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человеческого организма;
- d) Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к физическим упражнениям;
- e) Расширение двигательных умений и навыков;

- f) Создание базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для дальнейшего применения в жизни.

### **Практика:**

Упражнения на верхний и нижний пресс, упражнения на силу рук, ног, упражнение «планка», упражнения на косые мышцы живота, упражнение на скакалке, упражнение на приседание «пистолетом», упражнение с прыжками на месте с высоко поднятыми ногами, упражнение «бёрпи», упражнения на скорость, упражнение «складочка».

### **Пластические упражнения.**

Выразительная пластика: добрый котенок, цирковая лошадка, матрешка, веселый барабанщик и т. д.

Координация движения рук, ног, корпуса и головы от простых к более сложным.

Работа в партере на укрепление мышц пресса, выворотности, развитие шага.

### **Импровизация.**

Падают и кружатся осенние листья, снежинки. Качаются под ветром деревья и травинки. Движения в образах героев мультфильмов. Танцевальная импровизация на современную музыку, заданную руководителем.

### **Игры.**

Используются игры, проводимые с подготовительной группой.

### **Репертуар.**

Русский хоровод на разученных движениях, композиция на основе белорусских танц. движений, русская пляска, «Берлинская полька», «Полкис», «Сударушка».

### **Беседы об искусстве.**

Красиво танцевать, двигаться – это не роскошь, а необходимость. Правила поведения в танце и обществе. Ознакомление учащихся с понятием либретто.

## ОСНОВНОЙ КУРС - 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ.

### **Задачи:**

- дальнейшее развитие силы ног путем увеличения количества упражнений и усложнения ранее изученных;
- изучение поворотов эпольман принятых в классическом танце;
- первоначальное знакомство с техникой полуповоротов на двух ногах в экзерсисе у станка и на середине.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание и виды работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>			
1.	Азбука музыкального движения.	2	1	1
2.	Элементы классического танца.	35	2	33
3.	Элементы народно-сценического танца.	30	2	28
4.	Партерная пластика	20	2	18
5.	Пластические упражнения.	22	2	20
6.	Импровизация.	28	3	25
7.	Репертуар.	25	2	23
	<b>Воспитательная работа:</b>			
1.	Организационная работа.	1		1
2.	Работа с родителями.	2	2	
3.	Беседы об искусстве.	2	2	
4.	Прослушивание музыки.	3		3
5.	Экскурсии, посещение концертов, спектаклей, массовые мероприятия и т.д.	10		10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>162</b>

## **Ожидаемые результаты основного курса 2 года обучения.**

В конце второго года учащиеся должны овладеть рядом знаний и навыков, дающих возможность создания репертуара, построенного на характерных шагах и элементах народного танца.

Закрепить знания и навыки полученные ранее и дополнительно освоить: положение боком к станку держась одной рукой, правила постановки рук и группировки пальцев в классическом танце. Уметь выполнять препарасьон.

Уметь закрыть руку заканчивая движения в адажио. Иметь навык выворотного положения ног при исполнении движений из 1-й и 5-й позиций. Знать характерные движения рук в русском и белорусском танцах. Мальчикам уметь правильно исполнять присядочные движения в тех же характерах, уметь вежливо и благородно выполнить приглашение партнера, различать особенности маршевой музыки /спортивная, военная/, вальсов /медленный, быстрый/. Учащиеся должны различать особенности медленных хороводных и быстрых плясовых ритмов русских и белорусских танцев, чувствовать характер стариных жанров музыки. Уметь акцентировать шаг на первую долю такта в марше и в  $\frac{3}{4}$  -м размере. Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

К концу второго года обучения учащиеся должны уметь правильно исполнить изученные движения у станка и на середине, владеть танцевальной лексикой русского, белорусского и украинского танцев, а также бальных танцев, понимать танец не как отдельные движения ног, а как гармоничное сочетание движений ног, рук, головы, корпуса.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО КУРСА - 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

### **Азбука музыкального движения.**

**Теория:** Материал первого года. Особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши, вальсы, медленные хороводные и быстрые плясовые русские и белорусские танцы. Народная танцевальная украинская музыка: медленная - лирическая, быстрая – зажигательная. Знакомство с музыкой восточных народов.

**Практика:** Повторяется и исполняется весь репертуар 1-го года обучения, затем новый. Передача в движении характера музыки и ее ритмического рисунка  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ . Выделение сильной доли. Построения и перестроения: «корзинка», «цепочка», «шен».

### **Элементы классического танца.**

**Теория:** Выразительность рук в порт де бра. Эстетика и художественность поворотов корпуса в эпольман. Уровень подъема ног в релеве лян.

**Практика:** Повтор изученных движений у станка и проработка их исполнения боком, держась одной рукой. Разучивание новых движений лицом к станку, держась двумя руками, к концу года возможно исполнение боком.

### Станок:

Гранд плие 1-я,2-я,5-я позиции.  
Препарасьон к ронд де жамб партер.  
Батман тандю жете из 1-й и 5-й поз.крестом.  
Батман тандю жете с демиплие по5-й поз.

Батман тандю жете с пике из 5-й поз.  
Ронд де жамб партер ан деор и ан дедан /слитно/.

Батман фраппе носком в пол крестом.  
Батман девеллопепассе в сторону /второе полугодие/  
Релеве лян на 45 градусов крестом. Гранд батман  
жете из 1-й поз.крестом.

Релеве на п/п в 5-й поз.

Перегибы корпуса в сторону.

Полуповороты по 5-й поз. на двух ногах без перемены и на п\п с  
переменой.

### Упражнения на середине зала:

Демиплие по 1-й, 2-й, 5-й позициям анфас и эпольман.

Батман тандю из 1-й и 5-й позиций крестом с демиплие.

Препарасьон к ронд де жамб партер.

Ронд де жамб партер ан дедан и андеор по точкам и слитно.

Батман фраппе носком в пол в сторону.

Батман релеве лян ан фас крестом.

Релеве на п/п ан фас по 1-й, 2-й, 5-й позициям.

Прыжки:тан леве соте по1-й,2-й,5-й поз. па эшаппе на 2-ю поз. из 1-й и 5-й.

Подготовка к вращениям: шене.

### Элементы народно-сценического танца.

**Теория:** Упражнения у станка и на середине—подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные положения и движения рук в русских, белорусских и украинских танцах, их сходства и различия. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов. Национальные костюмы. Правила народных движений. Характерные ходы и рисунки русских украинских и белорусских танцев. Музыкальные характеристики танцев.

**Практические занятия.** Станок:препарасьон с закрытием руки наталию.

Плие по всем позициям.

Батман тандю с переводом стопы на каблук .

Батман тандю жете с сокращением стопы.

Ронд де жамб партер.

Развороты стопы /зигзаги/.

Подготовка к веревочке в закрытом и открытом положении, опорная нога на всей стопе.

Подготовка к каблучным движениям.

Переступания на п/п в различных ритмических сочетаниях.

## Упражнения на середине.

Повторение и закрепление элементов русского и белорусского танцев.

### Положения рук,

Ног. Положение рук в групповом танце и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка и т.д. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед назад, переменный шаг вперед назад. Притоп – удар всей стопой. Дроби - мелкая не прерывная дробь с одинарным ударом

каблука на месте и в продвижении /дробная дорожка/. Гармошка, ковырялочка с подскоком, веревочка простая, Моталочка и молоточки стоя на всей стопе. Ключ дробный простой. Вращения на подскоках : по два подскока на  $\frac{1}{2}$  круга. Присядки для мальчиков, мячик и с выносом ноги на каблук вперед и в сторону. Элементы украинского танца: выхиляник, тынок /па дебаск/, голубец простой. Положения рук. Элементы узбекского танца: каблучный шаг с переступанием, ход с выносом ноги на каблук, полуповорот на трех шагах, позиция, положения и движения рук. Вращения: шаг подскок с продвижением по диагонали.

## Партерная пластика.

**Теория:** Гимнастика в parterre. Комплекс динамических упражнений на гибкость:

### Практические занятия:

**1. И.П.** – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;
- на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;
- удерживать конечное положение от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно).

**2. И.П.** – конечное положение предыдущего упражнения:

- медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;
- удерживать позу от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно);
- медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;
- принять позу упражнения 1, расслабиться.

**3. И.П.** – лежь на живот, повернув голову влево (вправо), руки вдоль туловища:

- лежь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника:

- позу удерживать 10–30 секунд;
- медленно принять И.П.

**4. И.П.** – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась возле паха, а колено было прижато к полу:

- на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;

- наклонить голову вперед и упереться подбородком в грудину, спину держать прямо;
- выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть живот;
- удерживать позу на задержке дыхания 0,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза;
- выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и вытянуть согнутую ногу;
- выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

**Практика.** Экзерсис у станка и на середине зала.

### **Пластические упражнения.**

**Теория:** Сила и гибкость в танцевально-пластических движениях.

**Практика:** Упражнения для различных групп мышц по показу педагога.

### **Импровизация.**

Создание пластического образа на прослушанную музыку или тему, заданную педагогом.

### **Репертуар.**

По выбору педагога: Россия «Барыня» или любой плясовый т-ц, композиция лирического плана. Белоруссия «Бульба» или «Полька Янка». Украина «Гапак» или «Казачок». «Рилио». «Вару-вару».

## ОСНОВНОЙ КУРС - 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ.

**Основная задача** третьего года обучения включает в себя работу над техникой исполнения упражнений классического танца требующих отточенности и четкости как у станка так и на середине зала, исполнения упражнения в позах эпольманкруазе и эффасе.

Дальнейшая наработка прыжковой техники, освоение позы экарте и упражнения темп лие, введение полупальцев в упражнениях у станка. Увеличение запаса танцевальных движений.

Умение исполнить движение на мелодию с затачтовым построением. Сочетание синкопированных и не синкопированных ритмов. Ознакомление с динамическими оттенками музыки крещендо/усиление/, деминуэндо /ослабление/.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

№ п/п	Содержание и виды работы	Всего часов	Теория	Практика
	<b>Учебно – тренировочная работа.</b>			
1.	Азбука музыкального движения	2	1	1
2.	Элементы классического танца	50	2	48
3.	Элементы народно-сценического танца	40	2	38
4.	Стретчинг	22	2	20
5.	Элементы джаз -танца и современных танцевальных стилей	22	2	20
6.	Композиция	32	2	30
7.	Репертуар	30	5	25
	<b>Воспитательная деятельность</b>			
1.	Организационная работа	1		1
2.	Работа с родителями	2	2	
3.	Беседы об искусстве	2	2	
4.	Прослушивание музыки	3		3
5.	Экскурсии, посещение концертов, спектаклей, массовые мероприятия и т.д.	10		10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

## **Ожидаемый результат основного курса- 3 года обучения.**

По окончанию третьего года обучения учащиеся должны знать правила основных движений классического и народно-сценического танцев и уметь исполнить их. Иметь понятия о динамических оттенках музыки. Владеть терминологией изученных классических движений. Уметь составлять танцевальные этюды и комбинации движений на основе изученного материала.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО КУРСА - 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

#### **Азбука музыкального движения.**

**Теория:** Материал второго года обучения. Музыкальное понятие из-затакта. Динамические оттенки в музыке. Прослушивание записей с музыкой композиторов классиков /имеющиеся в наличии/.

**Практика:** Повтор и закрепление изучаемого материала второго года обучения. Исполнение движений из-за такта. Тактовые и затактовые вступления в танец.

#### **Элементы классического танца.**

**Теория:** Правила исполнения движений. Эстетика, логика и техника смеси эполярман.

Законы и эстетика равновесия в позах классического танца. Движения связки: па де буре, темп лие. Закономерности координации движений в порт де бра. Как создается балетный спектакль /либретто, музыка, художественное оформление/.

**Практика:** Проработка всех изученных движений как у станка, так и на середине зала.

Изучение 4 позиций. Проучивание позы экарте вперед и назад носком в пол /конец года 45 градусов/. Проучивание движений связок па де буре и темп лие. Порт де бра 2-ое и 5-ое. Введение в экзерсис: деми плие по 4-поз., препарасьон к рон де жамб партер, батман тандю дубль, батман тандю фраппе носком в пол, батман тандю фондю носком в пол в сторону /к концу года крестом/, батман тандю девелепе расе крестом. Прыжки: шажмандре анфас, па эшаппе, па ассамблее.

#### **Элементы народно-сценического танца.**

**Теория:** Основные технические навыки. Открытые и закрытые, свободные позиции ног. Дробные движения русского танца, настроение и характер. Хороводы и кадрили, их содержание и связь с образом жизни. Знакомство с танцевальной лексикой стран Прибалтики. Правила исполнения украинского движения голубец двойной, вращений.

**Практика:** Станок, повтор и работа над техникой исполнения движений второго года обучения. Введение демиплие в комбинации батман тандю и жете. Проучивание движения флик-фляк. Упражнения на середине: Русский танец: положение рук в паре, переводы их в различные положения. Навыки обращения с платочком. Ходы: закрепление навыков первого и второго годов обучения. Переменный ход с каблуком. Переменный шаг с приставкой рабочей ноги на п/п в 6-ю поз. у середины опорной ноги и пике. Молоточки и моталочка с подскоком на опорной ноге. Веревочка с двойным ударом рабочей ноги. Дроби простые и синкопированные. Хлопушки с ударом по бедру и голенищу сапога. Присядка с продвижением в сторону и с выходом на пятки. Украинский танец: голубец одинарный и двойной, вихилястник с угинанием. Основные шаги и движения в танцах Прибалтики. Вращения по диагонали: шаг подскок, бег, блинчики.

### **Стретчинг.**

#### **Теория:**

Для проведения практического занятия по данной теме используются гимнастические коврики. Изучается выразительная пластика, упражнения по профилактике плоскостопия, упражнения на гибкость, упражнения на растяжку, упражнения в parter на расслабление и напряжение мышц, упражнения на выворотность.

#### **Практика:**

Выразительная пластика – исполнение упражнений в образах животных, героев мультфильмов, различных персонажей, предметов по просьбе педагога: «кошечка», «змея», «Ванька встань-ка», «лягушка», «корзинка», «самолёт», «паровоз», «горка».

Упражнения по профилактике плоскостопия (основной набор упражнений) – сгибание и разгибание пальцев ног; с напряжением натянуть носки на себя и от себя; соединить подошвы стоп; круговые движения стопами внутрь – наружу; поочерёдное поднимание выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

Упражнения на гибкость – «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», «крабик», «перекаты на спине, сидя на полу ноги разведены на ширине плеч, потянутся и попытаться коснуться пяток, различные наклоны вперёд, назад, в стороны, упражнение «паровозик».

Упражнение на растяжку – все виды наклонов вперёд, назад, в стороны, различные выпады вперёд, назад, в стороны, растяжка на позвоночный отдел, поясничный отдел, внутренняя и внешняя сторона бедра, шейный отдел, плечевой отдел, подколенные связки, нижняя часть стопы, ягодичный отдел, сухожилия, шпагаты (продольный, поперечный), «захват ноги», «мах в кольцо».

Упражнения в parter на расслабление и напряжение мышц – лёжа на спине на вдохе напрячь все мышцы тела, на выдохе расслабить, изучение техники relax,

которая поможет в дальнейшем изучении техники хип – хоп, лёжа на спине различные скручивания корпуса, рук, ног, различные упражнения с повышением уровня тела танцора на расслабление и напряжение мышц тела. Изучение всевозможных видов кувырков и перекатов в parter.

Упражнения на выворотность – упражнения «бабочка», «книжка», упражнения на выворотность в тазобедренном суставе, голеностопе, растяжка на стопы ног, упражнения «лягушка», «угол», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».

### **Элементы джаз – танца и современных танцевальных стилей.**

**Теория:** История возникновения джазового танца.

**Практика:** Изолированные движения: движения головы, плеч, бедер, корпуса. Координация движений. Танцевальные комбинации.

### **Композиция.**

Составление танцевальных этюдов с максимальным использованием рисунка танца и минимальным набором движений. Разбор движений по записи. Составление комбинаций на плие и батман тандю.

## ОСНОВНОЙ КУРС - 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Главной задачей 4-го года обучения является переходным к ансамблевой работе, поэтому для данного года обучения является: закрепление и развитие хореографических навыков, совершенствование исполнительского мастерства, изучение нового репертуара, интенсивное пополнение знаний. Умение самостоятельной постановки номера на основе изученного материала.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание и виды работы.</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
	<b>Учебно-тренировочная работа</b>			
1.	Азбука музыкального движения	4	2	2
2.	Элементы классического танца	42	2	40
3.	Элементы народно-сценического танца	37	2	35
4.	Элементы джаз - танца и современных танцевальных стилей	35	2	33
5.	Композиция	40	5	35
6.	Репертуар	40	5	35
	<b>Воспитательная деятельность:</b>			
1.	Организационная работа	1		1
2.	Работа с родителями	2	2	
3.	Беседы об искусстве	2	2	
4.	Прослушивание музыки.	3		3
5.	Экскурсии, посещения концертов, спектаклей, масс.мероприятия.	10		10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

## **Ожидаемый результат основного курса- 4 года обучения.**

Закончив 4-й год обучения , учащиеся, должны владеть основными навыками, требуемыми школой классического танца, Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы. Уметь: правильно исполнить движения экзерсиса, использовать движения вписывающиеся в характер музыки, импровизировать свой национальный танец в быстром и медленном темпе. Знать рисунок положений и уровней рук и ног, большие и маленькие позы классического танца. Уметь поставить танцевальный номер согласно требованиям композиции. Знать критерии оценки хорошего исполнения упражнений и танцев

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО КУРСА - 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

#### **Азбука музыкального движения.**

Темповые обозначения применительно к практическому материалу по классическому, народно – сценическому, историко – бытовому и джаз танцу.

#### **Элементы классического танца.**

**Теория:** Обобщение практических навыков и знаний.Последовательность и расклад движений на элементы. Критерии оценки исполнительской деятельности /логика, грамотность, музыкальность, актерская выразительность/.

**Практика:** Исполнение всех пройденных движений в различных комбинациях.

Батман фондю на 45 градусов  
Батман фраппе носком на воздух  
Батман дубль фраппе  
Анлер на 45 градусов /второе полугодие 90 градусов/ Пети батман сюрлекуделье.  
Поворот сутеню на месте и с продвижением.  
Тур дегаже.  
Тур шене.  
Па жете  
Па сисон ферме.  
Па глиссад.  
Па де ша.  
Прыжки исполняются анфас и в позах.

## Элементы народно-сценического танца.

**Теория:** Русский национальный костюм, его трансформация во времени. Знакомство с танцевальным искусством и костюмами Молдавии, Венгрии, Италии. Связь народного танца с бытом, климатическими условиями и характером данного народа.

**Практика:** Исполнение движений экзерсиса в различных характерах. Упражнения на середине: Русский танец – добавляется изучение различного вида вращений, дробей, для мальчиков можно ввести трюковые элементы. Молдавский танец – основные положения рук, шаг с подскоком, бегущий шаг, боковой шаг, шаг с выносом ноги крест-накрест, дорожка, пружинистый шаг, покачивание на полупальцах. Венгерский танец – положения и работа рук /восьмерка/, ходы, шаги, вращения, ключ, хлопушки. Итальянский танец – положения рук в работе с бубном, шаг с подскоком, боковой скользящий шаг и прыжки, ножницы, перекрестный шаг, вращения.

## Элементы джаз – танца и современных танцевальных стилей.

**Теория:** Знакомство с танцевальными стилями стэп, диско, хип-хоп, рэп. **Понятия:** поза коллапса, изоляция, полиритмия, мультиплексия.

Практика: Дуоль, триоль, квадроль. Спираль, волна вперед, боковая волна, ступенчатое расслабление.

## Композиция.

**Теория:** Обозначения при записи танца. Драматургия танцевального номера. Художественное оформление номера.

**Практика:** Подбор музыкального материала для постановки номера. Написание либретто. Танцевальная лексика и рисунок танца, наиболее точно подходящие к пластическому выражению образа. Постановочная работа.

## Репертуар.

Россия: Плясовая или перепляс, хоровод, Молдавия – быстрая или медленная композиция.

«Чардаш». «Тарантелла». Композиции на основе движений вальса и композиция на основе движений танцев латиноамериканской программы.

Приложение № 1

Оценка	Критерии оценивания
5 «отлично»	Технически качественное и художественно осмыщенное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 «хорошо»	Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 «удовлетворительно»	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотное и невыразительное выполнение движений, слабая техническая подготовка, неумение анализировать своё исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 «неудовлетворительно»	Комплекс недостатков, являющейся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
Зачёт «без отметки»	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

## *Методическое обеспечение программы.*

### **Методическое обеспечение программы:**

- Установление контакта с каждым ребёнком;
- Стремление педагога увидеть творческие возможности каждого ребёнка и постараться максимально развить их;
- Выразительный и музыкальный показ движений педагогом;
- Подбор подходящего музыкального сопровождения для детей, который нравился бы обучающимся и помогал создавать образы, используемые в этюдах и импровизациях;
- Стремление развитию у детей активного творческого поиска в создании образов;
- Формирование у детей эмоциональной отзывчивости, сопереживания, поддержки во взаимоотношениях со сверстниками во время занятий и вне стен хореографического класса;

### **Дидактический материал:**

Дидактический материал призван помочь, ребёнку освоить техники танцев «Современной хореографии» в полной мере, для этого используются:

- стенды по классическому танцу
- концертные костюмы
- литература – книги с записями танцев
- DVD диски с мастер – классами
- СД диски и флеш карты с музыкой, просмотр видео-материалов

## *Материально-техническое оснащение*

### **Техническое оснащение.**

Для работы по данной программе необходим хореографический зал со специальным покрытием. Музыкальный инструмент (фортепиано, баян, аккордеон) при наличии аккомпаниатора. Звуковоспроизводящая аппаратура (музыкальный центр, магнитофон, ноутбук) высокого качества.

Станок, зеркала, скамейки, стол, стул, стенд.

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

- Для успешной реализации программы обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:
- - помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр, ноутбук;
- коврики;

- аэробические коврики
- мячи разных размеров
- обручи большие и маленькие
- скакалки
- платочки, ленточки
- бубны
- сценические костюмы

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.-М., 1964.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
3. Василенко К. Украинский народный танец.-М.:Искусство,1981.-160с.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. – М.: Владос 2002.
5. Костровицкая В.С., Писарев А. А. Школа классического танца. Л., Искусство. 1976.
6. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. Л.: Искусство, 1981.
7. Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец. М.: ВЦХТ №4 2001, №12 2002.
8. Прутова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2003.
9. Приглашаем в хоровод: Сборник/Автор –сост. Ю.М.Чурко. – Мн.:Изд-во «Четыре четверти»;ИП «Экоперспектива»,1999.- 296с.



