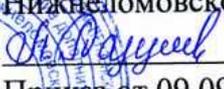


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества Нижнеломовского района

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 31 августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО ЦДТ  
Нижнеломовского района

 Л.В. Разумова

Приказ от 09.09.2022 г. № 89



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«В мире Танца»**

Возраст учащихся: от 7 до 10 лет  
Срок реализации: 3 года

г. Нижний Ломов  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире Танца» по своей направленности является художественной, по степени авторства – модифицированной, по уровню освоения – базовой.

Программа разработана с учетом действующих **нормативно-правовых актов** в области образования РФ и нормативными актами учреждения:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - «Порядком организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196;
  - СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
  - Устава и Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центра детского творчества Нижнеломовского района.
- Положения о промежуточной аттестации и аттестации по завершению программы.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья, получение общего эстетического,

морального и физического развития в системе дополнительного образования детей большая роль принадлежит танцу. Ребенок, занимаясь танцем, развивает грацию движения, силу, выносливость, гибкость. Продуманные и целенаправленные занятия несут в себе художественное воспитание. При изучении законов движений в соответствии с требованиями пластики и внешней выразительности у ребенка формируется эстетический вкус, развиваются художественные способности.

Данная программа актуальна для ребенка, так как придает ему чувство уверенности, повышает его самооценку посредством умения правильно и красиво танцевать.

**Новизна программы** заключается в рассмотрении хореографического коллектива как малой социальной группы, которая при правильном процессе обучения и воспитания, может оказать важное, благоприятное воздействие на развитие личности детей.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к танцевально - музыкальной культуре, на формирование у каждого учащегося стремления к здоровому образу жизни.

**Цель программы** – развитие художественно–творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства.

Основными **задачами** педагогической деятельности данной программы являются:

*Образовательные:*

- обучить основам хореографического искусства;
- сформировать практические умения и навыки;
- дать определенные теоретические знания;
- научить владеть собственным телом, используя заложенные в ребенке способности;
- научить правильно двигаться под музыку, передавая ее особенности: ритм, темп, смысл, характер.

- дать необходимые знания актерского мастерства;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

## *2. Воспитательные:*

- сформировать нравственную культуру;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи, единства;
- воспитать трудолюбие, дисциплину, внутреннюю организованность и чувство ответственности;
- воспитать любовь к искусству и гармоничное восприятие мира;
- сформировать эстетический вкус.
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

## *3. Развивающие:*

- развить координацию движений, чувство ритма, эмоциональность, образное мышление, память;
- развить гибкость, пластичность;
- развить физическую выносливость и активность;
- развить творческую инициативу и потенциал каждого обучающегося.

**Отличительные особенности программы.** Программа разработана на основе изучения опыта ведущих хореографов города Пензы – заслуженных работников культуры РФ Л.А. Алексеевой, И.К. Крюковой; изучения психолого-педагогической теории поэтапного формирования знаний, умений и действий А.Я. Гальперина; личного исполнительского опыта, разработана на основе программы «Танец – путь познания себя» педагога дополнительного образования Акаевой Екатерины Владимировны.

## **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

*По итогам освоения программы обучающийся будет знать:*

- различные виды и стили современного танца и основных создателей хореографического авангарда;
- основные правила исполнения упражнений у станка;
- способы импровизационного поиска движения;

- способы распределения веса во время движения;
- основные подходы в техниках работы с дыханием;
- основные ритмы движения;
- принципы и способы организации пространства, их воздействие на восприятие движения;
- основные скорости движения;
- особенности создания хореографического образа в зависимости от жанра произведения (драматический, комический, лирический);

*Обучающийся будет уметь:*

- правильно выполнять упражнения у станка;
- выполнять движения у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- находить индивидуальную лексику движения;
- чувствовать вес тела и отдельных его частей и возможности использования веса во время движения;
- следовать за партнером, прислушиваться к его реакции, не управлять партнером без его согласия;
- связывать дыхание с движением;
- оперировать временными характеристиками движения; скорость, ритм, продолжительность;
- осознавать себя в пространстве, использовать законы пространственного восприятия, изменять и варьировать движения в пространстве;
- варьировать энергией движения и оперировать способами ее протекания;
- создавать образ и характер персонажей в заданном жанре (драматический, комический, лирический).

**Иметь представление:**

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

## Механизм оценки реализации программы

**Вводный контроль** проводится в течение первых двух недель сентября, когда осуществляется запись детей в детские объединения и имеет своей целью выявление исходного уровня подготовки учащихся.

**Текущий (тематический) контроль** проводится по окончании изучения темы или раздела программы с целью проверки их усвоения и систематизации знаний учащихся; уровня их подготовленности к занятиям, повышения ответственности и заинтересованности учащихся в усвоении материала.

**Промежуточный контроль** осуществляется по итогам полугодий с целью определения успешности усвоения учащимися программного материала и уровня развития способностей за данный период обучения

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (*самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание*) и качества исполнительской деятельности – творческого продукта – танца.

**Возраст обучающихся** – 7-10 лет. Программа предназначена для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хореографией. Набор детей производится в начале учебного года.

Оптимальная наполняемость группы 15 человек.

**Форма обучения** - очная.

## Методы и формы организации образовательного процесса

Традиционные формы	Нетрадиционные формы
вводное занятие; изучение нового материала; формирование умений и навыков; закрепление и развитие знаний, умений и навыков; практическая работа; самостоятельная работа; комбинированное занятие; повторительно-обобщающее занятие; выступления, репетиции, постановочная работа показательное занятие,	занятие – игра; занятие – сказка; занятие – путешествие; занятие – конкурс; занятие-экскурсия, интегрированное занятие с элементами импровизации, видеопрактикум; видеосеминар; аукцион знаний; работа над творческим проектом; мастер-класс,

**Формы контроля**

**собеседование, беседа** - форма входного или текущего контроля, проводится с целью выявления образовательного или творческого уровня детей, их интересов и способностей как при поступлении в объединение, так и на отдельных этапах усвоения программы;

**наблюдение** - метод длительного и целенаправленного изучения психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении учащихся;

**игры** - музыкальные, театральные;

**контрольные задания, упражнения** – самостоятельное выполнение учащимся работы по заданию педагога, является компонентом целостного педагогического процесса, так как ему присущи воспитательная, учебная и развивающая функции;

**опрос** (устный, письменный) – универсальный метод получения информации;

**конкурсные выступления, творческий отчет** – формы промежуточного и итогового контроля, направленные на подведение итогов работы объединения, определение уровня соответствия знаний, умений и навыков учащихся предполагаемым результатам программы, на выявление уровня развития творческих способностей учащихся.

**участие в конкурсах разного уровня.**

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Всего часов по программе:** 432 часа.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 мин.

**Содержание программы по уровням обучения  
в соответствии с возрастными особенностями детей**

Особенности возраста учащихся	Уровень образовательного процесса	Особенности обучения на данном уровне
<p><i>В возрасте 7-8 лет</i> дети подвижные и энергичные во всех видах деятельности. В этот период у них качественно меняются психофизиологические возможности. В этот период актуальность идеи целостного развития личности ребенка средствами хореографии возрастает, поскольку приоритетными становятся задачи достижения школьной зрелости, успешной социализации ребенка, формирования нравственно-коммуникативных навыков.</p>	<p>ознакомительный</p>	<p>На данном уровне танец рассматривается как возможность понять свои физические возможности, ритм и динамику своего «тела», поэтому основное внимание уделяется формированию первичных навыков осознанной работы с движением и развитию фантазии через упражнения и игры на импровизацию.</p>
<p><i>Младший школьный возраст (8-9 лет).</i> Именно в этом возрасте формируется осознанное отношение к моральным нормам, происходит развитие личностной рефлексии, самоконтроля и самооценки, произвольности познавательных процессов – внимания, восприятия, памяти.</p> <p>Основной педагогической задачей является создание нескольких взаимодополняющих пространств: учения, тренировки, пробы, игры и места для предъявления своих достижений.</p>	<p>базовый</p>	<p>Танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение.</p> <p>Особое внимание уделяется правильной постановке корпуса, рук, ног и головы, развитию силы ног, гибкости суставов, эластичности мышц, укреплению физической выносливости, развитию музыкальности и выразительности.</p> <p>На базовом уровне идет процесс изучения законов движения, связанных с понятиями «пространство» и «время». Владея своим двигательным аппаратом, осознавая законы движения, пространства, времени и энергии, учащиеся будут владеть необходимыми навыками как исполнители.</p>
<p>В 9-10-летнем возрасте у подростков заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к своему внутреннему миру, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления.</p> <p>На этой ступени необходимо создать условия, в которых возможно: двигаться в освоении творческой деятельности по собственной индивидуальной траектории, экспериментировать с собственным</p>	<p>базовый</p>	<p>Танец для ребенка раскрывается как основа создания сценического образа, отражающего настроение и характер.</p> <p>На этом уровне внимание уделяется созданию этюдов под влиянием различных стимулов. Учащиеся овладевают навыками сочинения простейших форм, в которых решаются как прикладные задачи, так и создание образов, связанных с драматургией.</p>

действием, возможность пробовать  
различные творческие интересы.

### Учебный план

№ пп	Содержание	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		Форма контроля / аттестации
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	
2	История и философия танца	1	9					Викторина
3	Основы актерского мастерства			2	8			Зачет
4	Танцевально-образная импровизация					2	8	Мастер-класс
5	Акробатика				16		16	Наблюдение
6	Азбука музыкального движения	4	12					Зачет
7	Основы классического танца	3	21	2	22	2	22	Зачет
8	Основы народно-сценического танца	2	21	2	18	1	9	Зачет
9	Основы эстрадного танца	2	10	1	11	1	13	Зачет
10	Концертная деятельность	4	44	4	46	4	54	Выступление
11	Досуговая деятельность	2	6	2	6	2	6	
12	Подведение итогов	-	1		2		2	Открытое занятие
	<b>ИТОГО</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

## Содержание программы первого года обучения.

### Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

**Теория.** Введение. Организация рабочего места. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Написание и сбор заявлений о приеме ребенка в объединение.

### Тема 2-8. Подготовительные упражнения

Правила исполнения подготовительных упражнений.

Практическая часть: постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп, ходьба с носка, на полупальцах, на пятках, с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги.

Гимнастика: Правила исполнения гимнастических упражнений. Критерии хорошего исполнения упражнений.

Практическая часть: упражнения на развитие танцевального шага, выворотности ног и стоп; гибкости позвоночника, спины, рук, боковых мышц корпуса. Упражнения для исправления осанки.

### Тема 2. «История и философия танца» (10 часов)

**Теория.** Философия танца.

**Практика.** История танца от древности до современности. Танцы древних культур. Культура родного края.

### Тема 3. Азбука музыкального движения (16 часов)

**Теория.** Маршировка в темпе музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево, по кругу) в ритмичном темпе (быстро, медленно, умеренно). Перестроение из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два, продвижение по внешнему и внутреннему кругу. Танцевальные шаги (с носка на пятку). Танцевальные шаги в образах.

**Практика.** Практическое выполнение упражнений учащимися.

### Тема 4. Основы классического танца (24 часа)

**Теория.** «Что такое классический танец? История его возникновения и развития». Правила постановки корпуса, рук, ног и головы. Техника элементов классического танца. Просмотр видео балета «Щелкунчик».

**Практика.** Изучение поклона, позиций рук и ног, постановка корпуса и головы.

- Выполнение упражнений:
- demi-plié по I, II и V позициям;
- grand- plié по I, II и V позициям;
- battement tendu I, II и V позициям;

- battement tendu jete I, II и V позициям;
- rond de jambe par terre (2 такта  $\frac{3}{4}$  на движение);
- подготовительное и I por de bras;
- перегибы назад, наклоны вперед по V позиции.

### **Тема 5. Основы народно-сценического танца ( 23 часа)**

**Теория.** Беседа на тему: «Русский танец». Русские танцы и костюмы, связь между характером танца, образом жизни народа и окружающей средой. Техника исполнения элементов русского народного танца. Просмотр видеозаписей русских танцев из репертуара ансамбля им. И. Моисеева.

**Практика.** Изучение русского поклона, позиций рук и ног, постановка корпуса и головы в русском народном танце. Основные ходы (шаг с носка, марш, переменный русский ход, проходка с отставанием ноги, пружинистый ход с выносом ноги, ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении) и рисунки (круг, ручеек, колонны, диагональ) в русском народном танце. Упражнения с притопами и хлопками. Галоп в повороте. Трамплинные прыжки, подскоки в повороте.

Выполнение упражнений:

- «Елочка» или «Гармошка»; «Ковырялочка»;
- «Метелочка»; «Молоточек»;
- «Веревочка»; Припадание (на месте и с продвижением);
- Русский ключ, полключа.

### **Тема 6. «Основы эстрадного танца» ( 12 часов)**

**Теория.** «Истоки и история развития эстрадного танца». Особенности эстрадного танца.

**Практика.** Позиции рук, простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца, движения по диагонали.

### **Тема 7. «Постановочно-репетиционная и концертная деятельность» ( 48 часов)**

**Теория.** Правила и порядок выполнения основных эстрадных движений. Эмоциональные особенности каждого образа, правила и порядок выполнения танцевальных движений.

**Практика.** Репетиционная работа – отработка танцевальных элементов для выступлений.

### **Тема 8. «Досуговая деятельность» (8 часов)**

**Теория.** Танцевальный калейдоскоп. Встречи с интересными людьми – деятелями искусства.

**Практика.** Просмотр спектаклей или концерта по расписанию занятий, выпадающих в каникулярное время: осенью и весной. Обсуждение просмотра.

### **Тема 9. Подведение итогов ( 1 час)**

**Практика.**

Открытое

практическое

занятие.

## Учебно-тематический план первого года обучения.

№ пп	Содержание	теория	практика	Всего	Форма контроля / аттестации
Вводное занятие – 2 часа					
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	2	Беседа, заполнение заявления
История и философия танца – 10 часов					
2.1.	Философия танца.	1	1	2	Беседа
2.2.	История танца от древности до современности.		2	2	Опрос
2.3.	Танцы древних культур.		2	2	Беседа
2.4.	Культура родного края.		4	4	Обзор
3	Азбука музыкального движения – 16 часов				
3.1.	Маршировка в темпе музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево, по кругу) в ритмичном темпе (быстро, медленно, умеренно).	1	3	4	Практика
3.2.	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два, продвижение по внешнему и внутреннему кругу.	1	3	4	
3.3.	Танцевальные шаги (с носка на пятку).	1	3	4	Практика
3.4.	Танцевальные шаги в образах.	1	3	4	
4	Основы классического танца – 24 часа				
4.1.	«Что такое классический танец?»	1	1	2	Беседа
4.2.	История его возникновения и развития».	1	1	2	Викторина
4.3.	Правила постановки корпуса, рук, ног и головы.	1	1	2	Беседа
4.4.	Техника элементов классического танца.		2	2	Презентация
4.5.	Просмотр видео балета «Щелкунчик».		2	2	
4.6.	Изучение поклона, позиций рук и ног, постановка корпуса и головы.		2	2	
4.7.	Выполнение упражнений: • demi-plie по I, II и V позициям; • grand- plie по I, II и V позициям;		2	2	
4.8.	Выполнение упражнений: • battement tendu I, II и V позициям;		2	2	
4.9.	Выполнение упражнений: • battement tendu jete I, II и V позициям;		2	2	
4.10.	Выполнение упражнений: • rond de jambe par terre (2 такта $\frac{3}{4}$ на движение);		2	2	
4.11.	Выполнение упражнений: • подготовительное и I por de bras;		2	2	
4.12.	Выполнение упражнений: • перегибы назад, наклоны вперед по V позиции.		2	2	
Основы народно-сценического танца – 23 часа					
5.1.	«Русский танец».	1		1	

5.2.	Русские танцы и костюмы.	1		1		
5.3.	Связь между характером танца, образом жизни народа и окружающей средой		1	1		
5.4.	Техника исполнения элементов русского народного танца.		1	1		
5.5.	Особенности русских танцев. Анализ видеозаписей русских танцев из репертуара ансамбля им. И. Моисеева.		1	1		
5.6.	Изучение русского поклона, позиций рук и ног, постановка корпуса и головы в русском народном танце.		2	2		
5.7.	Основные ходы и рисунки в русском народном танце.		4	4		
5.8.	Упражнения с притопами и хлопками.		4	4		
5.9.	Галоп в повороте.		4	4		
5.10.	Трамплинные прыжки, подскоки в повороте.		4	4		
6	Основы эстрадного танца – 12 часов					
6.1.	«Истоки и история развития эстрадного танца».	1	1	2	Презентация	
6.2.	Особенности эстрадного танца.	1	1	2	Тест	
6.3.	Позиции рук, простейшие композиции.		2	2		
6.4.	Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца, движения по диагонали.		6	6		
7	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность – 48 часов					
7.1.	Правила и порядок выполнения основных эстрадных движений.	2		2		
7.2.	Эмоциональные особенности каждого образа, правила и порядок выполнения танцевальных движений.	2		2		
7.3.	Репетиционная работа – отработка танцевальных элементов для выступлений:					
7.4.						
7.5.						
7.6.		Здравствуй, осень		4	4	
7.7.		С днем учителя		4	4	
7.8.		Ура, каникулы!		4	4	
7.9.		Новогоднее представление.		4	4	
7.10.		Рождественский перезвон.		4	4	
7.11.		А ну-ка, парни.		4	4	
7.12.		Весенняя капель.		4	4	
7.13.		Отчетный концерт, посвященный международному дню танца.		4	4	
7.14.			Через года, через века... Помните. Конкурсные выступления.		4	8
8		Досуговая деятельность – 8 часов				
8.1.		Танцевальный калейдоскоп.	1	1	2	
8.2.	Встречи с интересными людьми – деятелями искусства.	1	1	2	Круглый стол	
8.3.	Просмотр спектакля. Обсуждение.		4	4		
9	Подведение итогов – 1 час					
	Подведение итогов		1	1	Открытое занятие	
	ИТОГО	19	125	144		

***По окончании первого года обучения, обучающиеся будут:***

***Знать:***

- иметь первоначальные представления о танце, его истории;
- правила исполнения движений на развитие суставно-мышечного аппарата;
- понятия «классический, народно-сценический, эстрадный танцы»;
- правила постановки корпуса и головы в классическом и русском народном танцах;
- позиции рук и ног в классическом и русском народном танцах;
- элементы классического, народно-сценического, эстрадного танцев.

***Уметь:***

- выполнять простые упражнения на развитие гибкости корпуса, спины, ног;
- выполнять простые упражнения и комбинации классического и народно-сценического, эстрадного танцев;
- развивать силу и выносливость путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе;
- делать построение и перестроение в колонну, в круг, диагональ, свободное размещение по классу.

***Приобретут навыки:***

- исполнения элементов классического, народно-сценического, эстрадного танцев.
- работы в коллективе;
- терпения, выносливости.

## Содержание программы второго года обучения.

### Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

**Теория.** Введение. Организация рабочего места. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Написание и сбор заявлений о приеме ребенка в объединение.

### Тема 2-8. Подготовительные упражнения

Правила исполнения подготовительных упражнений.

Практическая часть: постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп, ходьба с носка, на полупальцах, на пятках, с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги.

Гимнастика: Правила исполнения гимнастических упражнений. Критерии хорошего исполнения упражнений.

Практическая часть: упражнения на развитие танцевального шага, выворотности ног и стоп; гибкости позвоночника, спины, рук, боковых мышц корпуса. Упражнения для исправления осанки.

### Тема 2. «Основы актерского мастерства» (10 часов)

**Теория.** «Элементы актерского мастерства».

**Практика.** Тренинг «Искусство переживания и искусство представления».

Театрализованные игры: «Фотография»; «Зеркало»; «Домашний спектакль».

### Тема 3. Акробатика (16 часов)

**Практика.** Практическое выполнение упражнений учащимися: прыжки в шпагат, в кольцо, махи ногами (вперед, в стороны, назад), кувырок вперед, назад, разновидности «Колесо» (на 2 руках, на 1 руке, с колена, на локтях), «рандат», стойка на руках, «березка», плавные перекаты через «березку», перевороты (на руках, на локтях), «Рыбка».

### Тема 4. Основы классического танца (24 часа)

**Теория.** Беседа на тему «Русские балерины 19 века». Техника элементов классического танца. Просмотр видео балета «Лебединое озеро».

**Практика.** повторение изученного материала на первом году обучения.

Выполнение упражнений:

- demi-plie, grand- plie по IV позициям с плавным переходом на заднюю ногу;
- battement tendu I, II и V крестом;
- battement tendu jete I, II и V крестом;
- rond de jambe par terre с поднятием ноги на 45градусов;
- положение passe;
- retire;

- перегибы назад, наклоны вперед по I и II позициям;
- II форма *por de bras*;
- положение корпуса *epaulement*;
- позы «Арабеск» (I, II, III, IV)
- адажио на середине;
- прыжок *pas echarpe* во II позиции.

### **Тема 5. Основы народно-сценического танца ( 20 часов)**

**Теория.** Знакомство с особенностями стиля и характера русских, украинских, татарских, польских, итальянских танцев. Несложные танцевальные комбинации и этюды на пройденном материале.

**Практика.** Элементы танца. 1) Поочередное раскрытие рук (приглашение). Муз. разм. 2/4, 4/4. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позицию. 2) Бытовой шаг с притопом. Шаркающий шаг: а) каблуком по полу; б) полупальцами по полу; 3) Переменный шаг: а) с притопом и продвижением вперед и назад. «Девичий ход» с переступаниями. 4) Боковое «припадание»: 13 а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги; б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги. 5) Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест – накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад. б) «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. 7) «Веревочка»: а) с двойным ударом полупальцами; б) простая с поочередными переступаниями. 8) «Ковырялочка» с подскоками. 9) «Ключ» простой на подскоках. 10) Дробные движения: а) простая дробь на месте; б) простая дробь полупальцами на месте; в) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед; 11) Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

### **Тема 6. «Основы эстрадного танца» ( 12 часов)**

**Теория.** Музыка в танце: стиль и манера исполнения. Техника исполнения элементов эстрадного танца.

**Практика.** Позиции рук, простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца, движения по диагонали.

### **Тема 7. «Постановочно-репетиционная и концертная деятельность» ( 50 часов)**

**Теория.** Правила и порядок выполнения основных эстрадных движений. Эмоциональные особенности каждого образа, правила и порядок выполнения танцевальных движений.

**Практика.** Репетиционная работа – отработка танцевальных элементов для выступлений.

### **Тема 8. «Досуговая деятельность» (8 часов)**

**Теория.** Танцевальный калейдоскоп. Встречи с интересными людьми – деятелями искусства.

**Практика.** Просмотр спектаклей или концерта по расписанию занятий, выпадающих в каникулярное время: осенью и весной. Обсуждение просмотра.

### Тема 9. Подведение итогов ( 2 часа)

**Практика.** Открытое практическое занятие.

### Учебно-тематический план второго года обучения.

№ пп	Содержание	теория	практика	Всего	Форма контроля / аттестации
Вводное занятие – 2 часа					
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	2	Беседа, заполнение заявления
Основы актерского мастерства – 10 часов					
2.1.	Беседа на тему «Элементы актерского мастерства».	2		2	Беседа
2.2.	Тренинг «Искусство переживания и искусство представления».		2	2	Тренинг
2.3.	Театрализованные игры: «Фотография»		2	2	Тренинг
2.4.	Театрализованные игры: «Зеркало»		2	2	Тренинг
2.5.	Театрализованные игры: «Домашний спектакль».		2	2	Тренинг
3	Акробатика – 16 часов				
3.1.	Практическое выполнение упражнений учащимися: прыжки в шпагат, в кольцо, махи ногами (вперед, в стороны, назад), кувырок вперед, назад, разновидности «Колесо» (на 2 руках, на 1 руке, с колена, на локтях), «рандат», стойка на руках, «березка», плавные перекаты через «березку», перевороты (на руках, на локтях), «Рыбка».		2	2	
3.2.			2	2	
3.3.			2	2	
3.4.			2	2	
3.5.			2	2	
3.6.			2	2	
3.7.			2	2	
3.8.			2	2	
4	Основы классического танца – 24 часа				
4.1.	«Русские балерины 19 века».	2		2	Беседа
4.2.	Техника элементов классического танца.		2	2	Презентация
4.3.	«Русский классический балет и его традиции на примере балета «Лебединое озеро»		2	2	Занятие-путешествие
4.4.	Выполнение упражнений: • demi-plie, grand- plie по IV позициям с плавным переходом на заднюю ногу;		2	2	
4.5.	• battement tendu I, II и V крестом;		2	2	
4.6.	• battement tendu jete I, II и V крестом;		2	2	

4.7.	• rond de jambe par terre с поднятием ноги на 45градусов;		2	2	
4.8.	• положение passe; • retire;		2	2	
4.9.	• перегибы назад, наклоны вперед		2	2	
4.10.	• по I и II позициям; • II форма por de bras;		2	2	
4.11.	• положение корпуса epaulement; • позы «Арабеск» (I,II,III,IV)		2	2	
4.12.	• адажио на середине; • прыжок pas echarpe во II позиции.		2	2	
<b>Основы народно-сценического танца – 20 часов</b>					
5.1.	Знакомство с особенностями стиля и характера русских, украинских, танцев.	1	1	2	Презентация
5.2.	Знакомство с особенностями стиля и характера татарских, польских, итальянских танцев.		2	2	Презентация
5.3.	Сходство и различие танцев культур России	1	1	2	Обсуждение
5.4.	Несложные танцевальные комбинации и этюды на пройденном материале.		2	2	Презентация
5.5.	Элементы танца. Поочередное раскрытие рук (приглашение). Бытовой шаг с притопом.		2	2	
5.6.	Шаркающий шаг: Переменный шаг. «Девичий ход» с переступаниями.		2	2	
5.7.	Боковое «припадание». Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест – накрест на носок или ребро каблука.		2	2	
5.8.	«Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. «Веревочка»		2	2	
5.9.	«Ковырялочка» с подскоками. «Ключ» простой на подскоках.		2	2	
5.10.	Дробные движения: Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).		2	2	
6	<b>Основы эстрадного танца – 12 часов</b>				
6.1.	Музыка в танце: стиль и манера исполнения.	1	1	2	Доклад
6.2.	Техника исполнения элементов эстрадного танца.		2	2	Рассказ
6.3.	Позиции рук, простейшие композиции.		2	2	
6.4.	Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца, движения по диагонали.		6	6	
7	<b>Постановочно-репетиционная и концертная деятельность – 50 часов</b>				
7.1.	Правила и порядок выполнения основных эстрадных движений.	2		2	Презентация
7.2.	Эмоциональные особенности каждого образа, правила и порядок выполнения танцевальных движений.	2		2	

7.3.	Репетиционная работа – отработка				
7.4.	танцевальных элементов для				
7.5.	выступлений:				
7.6.	Осенний блюз.		4	4	
7.7.	С днем учителя		4	4	
7.8.	О маме.		4	4	
7.9.	Новогоднее представление.		4	4	
7.10.	Рождество.		4	4	
7.11.	С днем защитника Отечества.		4	4	
7.12.	Весна!		4	4	
7.13.	Отчетный концерт, посвященный международному дню танца.		4	4	
7.14.	Опаленные строки... Конкурсные выступления.		4 10	4 10	
8	Досуговая деятельность – 8 часов				
8.1.	Танцевальный калейдоскоп.	1	1	2	Проект
8.2.	Встречи с интересными людьми – деятелями искусства.	1	1	2	Экскурсия
8.3.	Просмотр спектакля. Обсуждение.		4	4	
9	Подведение итогов – 2 часа				
	Подведение итогов		2	2	Открытое занятие
	ИТОГО	14	130	144	

***По окончании второго года обучения, обучающиеся будут:***

***Знать:***

- правила выполнения элементов классического экзерсиса, классического и народно-сценического танца;
- правила перестановки позиций, движения и знание понятия «крест» в классическом танце;
- элементы эстрадного танца;
- элементы акробатики;
- основы актерского мастерства.

***Уметь:***

- выполнять движения классического, народно - сценического танца и эстрадного танца.
- выполнять простые акробатические элементы;
- вживаться в образ.

***Приобретут навыки:***

- выполнения упражнения на развитие связок и подвижности в тазобедренном суставе, на развитие гибкости позвоночника, выворотность ног, растяжку;
- координации движений рук, ног и головы;
- чувства свободы в танцевальных элементах.

## Содержание программы третьего года обучения.

### Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

**Теория.** Введение. Организация рабочего места. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Написание и сбор заявлений о приеме ребенка в объединение.

### Тема 2. «Танцевально-образная импровизация» (10 часов)

**Теория.** Общая характеристика образного танца. Хореографический текст.

**Практика.** Образы природы в танце. Сочинение образного этюда. Рисуем музыку. Найти в музыке образы насекомых. Хореографическая зарисовка обитателей водного мира и птиц. Танцуем сказку «Теремок»

### Тема 3-8. Подготовительные упражнения

Правила исполнения подготовительных упражнений.

Практическая часть: постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп, ходьба с носка, на полупальцах, на пятках, с высоким подниманием колена, лёгкий бег, разнообразные танцевальные шаги.

Гимнастика: Правила исполнения гимнастических упражнений. Критерии хорошего исполнения упражнений.

Практическая часть: упражнения на развитие танцевального шага, выворотности ног и стоп; гибкости позвоночника, спины, рук, боковых мышц корпуса. Упражнения для исправления осанки.

### Тема 3. Акробатика (16 часов)

**Практика.** Техника исполнения акробатических упражнений.

Повторение пройденного материала, разновидности «Колесо» (в паре), стойка на локтях с раскрыванием ног в шпагат, «волна», переворот назад с выходом в шпагат, перекат через «краб», «бочка», партер: вертушка, кувырок стелящийся, перекат через спину в паре, переворот в паре через стойку на руках, поддержки (парные, групповые).

### Тема 4. Основы классического танца (24 часа)

**Теория.** Техника элементов классического танца. Просмотр видео балета «Спящая красавица».

**Практика.** повторение изученного материала на первом и втором годах обучения.

Практическая часть: Выполнение упражнений:

- demi-plie, grand- plie с переменной корпуса;
- battement tendu с passe par terre;
- battement tendu jete pique;
- rond de jambe par terre с сочетанием por de bras;
- battement fondu (носком в пол);

- battement fondu plie-releve (на воздух);
- battement frappe крестом (носком в пол);
- адажио; прыжки pas chasse, pas jete.

#### **Тема 5. Основы народно-сценического танца ( 10 часов)**

**Теория.** Характер женских танцев.. Народные костюмы и музыка. Дробные движения русского танца

**Практика.** Отработка элементов танца.

#### **Тема 6. «Основы эстрадного танца» ( 14 часов)**

**Теория.** Техника исполнения элементов эстрадного танца. Просмотр видео «Танцы «Шоу-балета «Экситон». Приемы пластики и импровизации.

**Практика.** Позиции рук, простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца, движения по диагонали.

#### **Тема 7. «Постановочно-репетиционная и концертная деятельность» ( 58часов)**

**Теория.** Правила и порядок выполнения основных эстрадных движений. Эмоциональные особенности каждого образа, правила и порядок выполнения танцевальных движений.

**Практика.** Репетиционная работа – отработка танцевальных элементов для выступлений.

#### **Тема 8. «Досуговая деятельность» (8 часов)**

**Теория.** Танцевальный калейдоскоп. Встречи с интересными людьми – деятелями искусства.

**Практика.** Просмотр спектаклей или концерта по расписанию занятий, выпадающих в каникулярное время: осенью и весной. Обсуждение просмотра.

#### **Тема 9. Подведение итогов ( 2 часа)**

**Практика.** Открытое практическое занятие.

### **Учебно-тематический план третьего года обучения.**

№ пп	Содержание	теория	практика	Всего	Форма контроля / аттестации
Вводное занятие – 2 часа					
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	2	Беседа, заполнение заявления
Танцевально-образная импровизация – 10 часов					
2.1.	Общая характеристика образного танца.	2		2	Доклад
2.2.	Хореографический текст.		2	2	
2.3.	Образы природы в танце. Сочинение образного этюда.		2	2	Творческое задание
2.4.	Рисуем музыку. Найти в музыке образы насекомых. Хореографическая зарисовка обитателей водного мира и птиц.		2	2	Тренинг
2.5.	Танцуем сказку «Теремок		2	2	
3	Акробатика – 16 часов				

	Практическое выполнение упражнений учащимися:				
3.1.	разновидности «Колесо» (в паре),		2	2	
3.2.	стойка на локтях с раскрытием ног в		2	2	
3.3.	шпагат,		2	2	
3.4.	«волна», переворот назад с выходом в		2	2	
3.5.	шпагат, пережат через «краб», «бочка»,		2	2	
3.6.	партер: вертушка, кувырок стелющийся,		2	2	
3.7.	пережат через спину в паре, переворот в		2	2	
3.8.	паре через стойку на руках, поддержки (парные, групповые).		2	2	
4	Основы классического танца – 24 часа				
4.1.	Техника элементов классического танца.	2		2	Презентация
4.2.	Основы классического танца на основе балета «Спящая красавица».		2	2	
4.3.	• demi-plie, grand- plie с переменной корпуса;		2	2	
4.4.	• battement tendu с passe par terre;		2	2	
4.5.	• battement tendu jete pigue;		2	2	
4.6.	• rond de jambe par		2	2	
4.7.	• terre с сочетанием por de bras;		2	2	
4.8.	• battement fondu (носком в пол);		2	2	
4.9.	• battement fondu plie-releve (на воздух);		2	2	
4.10.	• battement frappe крестом (носком в пол);		2	2	
4.11.	• адажио;		2	2	
4.12.	• прыжки pas chasse, pas jete.		2	2	
	Основы народно-сценического танца – 10 часов				
5.1.	Характер женских танцев.	1	1	2	Опрос
5.2.	Народные костюмы и музыка		2	2	Проект
5.3.	Дробные движения русского танца		2	2	Доклад
5.4.	Отработка элементов танца.		4	4	
6	Основы эстрадного танца – 14 часов				
6.1.	Техника исполнения элементов эстрадного танца.		2	2	Рассказ
6.2.	Основы эстрадного танца на основе танцев «Шоу-балета «Экситон».	1	1	2	
6.3.	Приемы пластики и импровизации.		2	2	Презентация
6.4.	Позиции рук, простейшие композиции.		2	2	
6.5.	Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца, движения по диагонали.		6	6	
7	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность – 58 часов				
7.1.	Правила и порядок выполнения основных эстрадных движений.	2		2	
7.2.	Эмоциональные особенности каждого образа, правила и порядок выполнения танцевальных движений.	2		2	
7.3.	Репетиционная работа – отработка				

7.4.	танцевальных элементов для				
7.5.	выступлений:				
7.6.	Осенний блюз.		4	4	
7.7.	С днем учителя		4	4	
7.8.	О маме.		4	4	
7.9.	Новогоднее представление.		4	4	
7.10.	Рождество.		4	4	
7.11.	С днем защитника Отечества.		4	4	
7.12.	Весна!		4	4	
7.13.	Отчетный концерт, посвященный международному дню танца.		4	4	
7.14.	Опаленные строки... Конкурсные выступления.		4 18	4 18	
8	Досуговая деятельность – 8 часов				
8.1.	Танцевальный калейдоскоп.	1	1	2	Исследование
8.2.	Встречи с интересными людьми – деятелями искусства.	1	1	2	Экскурсия
8.3.	Просмотр спектакля. Обсуждение.		4	4	
9	Подведение итогов – 2 часа				
	Подведение итогов		2	2	Открытое занятие
	ИТОГО	13	131	144	

***По окончании третьего года обучения, обучающиеся будут:***

***Знать:***

- правила исполнения более сложных элементов классического, народно-сценического, эстрадного танцев, акробатики;
- принцип создания групповых композиций;

***Уметь:***

- выполнять более сложные элементы классического, народно-сценического, эстрадного танцев, акробатики;
- делать групповые композиции;
- создавать собственные танцевальные композиции;
- работать над хореографическими образами;
- различать на слух танцевальные ритмы.

***Приобретут навыки:***

- работать в группе: желание и способность оказывать практическую помощь младшим участникам коллектива;
- передачи характера и настроения музыки в танце;
- театрально-сценического мастерства.

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

- просторное помещение, оборудованное зеркалами;
- паркетное или другое специальное покрытие;
- каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- музыкальный центр;
- аудиотека;
- видеоматериалы:
  - - презентации;
  - - концерты танцевальных коллективов и ансамблей;
  - - танцевальные телепередачи;
  - - видео уроки.

## **Организационно-методические основы преподавания**

### **Принципы построения программы:**

*Личностная ориентация* содержания программы, предполагающая развитие творческих способностей учащихся, индивидуализацию их образования с учетом интересов и склонностей.

*Гуманизация и культуросообразность* отражения в содержании программы на каждом уровне обучения всех аспектов человеческой культуры, обеспечивающих физическое, интеллектуальное, духовно- нравственное и коммуникативное образование учащихся.

Приоритет сохранения здоровья учащихся, в том числе за счет приведения содержания программы в соответствие с возрастными особенностями учащихся, усиление в содержании программы деятельностного компонента.

*Профилирование дифференциации* содержания программы как условие выбора учащимися уровня и направленности дальнейшего изучения.

### **Ведущие образовательные технологии, применяемые в программе**

Дифференциация обучения по программе осуществляется по интересам детей (интерес к определенному виду танца: джаз, модерн и постмодерн и желание исполнять концертный номер, построенной на определенном танцевальном виде) и по их индивидуальным особенностям: группа хореографов – постановщиков танца, группа хореографов – репетиторов по танцам; танцевальная группа – исполнители современного танца.

***Технология проблемно - развивающего обучения, которая направлена на развитие*** художественно-творческого мышления юного хореографа и исполнителя, включает в себя:

- проблемную ситуацию и сознание некоего «поля напряженности», которое заставляет искать пути решения проблемы;
- созревание, инкубация некой идеи, замысла; выдвигание определенной задачи, ее формулирование и решение; процесс мышления становится сознательным.
- поисковая фаза, желание воплотить задуманное с помощью, импровизации и поиска движений, выражение в зримой форме своих внутренних ощущений.
- анализ всех форм решений, контроль созданного творческого произведения.

**Игровые технологии** обладают средствами, активизирующими деятельность учащихся. Музыкальная игра – это активная деятельность, направленная на выполнение музыкально-ритмических задач. Игра повышает настроение, развивает координационные способности, физические качества, помогает лучше воспринимать материал, повышает функциональные возможности организма. Музыкальные игры и игровые упражнения развивают музыкальную память, чувство ритма; способствуют совершенствованию и закреплению полученных двигательных умений и навыков в согласовании движений с музыкой, а также помогают лучше воспринимать материал.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**, целью которых является воспитание у учащихся культуры здоровья, формирование у них представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. На занятия, как правило, принимаются дети, отличающиеся друг от друга по физическим данным, поэтому необходимо учитывать при организации и проведении занятий физиологические и психические особенности учащихся, следить за соответствием нагрузки физическому развитию детей, соблюдать принципы индивидуальности и постепенности.

**Технология коллективно – творческой деятельности** используется в подготовке и проведении как основных досуговых дел, так и отчетных концертов студии. Выполнение практических и творческих заданий осуществляется советом дела и творческими группами, в состав которых вместе с учащимися входят и родители.

**Способы, приемы и техники обучения основам современного танца**  
**Техника Марты Грехэм.** Основой этой техники служат contraction (сжатие) и release (освобождение). Комплекс упражнений системы «Модерн» помогает исполнителю справиться с трудностями перевоплощения в современном танце. Он направлен на укрепление мышц, связок и суставов, что способствует полному физическому и пластическому развитию мышечного аппарата учащегося, которое необходимо для исполнения разнообразных «па», элементов, комбинаций в сложных современных ритмах: рок, брейк,

джаз, кантри, блюз, стрит и другое. Кроме того, вырабатывается правильное дыхание, которое снимает утомление организма, особенно, при длительных перегрузках. Упражнения составлены с учетом распределения нагрузок на позвоночник, колено-голеностопный сустав.

*Прием «Импровизация»* - один из важнейших инструментов современной хореографии.

Импровизацию можно рассматривать как средство обучения танцу, как способ поиска нового, развития творческих способностей, творческой фантазии, воображения, ассоциативного мышления и ритмопластической свободы. Импровизация в танце – это танец, рождающийся во время исполнения, это мгновенное воплощение музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски.

### Список литературы:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л., 1983
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми.– М.: Астрель, 2003
3. Барышникова Т. Азбука хореографии – М., 2000
4. Бурцева Г.В. Принципы композиции современного танцевального жанра. – Барнаул, Изд-во АлГАКИ, 2006
5. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.,2002
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье: программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ,2004г.
7. Джазовые танцы./ Авт.-сост. Е.В. Диниц. – М.: АСТ, 2002.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.– <http://girshon.ru/>
9. Демешко Ю. Н. Значение концертной деятельности в творческой жизни детского хореографического коллектива
10. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. – Ростов на Дону: Феникс, 2003
11. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.– М.: Гном-Пресс, 2000г.
12. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М., 2001
- 13.Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. – Минск, 1971
- 14.Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
- 15.Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. – СПб, Изд-во «Планета музыки», 2018.
- 16.Панферов В. Основы композиции танца. – Челябинск: ЧГАКИ, 200.1
- 17.Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 2005
- 18.Полетков С.С. Основы современного танца. – Ростов- на - Дону, 2005
- 19.Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.,2003