

Отдел организации образования управления социальной политики  
администрации городского округа Архангельской области  
«Город Новодвинск»

муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Рассмотрено:

на Педагогическом совете

Протокол № 3

от «22» ноября 2023 г.

Утверждаю:

Директор МОУ ДО «ДДТ»

/Малахова К.И./



«22» ноября 2023 г.

## Дополнительная общеразвивающая программа «ОТ РИТМИКИ К ТАНЦУ»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Мезрина Татьяна Егоровна,

педагог дополнительного образования

г. Новодвинск  
год разработки: 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «От ритмики к танцу» (далее - программа) является разноуровневой и имеет художественную направленность.

Программа отражает положения следующих нормативно-правовых документов:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;

-Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Постановление главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Распоряжение № 1913 от 02.11.2023 «Об организации независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ на соответствие Требованиям к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги «реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальными сертификатами»

-Положение о модели обеспечения доступности дополнительного образования детей «Разноуровневые дополнительные общеобразовательные программы» (Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области от 29 июля 2020 г. №1073)

-Устав МОУ ДО «ДДТ» и локальные акты.

### **Актуальность программы**

Актуальность настоящей программы состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на эффективное решение проблем ребенка и соответствует социальному заказу общества. Занятия хореографией оказывают благотворное влияние на развитие физических данных, творческого мышления, внимания и памяти. Разная по окраске музыка, танцевальные движения, гармония в зале – все это способствует улучшению настроения, побуждает к активности, снимает психологическую напряженность. Программа разработана с позиции использования разных направлений хореографии.

**Новизной программы** является адаптация и совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению в хореографическом коллективе.

**Воспитательный потенциал** программы описан в разделе «Воспитательная работа».

**Возможность использования программы в других образовательных системах:** дополнительная общеразвивающая программа «От ритмики к танцу» реализуется на базе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» и может быть реализована в других учреждениях дополнительного образования.

**Цель программы** - развитие творческих и физических способностей обучающихся средствами хореографии.

**Задачи:**

*Обучающие:*

-дать определенные теоретические знания в области хореографии, познакомить с хореографической и музыкальной терминологией, с основами истории происхождения танца;

-сформировать практические умения и навыки в области хореографии (классический, народный, современный, эстрадный и др. танцы);

-научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями;

-научить чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях.

-познакомить с основами музыкальных жанров и стилей;

-научить навыкам постановочной и концертной деятельности;

-познакомить обучающихся с лучшими образцами хореографии, с творчеством ведущих хореографических ансамблей.

*Воспитательные:*

-создать дружный коллектив, воспитать культуру общения в творческом коллективе;

-воспитать чувство ответственности перед самим собой и коллективом;

-воспитать трудолюбие и дисциплинированность;

-сформировать навыки самостоятельной работы над танцевальным номером;

-сформировать художественный музыкальный вкус, развить интерес к исполнению танцевальных номеров;

-развить чувства патриотизма и любви к своей малой родине, методами изучения танцевальной культуры Русского Севера.

*Развивающие:*

-способствовать развитию музыкальных способностей: музыкального слух, музыкальной памяти, мышления, чувства ритма;

-выработать координацию, гибкость, выворотность, пространственное мышление;

-развить навыки и умения анализировать содержание музыкальных фраз, предложений, применяя эти знания при разучивании и исполнении танцевальных движений и комбинаций.

### **Отличительные особенности Программы**

Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Стартовый уровень», «Базовый уровень» и «Продвинутый уровень».

Стартовый уровень предполагает обучение детей от 6 до 9 лет. Освоение простейших навыков в хореографии: изучение разминки (разогрева) для каждой части тела, музыкально-ритмические занятия, упражнения на развития выворотности, растяжка мышц, начальная постановка рук и корпуса в классическом танце, постановка танцев в направлении «Детский танец».

Базовый уровень предполагает обучение детей от 10 до 13 лет. В программу входит изучение экзерсиса на середине и у станка в классическом танце, прослушивание и анализ музыкальных произведений, упражнения на развитие координации и укрепление различных групп мышц, освоение основ народного танца, постановка конкурсных и концертных номеров.

Продвинутый уровень обучение детей от 14 до 17 лет. Продолжение изучения экзерсиса на середине и у станка, танцевальные ходы в народном танце, упражнения на выворотность, растяжку и укрепление мышц, изучение основ современного танца.

#### *Программа предполагает:*

-ознакомлении обучающихся с различными танцевальными стилями и направлениями; комплексным подходом при реализации учебно-воспитательных задач, подразумевающих работу в нескольких направлениях – детский танец, основы классического, современного и народного танцев, постановочной и концертной деятельности;

-дифференцированном подходе к обучающимся, исходя из их подготовленности и природных данных.

#### *Программа строится на следующих дидактических принципах:*

-принцип эмоциональной насыщенности. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.

-принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребенка.

-принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.

При реализации программы используются следующие *педагогические технологии*:

-игровые технологии – в основу положена игра как основной вид деятельности, направленный на: усвоение практического материала, развитие проявления творческого характера, снятие внешних и внутренних зажимов.

-технология обучения в сотрудничестве – позволяет организовать обучение воспитанников в форме индивидуально-групповой работы. Например, каждая команда придумывает танцевальный этюд и показывает друг другу, после чего ведется обсуждение и указываются недочеты.

-информационные технологии – включает в себя использование материально-технического оснащения. Накапливание и хранение музыкальных файлов, изменение темпа музыкальных композиций, возможность показать обучающимся выдающиеся классические постановки и партии.

-технология здоровьесберегающего обучения – направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

*Программа реализуется в очной форме, при определенных условиях возможна реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий.*

*Предусматривается возможность обучения по индивидуальному образовательному маршруту в соответствии с локальными документами образовательного учреждения (одаренные дети; дети, испытывающие трудности в обучении, дети с особыми возможностями здоровья и др.)*

### **Характеристика обучающихся по программе**

Возрастные, физиологические и психологические особенности детей 6–9 лет – младший школьный возраст.

Физиология – это изменение в строении организма во время взросления человека. У детей младшего школьного возраста можно выделить такие физиологические и возрастные особенности:

Тело пропорционально увеличивается

Вес и рост могут активно меняться

развиваются нервные процессы, при этом, подвижность этих процессов индивидуальна и, чаще всего, слабая.

Дыхательная система также развивается, что приводит к нужде в кислороде.

Мышцы становятся больше и плотнее. Для равномерного развития требуются физические нагрузки.

Сердечная мышца становится толще, из-за чего могут быть осложнения и нужно постоянное наблюдение за состоянием при нагрузках.

Большое значение для развития приобретает общение со сверстниками.

Большая подвижность и неумение продолжительное время находится в одной позе.

Психологические особенности младшего школьного возраста:

Развиваются волевые процессы.

Интенсивное развитие нервно-психической деятельности, высокая возбудимость и подвижность сопровождаются быстрым утомлением, что требует частого переключения вида деятельности.

Преобладает непроизвольное внимание. Внимание ребенка нужно постоянно привлекать и давать максимально наглядный материал.

Возрастные, физиологические и психологические особенности детей 10–13 лет – средний школьный возраст.

Особенности психологического развития:

Учебная деятельность приобретает смысл деятельности саморазвития и самосовершенствования.

Чувство взрослости. Дети сравнивают себя с другими, находят образец для поведения и общения.

Самооценка. Происходит оценка взрослыми и сверстниками, в ходе чего формируется внутреннее отношение к себе.

Стремление экспериментировать. Проявление своего характера через изменение цвета волос, эксперименты в одежде.

Физиологические и возрастные особенности:

Пубертатный период, в первую очередь, характеризуется физиологическими изменениями.

Рост тела, в основном, происходит неравномерно, что приводит к неприятию своего внешнего вида.

Мышечная система развивается очень стремительно, сердечно-сосудистая система не успевает, что приводит к перепадам настроения, эмоциональной нестабильности, быстрой утомляемости, снижению концентрации внимания.

Гормональные всплески приводят к развитию вторичных половых признаков. У девушек округляются молочные железы, становятся объемнее бедра.

На фоне недовольства телом, могут развиваться пищевые нарушения.

Часто, дети в таком возрасте могут казаться ленивыми, хотя, это может быть естественный способ защиты организма от перенапряжения.

Большим плюсом является проявление творческого воображения.

Появляется способность прогнозировать последствия своих поступков.

Увлечение соревновательной деятельностью.

Возрастные, физиологические и психологические особенности детей 14–17 лет – старший школьный возраст.

Физиологические и возрастные особенности старшего школьного возраста:

Наблюдается усиленное развитие роста позвоночника. Быстрее всех развивается поясничный отдел, а медленнее всех – шейный.

Происходит увеличение массы тела, за счет увеличения массы мышечных тканей.

Опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу.

В результате развития изменяются двигательные качества мышц: ловкость, выносливость, быстрота, сила.

Психологические особенности:

У детей уже есть свое мнение, свой вкус и взгляд на определенные ситуации.

Подростки заявляют о себе как уже о взрослом человеке. Возрастает самостоятельность.

Появляется потребность найти свое место в жизни, в реальных общественных отношениях.

Могут проявляться частые перепады настроения.

Импульсивность и непоследовательность в поступках и отношениях.

Образовательная программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 17 лет. *Требования к уровню подготовки не предъявляются.* Программу смогут осваивать как дети без какой-либо подготовки (стартовый уровень), так и обучающиеся, имеющие подготовку в области хореографии (базовый уровень и продвинутый уровень).

*Условия формирования групп:* группы формируются разновозрастные. Обучающиеся распределяются по группам по возрасту и физическим данным (рост, уровень физической подготовки).

*Количество учащихся в группе:* 10-15 человек, если иное не закреплено локальным актом учреждения.

Программа предполагает индивидуальный подход, как при обучении, так и при организации образовательного процесса.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения, предполагает реализацию стартового, базового и продвинутого уровня.

Стартовый уровень – 36 недель, 144 ч.

Базовый уровень – 36 недель, 144 ч.

Продвинутый уровень – 36 недель, 144 ч.

Объем программы: 432 академических часа.

Программа включает в себя следующие разделы на каждом уровне сложности:

Стартовый уровень (144 часа) включает в себя разделы:

- «Ритмика» (54 часа)
- «Партерная гимнастика» (36 часов)
- «Постановка танцевальных номеров» (36 часов)
- «Основы классического танца» (18 часов)

Базовый уровень (144 часа):

- «Ритмика» (36 часов)
- «Партерная гимнастика» (36 часов)
- «Основы классического танца» (18 часов)
- «Основы народного танца» (18 часов)
- «Постановка танцевальных номеров» (36 часов)

Продвинутый уровень (144 часа):

- «Ритмика» (18 часов)
- «Партерная гимнастика» (18 часов)
- «Основы классического танца» (18 часов)
- «Основы народного танца» (18 часов)
- «Основы современного танца» (36 часов)
- «Постановка танцевальных номеров» (36 часов)

Для каждого уровня индивидуальный план занятий. На *стартовом уровне* изучаются основы хореографии, ритмики, позиции рук и положение корпуса в классическом танце. На это уровне появляются постановки в направлении «Детский танец». Успешно усвоив этот уровень, обучающиеся могут переходить к обучению на следующем.

*Базовый уровень* включает в себя уже более углубленное изучение классического танца, усложнение упражнений на растяжку и укрепление мышц, прослушивание и анализ музыкальных произведений, изучение основ народного танца. Направление, в котором появляются постановки – «Эстрадный танец». Усвоение материала базового уровня дается сложнее, но после изучения всех разделов, ученики могут приступить к изучению продвинутого уровня.

В *продвинутом уровне* самые сложные разделы. Ритмика и партерная гимнастика остается, как и на прошлых уровнях, но уже с максимальным развитием выворотности, растяжки, силы и выносливости. Классический экзерсис у станка и на середине за этот уровень изучается полностью, учитывая все тонкости. Продолжается изучение основ народного танца, танцевальный ход и усложненные танцевальные движения. Самый большой, по количеству часов, раздел – основы современной хореографии. В этом разделе изучаются направления уличных и сценических танцев, основные их движения и составление из них комбинаций. Постановки номеров в направлениях: «Эстрадный танец», «Свременная хореография».

### **Формы и режим занятий по программе**

*Режим занятий:* занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа.

Основной формой работы на занятиях является групповое занятие, предусматривается индивидуальный подход к обучающимся.

*Занятия по программе проводятся в основном в следующих формах:*

-урок



-репетиция

-концерт

Урок - необходимая форма работы в хореографическом коллективе, на котором осваивается новый танцевальный материал, совершенствуется методика исполнения движений, вырабатывается техника исполнения движений, поддерживается общая физическая форма, выявляются творческие способности и творческая активность.

Репетиция - служит для отработки и повторения танцевальных номеров к концерту. На репетицию приглашаются только исполнители танца и дублеры. Репетиция состоит из разминки и основной репетиционной деятельности.

Концерт - наивысшая форма организации показа танцевальных номеров хореографического коллектива, где дети демонстрируют достигнутые успехи, творческий рост, свои способности.

### **Ожидаемый результат и форма проверки**

*Личностные:*

- развиты навыки культуры общения и поведения в социуме;
- сформированы качества личности (дисциплинированность; сила воли)

*Предметные:*

- сформирован комплекс исполнительских знаний, умений и навыков
- достигнут уровень функциональной грамотности, необходимой для продолжения обучения для стартового и базового уровней, окончание обучения для продвинутого уровня.

Способы проверки результатов:

- наблюдение
- анализ усвоения материала
- Открытый урок
- участие в конкурсах и концертах

### **Ожидаемые результаты стартового уровня обучения.**

<b>Знают</b>	<b>Умеют</b>	<b>Форма контроля</b>
Понятие «ритм», «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения	Ориентироваться в пространстве класса, воспринимать задания и замечания педагога, направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы.	Промежуточный контроль – открытый урок (февраль или март)
Понятия и термины программных движений.	Запоминать последовательность движений в танцевальных комбинациях. Точно и правильно исполнять движения.	Итог – отчётный концерт (апрель или май)
Правила исполнения изучаемых движений и техники в танцах.	Согласовывать одновременную работу самых разнообразных групп мышц, участвующих в движениях детского танца.	

### Ожидаемые результаты базового уровня обучения.

Знают	Умеют	Форма контроля
Понятия и термины основ классического танца. Ритмический экзерсис на середине. Рисунки и фигуры танца. Упражнения на амплитуду шага, растяжку и гибкость. Положение рук и корпуса в народном танце. Виды прыжков и прыжковые комбинации.	Составлять простой экзерсис для разминки. Составлять этюд, на основе изученных рисунков. Работать с телом в пространстве. Запоминать последовательность движений в экзерсисах и номерах.	Промежуточный контроль – открытый урок (февраль или март) Итог – отчётный концерт (апрель или май)

### Ожидаемые результаты продвинутого уровня обучения.

Знают	Умеют	Форма контроля
Термины и понятия классического экзерсиса у станка и на середине. Танцевальные ходы и движения народного танца. Термины современной хореографии. Уличные стили танца.	Самостоятельно составлять комбинации на разминку и координацию. Самостоятельно работать над выворотностью, растяжкой и укреплением мышц. На основе изученного материала могут сочинять танцевальные этюды. Раскрывать интересные образы на сцене.	Промежуточный контроль – открытый урок (февраль или март) Итог – отчётный концерт (апрель или май)

### Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Для определения освоения программы используются различные формы контроля:

- Тесты и викторины по изученному материалу
- Совместный анализ (педагога и учащихся) проделанной работы за определенный срок
- Открытый урок, отчётный концерт
- Участие в конкурсах различного уровня

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период

обучения:

входная диагностика – в начале первого учебного года, педагог проверяет данные и музыкальный слух,

промежуточная диагностика - в конце каждого учебного года (раздела/модуля), на которой демонстрируются знания, умения и навыки, приобретенные за данный период обучения. Подобные занятия проводятся в присутствии родителей, педагогов и обучающихся других детских объединений,

итоговая диагностика – в конце обучения по программе. Отчетный концерт, на котором присутствуют родители, педагоги и обучающихся других детских объединений.

При поступлении в объединение новых обучающихся на второй или третий год обучения с ними проводится входная диагностика в индивидуальном порядке.

Входная диагностика. Критерии оценки:

**Отлично** - обладает соответствующими умениями и навыками в совершенстве

Правильно исполняет простые хореографические элементы, доступные в данном возрасте

выразительное исполнение, хорошая техника, лёгкость.

**Хорошо** - обладает соответствующими умениями и навыками в начальной степени

недостаточно выразительное исполнение, недостаточно легко исполняются движения

Правильно исполняет простые движения, доступные в данном возрасте.

**Удовлетворительно** - Практически не обладает соответствующими умениями и навыками

не эмоциональное, тяжёлое исполнение

затрудняется в применении простых хореографических и ритмических элементов, доступных данному возрасту.

На следующих этапах диагностики критерии меняются в соответствии с изученным материалом, оценка не изменяется.

### Диагностическая карта

№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

## 2 СОДЕРЖАНИЕ

### Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Ритмика	54	36	18
2.	Партерная гимнастика	36	36	18
3.	Основы классического танца	18	18	18
4.	Основы народного танца	-	18	18
5.	Основы современного танца	-	-	36
6.	Постановка танцевальных номеров	36	36	36

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Стартовый уровень

№	Тема занятия	Количество часов	теория	практика	Формы контроля
1.	<b>Ритмика</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	
	1. Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	
	2. Ритмическая разминка. Разогрев Движение головы, плеч, грудной клеткой Разминка стоп Упражнения для таза и бедер	20	4	16	Практическая работа, тесты
	3. Музыкально-ритмические занятия. Изучение понятий ритм, счет, музыкальный интервал и другие	16	4	12	Практическая работа
	4. Изучение основных рисунков и фигур танца	16	3	13	Практическая работа
2.	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
	1. Упражнения на развитие выворотности	10	2	8	Практическая работа
	2. Упражнения на развитие гибкости спины	14	2	12	Практическая работа
	3. Упражнения на растяжку мышц ног	12	2	10	Практическая работа
3.	<b>Основы классического танца</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
	1. Балетная гимнастика.	10	1	9	Практическая работа
	2. Постановка корпуса, рук и ног в классическом танце.	8	2	6	Практическая работа
4.	<b>Постановка танцевальных номеров</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
	1. Подготовка основных движений хореографического номера.	12	2	10	Практическая работа
	2. Постановочная работа.	24	2	22	Практическая работа
<b>ВСЕГО:</b>		<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	

Календарный учебный график представлен в приложении 1

## **Содержание.**

### **Стартовый уровень.**

#### **Раздел 1. Ритмика.**

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности – 2 часа.

Введение в программу. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил поведения в общественных местах и т.п. Влияния занятий хореографией на внешний вид, состояние здоровья, функции мышечной системы.

Тема 2. Ритмическая разминка – 20 часов.

Ритмика – основная часть занятий на подготовительном этапе обучения детей танцу. Это сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Танцевальные комбинации и этюды должны носить светлые и жизнерадостные мотивы. Для развития чувства ритма могут использовать приемы ритмопластики.

1. Основные движения на середине зала:

- Поклон;
- наклоны головы, повороты, круговые движения головой;
- «Птичка».

2. Упражнения для плеч, сочетающиеся с наклонами, приседаниями:

- «незнайка»;
- «перетягивание»;
- поочерёдное поднятие.

3. Упражнения для кистей рук, пальцев, локтей:

- «веер»;
- «Пловец».

4. Разогрев ног:

- Releve, приседания;
- различные комбинации прыжков на месте, продвижении, с хлопками, с притопами.

5. Разогрев тазобедренных суставов:

- вращения тазом по кругу;
- вращения бедрами поочередно.

6. Бег:

- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»;
- галоп в продвижении в сторону из прямой позиции

Тема 3. Музыкально-ритмические занятия – 16 часов.

Изучение музыкальных терминов.

Изучение, что такое метроритмический рисунок музыки, с использованием карандашей и ладошек.

Изучение музыкального размера (знак нотации, характеризующий число ритмических единиц в такте.) и темпа (скорость музыкального процесса; скорость движения (смены) метрических единиц).

Как правильно пойти в такт музыки, где находится сильная доля, как ее найти.

Тема 4. Изучение основных рисунков и фигур танца – 16 часов.

Особое место при создании хореографического образа отводится рисунку танца. Без него художественный образ не возможен, он окажется неполноценным, эстетически и сценически неприемлемым. Без рисунка танца не может существовать ни один, даже самый элементарный, танец.

Виды рисунка танца:

Линейные фигуры танца. В таком варианте основой рисунка служит линия и ее различные виды. Например: линия, ряд, колона, шеренга, диагональ, «воротца», «до-задо», «расческа», «ручеек», «досточка» и т.д.

Круговые фигуры танца. Данный вид рисунка отличается тем, что его основой служит круг. Например: круг, круг в круге, полукруг, «восьмерка», «корзиночка», «вьюнок».

Комбинированные фигуры танца. В таком виде танцевального рисунка применяются как линейный вид рисунка, так и круговой. Например: «звездочка», «снежинка» и т.д.

## **Раздел 2. Партерная гимнастика.**

Тема 1. Упражнения на развитие выворотности – 10 часов.

«Выворотность — это врожденная способность к свободному разворачиванию ног наружу от бедра до стопы, зависящее от строения тазобедренных суставов.

Верхняя выворотность: «Бабочка», «Угол» (2 ноги в сторону), «Лягушка» (лежа на животе и сидя).

Нижняя выворотность: «Выворотная складочка», «Складочка с оттягиванием носка», «Паучок» (сидя), «1 позиция» (лежа на животе).

Тема 2. Упражнения на развитие гибкости мышц спины – 14 часов.

Гибкая спина позволяет лучше выполнять хореографические элементы.

Упражнения на развитие гибкости: «Кузнечик» (лежа на животе, локти на полу вдоль корпуса), «Лодочка» (лежа на животе), «Корзиночка», «Лягушка» (Лежа на животе, достать ногами до головы), «Верблюд» (стоя на коленях, прогиб назад).

Тема 3. Упражнения на растяжку мышц ног – 12 часов.

Растяжка мышц ног позволяет лучше координировать движения, справляться с более сложными комбинациями и этюдами.

Упражнения: «растяжка квадрицепса стоя», «наклон к прямой ноге» (задняя нога сгибается), «выпады», «плие по 2 широкой позиции», «4 позиция на полу», «складка», «растяжка квадрицепса лежа», «продольный шпагат лежа», «поперечный шпагат», «продольный шпагат».

### **Раздел 3. Основы классического танца.**

Эта дисциплина вводится в обучение после того как освоены простые танцевальные элементы и выработана элементарная координация движений, натянутость ног и постановка спины. Основными задачами первого года обучения являются: постановка корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движений. Правильная постановка корпуса необходима для исполнения всех движений классического танца. Хорошо поставленный корпус вырабатывает красивую осанку, приучает к подтянутости и собранности мышц живота, спины, ягодиц.

Тема 1. Балетная гимнастика – 10 часов.

Балетная гимнастика для детей – это обязательный этап программы подготовки к занятиям. Благодаря ей организм ребенка становится более выносливым и постепенно привыкает к нагрузкам, у детей развиваются навыки и движения, которые пригодятся им при обучении любому хореографическому направлению.

Упражнения: «разогрев стоп на полу», «складочка из положения лежа», «подтягивание колен к груди», «лягушка на спине», «plie на полу», «раскрытие тазобедренных суставов».

Тема 2. Постановка корпуса, рук и ног в классическом танце. Изучение основных движений – 8 часов.

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb). Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к поясице. Голову следует держать прямо.

Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

1. Проучивание классических позиций рук и ног:

- Изучение I, II, III позиций ног;
- Изучение подготовительной, I, II, III позиций рук;
- Игра «Позиции»;
- Изучение классического поклона по I позиции ног.

### **Раздел 4. Постановка танцевальных номеров.**

Тема 1. Подготовка основных движений хореографического номера – 12 часов.

Повторение пройденных элементов. Составление комбинаций на основе изученного материала. Проучивание нужных движений для номера.

Тема 2. Постановочная работа – 24 часов.

Танцы с использованием пройденных комбинаций движений. Сюжетные, тематические танцы с учетом усвоенного материала, а также с учетом



сценариев мероприятий. Музыкальный материал соответствует эмоциональной возрастной реакции детей на музыку, характер музыки – жизнерадостный, возможны различные обработки детских песен и народной музыки в эстрадном варианте. Отработка номеров и их эмоциональной составляющей.

#### **Сценическая практика.**

В первый год обучения сценическая практика начинается после первого полугодия, когда изучен необходимый материал, и дети готовы появиться на сцене. Чаще всего, это участие в общих номерах, где танцуют и старшие группы. К концу учебного года группа может выступить с сольным номером.

Календарный учебный график представлен в приложении.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Базовый уровень

№	Тема занятия	Количество часов	теория	практика	Формы контроля
1.	<b>Ритмика</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	
	1. Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	
	2. Ритмическая разминка. Экзерсис на середине	12	2	10	Практическая работа
	3. Музыкально-ритмические занятия. Прослушивание и анализ музыки	6	2	4	Практическая работа
	4. Повторение и изучение рисунков и фигур танца Составление этюдов	8	3	5	Практическая работа, творческие задания
	5. Упражнения для развития координации Комбинации с перемещением Прыжки и прыжковые комбинации	8	1	7	Практическая работа
2.	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
	1. Упражнения на развитие амплитуды шага	10	2	8	Практическая работа
	2. Упражнения на развитие гибкости спины	12	1	11	Практическая работа
	3. Упражнения на укрепление мышц ног, брюшного пресса	14	1	13	Практическая работа
3.	<b>Основы классического танца</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
	1. Экзерсис у станка	12	2	10	Практическая работа
	2. Экзерсис на середине	6	1	5	Практическая работа
4.	<b>Основы народного танца</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
	1. Постановка рук и корпуса в народном танце, изучение шагов	18	4	14	Практическая работа
5.	<b>Постановка танцевальных номеров</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
	1. Подготовка основных движений хореографического номера.	12	2	10	Практическая работа
	2. Постановочная работа.	24	2	22	Практическая работа
<b>ВСЕГО:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

Календарный учебный график представлен в приложении 2

## **Содержание.**

### **Базовый уровень.**

#### **Раздел 1. Ритмика.**

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности – 2 часа.

Введение в программу. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил поведения в общественных местах и т.п.

Тема 2. Ритмическая разминка. Экзерсис на середине – 12 часов.

Разогрев на середине зала. Повторение и изучение упражнений для разогрева всех частей тела на середине зала под определенный ритм. Комбинирование положений рук и корпуса для координации. Составление комбинаций для разогрева детьми самостоятельно.

Тема 3. Музыкально-ритмические занятия. Прослушивание и анализ музыки – 6 часов.

Особенности танцевальных жанров; марш, галоп, вальс. Передача динамических оттенков музыки в движении: самостоятельно придумать и показать в движениях характерные особенности музыкального произведения, Музыкальные размеры, понятие синкопы, триоли. Прослушивание и просмотр сказочных спектаклей-балетов «Золушка», «Спящая красавица», «Щелкунчик».

Тема 4. Повторение и изучение рисунков и фигур танца. Составление этюдов – 8 часов.

Проучивание рисунков и фигур проходит на практических занятиях, при составлении хореографических этюдов.

Виды: круговые (круг, полукруг, восьмерка, корзиночка, улитка, лоза), линейные (линия, ряд, шеренга, колонна, диагональ, квадрат, треугольник, улица, ворота, гребень, ручеек).

Фигуры и перемещения: клин, до-за-до, пирамида, змейка, звездочка.

На основе изученных материалов ученики составляют собственный этюд.

Тема 5. Упражнения для развития координации – 8 часов.

Комбинации с перемещением: комбинации шагов на полупальцах, комбинации шагов на с высоким поднятием колена, повороты половинками с перемещением из одного угла в другой.

Прыжки и прыжковые комбинации: прыжки на двух ногах по 6 позиции, прыжки на одной ноге, комбинации прыжков по диагонали с 2 ног на 1 и с 1 на 2.

#### **Раздел 2. Партерная гимнастика.**

Тема 1. Упражнения на развитие амплитуды шага – 10 часов.

Упражнения, которые помогут развить растяжку, для увеличения амплитуды шага: «Demirond» с упором на локти, Махи ногами вперед, «Циркуль» с наклоном корпуса вперед, «Солнышко», «Шпагат на лопатках», Раскрывание ноги рукой, держась за пятку, Растягивание ног в положении шпагата, Махи ногами лежа на животе, Шпагат с наклоном корпуса назад.

Тема 2. Упражнения на развитие гибкости спины – 12 часов.

Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей стопы очень важно для любого ребенка, особенно для тех, кто занимается хореографией. Гибкость тканей вокруг позвоночника обеспечивает лёгкость движений, предотвращает негативное воздействие на суставы, снижает вероятность травм и готовит мышцы к физической активности.

Упражнения для гибкости и укрепления мышц спины: Прогиб корпуса назад на вытянутых руках лежа на животе, Поднимание двух вытянутых ног вверх лежа на животе, «Лодочка», «Птичка», «Кольцо», Касание пальцами ног пола за головой, «Кошечка», «Мостик», Перекаты на грудь из положения лежа на животе, Поворот корпуса в стороны лежа на животе, «Заноски» лежа на животе.

Тема 3. Упражнения на укрепление мышц ног, брюшного пресса – 14 часов.

Брюшной пресс – это группа мышц, составляющих стенку брюшной полости и участвующих в регуляции внутрибрюшного давления, осуществлении актов дефекации, кашля и т. д. Мышцы пресса относятся к так называемым мышцам кора, комплексу мышц, отвечающему за стабилизацию позвоночника, таза и бедер. Мышцы пресса вместе с мышцами поясничного отдела спины позволяют сохранять осанку, участвуют в дыхательном процессе.

Упражнения на укрепление пресса: Поднимание вытянутых ног вперед на 45°, «Уголок», «Березка», скручивания корпуса.

Укрепление мышц ног способствует развитию силы, скорости и стабильности.

Упражнения: «Махи ногами стоя на коленях», «Лягушка», Passe с открыванием ног лежа на животе, «Циркуль» с наклоном корпуса вперед, Супинация и пронация в коленных суставах, «Разножка».

### **Раздел 3. Основы классического танца.**

Тема 1. Экзерсис у станка – 12 часов.

Стандартный урок классического танца состоит из нескольких основных пунктов. Обучение начинается с экзерсиса у станка. Около станка ученики проучивают технику выполнения движений. Экзерсис выполняется сначала с правой ноги, затем с левой, исключение - плие, которое либо с правой, либо с левой.

Очередность проучивания движений:

1. Demi plie (деми плие) – неполное приседание
2. Grand plie (гранд плие) – глубокое приседание
3. Releve (релеве) – поднимание в стойку на носках с опусканием в исходное положение, в любой позиции ног
4. Battement tendu (батман тандю) – скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в исходное положение
5. Battement tendu jete (батман тандю жете) – «бросок», взмах ноги в положение книзу (25°, 45°) крестом

6. Rond dejamb parterre (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу.

7. Battement fondu (батман фондю) - «мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

8. Battement frappe (батман фрэпэ) - «удар» - короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.

9. Adagio (адажио) - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

10. Attitude (аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.

11. Terboushon-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.

12. Degaje (дегаже) - «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

13. Grand battement (гранд батман) - «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

14. Tombée (томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

15. Picce-(пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

Тема 2. Экзерсис на середине – 6 часов.

Экзерсис на середине – следующий этап занятий. После проучивания основных элементов, можно отойти от станка и пробовать выполнять движения без дополнительной опоры. Кроме движений, которые были изучены у станка, в экзерсис на середине входит изучение и выполнение элемента *por de bras*, вращений, прыжков и составление их в комбинации.

1. Положения *epaulement croisee* (закрытое), *effacee* (открытое).

2. Комбинации *por de bras* (1,2).

3. Комбинации *releves* ( в 1,2,5 позициях).

4. Комбинации *tempe soute* (по 1,2, 5 позиции).

5. Комбинации *changement de pieds*

6. *Tour chaine*.

#### **Раздел 4. Основы народного танца.**

Тема 1. Постановка рук и корпуса в народном танце, изучение шагов – 18 шагов.

Основной акцент сделан на устойчивый интерес ребенка к народному танцу, народному творчеству. Ведущее место отведено изучению основ русского народного танца. Основными задачами обучения является правильное усвоение постановки корпуса, ног, рук и головы в народном танце.

Освоение основных позиций рук народно-сценического танца и упражнений на развитие координации.

1. Проучивание народных позиций рук:

- Изучение позиций рук в народном танце;
- Народный поклон.

2. Положение корпуса:

- Корпус ровный. Ровная, прямая спина, руки опущены вдоль корпуса.
- Корпус от талии наклонен вперед. Лопатки собраны вместе, спина прямая и наклонена вперед к полу.

- Корпус от талии наклонен назад. Прогнуться под лопатками и немного отклониться назад.

- Корпус от талии наклонен в сторону (вправо или влево). Вытянуться наверх и наклониться в сторону. Следить, чтобы наклон был четко в сторону, а не вперед или назад.

3. Основные движения:

- Опорная — это та нога, на которую переносится центр тяжести корпуса.
- Рабочая — это нога, которая выполняет движения.
- Шаг ногой. При этом движении центр тяжести переносится на ногу, которая делает шаг.

- Шаг на ногу. Выполняется ногой, которая заранее была поднята.

- Приставить (ногу к ноге). При этом центр тяжести равномерно распределяется на обе ноги.

- Подставить (ногу к ноге). При этом центр тяжести переносится на подставляемую ногу.

- Поставить. Например, поставить ногу на носок.

- Провести. Применяется при работе ногой в разных направлениях, а центр тяжести на опорной ноге.

- Отвести. Выполняется ногой в разных направлениях.

- Переступить. Может выполняться на месте или с продвижением.

- Притопнуть. Центр тяжести при этом переносится на ногу, которая ударяет об пол.

- Ударить. При ударе рабочей ногой об пол, центр тяжести остается на опорной ноге.

- Поднять. При подъеме ноги одновременно должно быть указано направление стопы и положение колена.

- Приподнять. Подъем ноги не высоко, колено и стопа указывает направление.

- Подвести (ногу к ноге). При этом движении центр тяжести остается на опорной ноге. Может исполняться по полу и на высоте.

- Перескочить. Применяется при подмене ноги в прыжке.

- Бросок ногой — это активное и резкое движение ноги на воздух.

- Вытянуть. При этом движении одновременно выравнивается нога в колене и подъеме.

- Подскок (подскочить). Выполняться может на месте и в продвижении, невысоко, практически скользя над полом.

- Прыжок. Выполняется на месте высоко или с продвижением в разные стороны.

- Выпад. При этом движении центр тяжести переносится на рабочую ногу, которая делает шаг и сгибается в колене.

#### **Раздел 4. Постановка танцевальных номеров.**

Тема 1. Подготовка основных движений хореографического номера – 12 часов.

Повторение пройденных элементов. Составление комбинаций на основе изученного материала. Проучивание нужных движений для номера. Поиск характеров персонажей.

Тема 2. Постановочная работа – 24 часов.

Танцы с использованием пройденных комбинаций движений. Сюжетные, тематические танцы с учетом усвоенного материала, а также с учетом сценариев мероприятий. Музыкальный материал соответствует эмоциональной возрастной реакции детей на музыку, характер музыки – жизнерадостный, возможны различные обработки детских песен и народной музыки в эстрадном варианте. Отработка номеров и их эмоциональной составляющей.

#### **Сценическая практика.**

Выступления с номерами на различных концертах и фестивалях. Участие в конкурсах.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Продвинутый уровень

№	Тема занятия	Количество часов	теория	практика	Формы контроля
1.	<b>Ритмика</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
	1. Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	
	2. Ритмическая разминка. Разогрев на середине и по кругу	8	2	6	Практическая работа, тесты
	3. Комбинации на координацию	8	1	7	Практическая работа
2.	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
	1. Упражнения на растяжку, выворотность ног, гибкость спины	18	2	16	Практическая работа
3.	<b>Основы классического танца</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
	1. Экзерсис у станка	6	1	5	Практическая работа
	2. Экзерсис на середине	12	3	9	Практическая работа
4.	<b>Основы народного танца</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
	1. Танцевальные ходы	8	2	6	Практическая работа
	2. Основные движения	10	2	8	Практическая работа
5.	<b>Основы современного танца</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
	1. Изучение терминов, основ современной хореографии, работа с корпусом	18	4	14	Практическая работа
	2. Изучение уличных стилей танца	18	2	16	Практическая работа
6.	<b>Постановка танцевальных номеров</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
	1. Подготовка основных движений хореографического номера.	12	2	10	Практическая работа
	2. Постановочная работа.	24	2	22	Практическая работа
<b>ВСЕГО:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

Календарный учебный график представлен в приложении 3



## Содержание.

### Продвинутый уровень.

#### Раздел 1. Ритмика.

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности – 2 часа.

Введение в программу. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил поведения в общественных местах и т.п.

Тема 2. Ритмическая разминка - 8 часов.

Разогрев на середине и по кругу. Повторение изученных упражнений, самостоятельное составление из них комбинаций.

Тема 3. Комбинации на координацию – 8 часов.

Изучение элементов на середине и в продвижении по диагонали. Составление комбинаций на основе движения па-де-буре.

#### Раздел 2. Партерная гимнастика.

Тема 1. Упражнения на растяжку, выворотность ног, гибкость спины – 18 часов.

Усложнение уже известных учащимся упражнений на растяжку и выворотность на ковриках с использованием специальных кубиков.

Поддержание гибкости спины, с помощью упражнений у станка и на ковриках.

Укрепление мышц спины, ног и кора.

#### Раздел 3. Основы классического танца.

Тема 1. Экзерсис у станка – 6 часов.

Повторение и улучшение техники исполнения уже изученных терминов и движений.

Изучение новых элементов:

1. Terboushon-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.

2. Degaje (дегаже) - «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

3. Grand battement (гранд батман) - «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

4. Tombée (томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

5. Piséе-(пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

Тема 2. Экзерсис на середине – 12 часов.

Экзерсис на середине сложнее, чем у станка. Во время исполнения нужно соблюдать выворотность и устойчивость, без дополнительной помощи. Работа над уже известными упражнениями.

Изучение новых элементов:

1. Port de bras (пор де бра) – упражнения для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы. Port de bras воспитывает руки в движении, прививает танцевальность, координацию. В классическом экзерсисе 6 port de bras. правила положения рук в позициях сохраняются во всех формах port de bras.

2. Pas de basque (па де баск) – шаг басков (народность в Испании). Для этого движения характерен трехдольный размер. Исполняется вперед и назад. Являясь танцевальным по форме, он в тоже время воспитывает координацию движений. Pas de basque, как и glissade, имеет скользящий, стелющийся характер исполнения и поэтому исключает высокий прыжок.

Изучение и повторение прыжков:

- с двух ног на две: changement, echappe, assemble, glissade, sissonne ferme и др.

- с двух ног на одну: sissonne simple, sissonne ouvert, sissonne tombe и др.

- с одной ноги на другую: pas jete и др.

#### **Раздел 4. Основы народного танца.**

Тема 1. Танцевальные ходы – 8 часов.

Изучение новых элементов - Шагов и проходок: Простой бытовой шаг, переменный ход на всю стопу, Переменный ход — то на всю ступню, то на полупальцы, Переменный ход с первым шагом на каблук, Переменный ход с проскальзывающим ударом по 1-й позиции, Сценический переменный ход, Девичий плавный ход с одной ноги (воронежский ход), Шаркающий ход, Боковой ход. «Припадание», Ход с подскоками и ударами носком свободной ноги позади опорной (из уральской «Шестеры»).

Тема 2. Основные движения – 10 часов.

Повторение изученных элементов.

Изучение новых движений:

«Гармошка», «Елочка», «Припадания», «Ковырялочка», «Моталочка», «Молоточек», «Веревочка».

#### **Раздел 5. Основы современного танца.**

Тема 1. Изучение терминов, основ современной хореографии, работа с корпусом – 18 часов.

Современный танец – это отдельный пласт в искусстве танца, обладающий неповторимой спецификой и энергетикой. В современном танце индивидуальный язык тела, требующий отдельного изучения.

Кроме большого разнообразия форм и движений, в современном танце важны принципы работы с телом:

- дыхание, связь дыхания и движения
- отдельная мышечная и суставная работа
- работа с весом тела, центром тяжести
- партнеринг, работа в весом партнера

Положения корпуса, рук и ног:

1. Arch - Арка, прогиб торса назад
2. Bounce - Трамплинное покачивание вверх-вниз

3. Body roll - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»)

4. Boll change - смена ног

5. Contraction - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

6. Curve - изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

7. Drop - «сбрасывание» колена, тела через импульс. Падение расслабленного торса вперед и в сторону

8. Flat back - наклон торса с прямой спиной

9. Hop - маленький прыжок на одной ноге

10. Jump - прыжок с двух ног на две

Тема 2. Изучение уличных стилей танца – 18 часов.

Уличные стили танца - локинг, хип-хоп, поппинг, хаус и брейкинг. К этим стилям можно отнести vogue, так как это направление похоже на некоторые из уличных стилей.

Изучение таких направлений танца позволяет раскрепоститься, познакомиться с модными и современными стилями, примерить на себя разные роли и образы.

Основные термины:

Кач - ритмичное движение телом, связывающее танцора с музыкой. Базовый кач делается в коленях. Однако он может быть и в пояснице, и шее, в грудной клетке и тд.

Грув - ощущение в теле от того, как музыка тебя «качает».

Изоляция - движение одной частью тела при полной «заморозке» всего остального. Является основой для всех иллюзорных эффектов в танце, а так же помогает сделать движения четче и зрелищней.

Джем - танцевальная тусовка, когда танцоры становятся в круг и по очереди показывают свое мастерство

Runway - подиумные походки, их вариации и развороты

Pose – всевозможные позы существуют такие разновидности как: catalog, couture, comme

Stances - положение ног, существует четыре базовых

Arms control & Hands work - линии и работа рук в вог

## **Раздел 6. Постановка танцевальных номеров.**

Тема 1. Подготовка основных движений хореографического номера – 12 часов.

Повторение пройденных элементов. Составление комбинаций на основе изученного материала. Проучивание нужных движений для номера. Работа с учащимися над импровизацией. Поиск характеров персонажей.

Тема 2. Постановочная работа – 24 часов.

Танцы с использованием пройденных комбинаций движений. Сюжетные, тематические танцы с учетом усвоенного материала, а также с учетом

сценариев мероприятий. Составление учащимися собственных небольших постановок, этюдов. Отработка номеров и их эмоциональной составляющей.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-техническое оснащение**

*Кабинет (хореографический зал - большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение) для занятий соответствующий требованиям Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».*

#### *Оборудование:*

- станки,
- гимнастические скамейки,
- маты,
- коврики для партерной гимнастики,
- скакалки,
- мячи,
- резинки для растяжек,
- зеркала настенные,
- звуковоспроизводящая и звукозаписывающая техника;
- костюмы и обувь для танцевальных номеров и концертных выступлений.

### **Методическое обеспечение Программы.**

- подборка информационной и справочной литературы;
- наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);
- диагностические методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей;
- тесты, тренинги и анкеты, карточки с заданиями;
- видео продукция по современному танцу;
- методическая литература хореографического содержания: книги, сборники, журналы, методички, разработки;
- информационная база, созданная при помощи Интернета (календарь танцевальных событий, переписка с организаторами фестивалей и конкурсов, сведения о фестивалях и конкурсах);
- видеоархивы открытых занятий, отчётных концертов.
- технические средства: музыкальный центр

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, уверенно владеющий специальными знаниями, умениями и навыками в области хореографии, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

### **Нормативно-правовая документация:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;
4. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Распоряжение № 1913 от 02.11.2023 «Об организации независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ на соответствие Требованиям к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги «реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальными сертификатами»
8. Устав МОУ ДО «ДДТ» и локальные акты.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242;
10. Положение о модели обеспечения доступности дополнительного образования детей «Разноуровневые дополнительные общеобразовательные программы» (Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области от 29 июля 2020 г. №1073)

### **Список литературы для педагога**

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца: учебник для вузов. Специальная литература / Н.П. Базарова, В.П. Мей.- 6-е изд.- СПб.-Логос.-2000.-192с.ил.
2. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». – М.: web – издательство «Век информации», 2009.
3. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.
4. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.

5. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства. В.Т.Гиглаури - преподаватель кафедры современной хореографии Московской академии искусств и культуры. Материал с курсовой подготовки «Арт-сфера» г. Нижний Новгород, 2008.
6. Лекции по предмету «Методика классического танца 1, 2, 3, 4 год обучения» преподавателя хореографии ГБПОУ «АККИ» Сауниной Е.В.
7. Лекции по предмету «Народно-сценический танец – методика преподавания» преподавателя хореографии КГИИК Сентябова С.Д. Казань, 1988-93.
8. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
9. Приложение к журналу “Внешкольник”. № 5 2001 г. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей.
10. Протопопова В.М. Народно – сценический экзерсис. (Выпускной класс). Учебно – методическое пособие для учащихся и преподавателей хореографической специализации училищ культуры, школы искусств. – Чебоксары.: Издательство «Клуб и народное творчество», 2003.
11. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе. – М.: «Пресс-соло», 1997.
12. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Адеева, Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. - СПб.: Композитор; Санкт-Петербург, 2006. - 51с.
2. Антропова, Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4. - С.121-124.
3. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - СПб.: Лань, 2006. - 240с.
4. Базарова, Н.П. Классический танец: Методика четвертого и пятого года обучения. - Л.: ИСКУССТВО, 1984. - 199с.
5. Мир детства: младший школьник / под ред. А.Г. Хрипковой; отв. ред. В.В. Давыдов. - М.: Педагогика, 1981. - 400с.
6. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца: кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1985. - 223с.: ил.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Ерошенко, И.Н. Культурно-воспитательная деятельность с детьми и подростками [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.Н. Ерошенко. - М.: МГУКИ, 2000. - 202с.
2. Игумнова, М.А. Роль хореографии в творческом развитии детей [электронный ресурс] / М.А. Игумнова. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/602763/>



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### Стартовый уровень

№	месяц	неделя	Тема занятия	Кол-во часов
1.	сентябрь	1	Техника безопасности	2
2.	сентябрь	1	Введение в предмет	2
3.	сентябрь	2	Приветствие. Знакомство. Изучение значения хореографии	2
4.	сентябрь	2	Поклон, повороты и наклоны головы, «Птичка»	2
5.	сентябрь	3	Упражнения для плеч, сочетающиеся с наклонами, приседаниями	2
6.	сентябрь	3	Упражнения для кистей рук, пальцев, локтей	2
7.	сентябрь	4	Изучение танцевальных движений для номера	2
8.	сентябрь	4	Работа над выворотностью: «Бабочка»	2
9.	октябрь	5	Работа над выворотностью: «Угол»	2
10.	октябрь	5	Изучение линейных фигур танца	2
11.	октябрь	6	Изучение линейных фигур танца	2
12.	октябрь	6	Отработка линейных фигур танца	2
13.	октябрь	7	Классический разогрев стопы	2
14.	октябрь	7	Классическая «складочка из положения лежа»	2
15.	октябрь	8	Повторение пройденного материала. Закрепление пройденного материала.	2
16.	октябрь	8	Изучение элементов для танца	2
17.	октябрь	9	Изучение музыкальных терминов	2
18.	ноябрь	9	Изучение музыкальных терминов	2
19.	ноябрь	10	Разогрев ног: приседание, Releve	2
20.	ноябрь	10	Развитие верхней выворотности: «лягушка»	2
21.	ноябрь	11	Развитие нижней выворотности: «выворотная складочка»	2
22.	ноябрь	11	Балетная гимнастика: «складочка из положения лежа», «подтягивание колен к груди»	2
23.	ноябрь	12	Изучение прыжков на месте	2
24.	ноябрь	12	Изучение прыжков в продвижении	2
25.	ноябрь	13	Отработка изученного материала	2
26.	ноябрь	13	Разогрев тазобедренных суставов	2
27.	декабрь	14	Метроритмический рисунок музыки карандашом	2
28.	декабрь	14	Развитие нижней выворотности: «паучок»	2
29.	декабрь	15	Упражнение на гибкость спины: «кузнечик»	2
30.	декабрь	15	. Упражнение на гибкость спины: «лодочка»	2
31.	декабрь	16	Метроритмический рисунок музыки при помощи лодочек	2
32.	декабрь	16	. Занятие-праздник	2
33.	январь	17	Повторение пройденного материала	2
34.	январь	17	Повторение пройденного материала	2
35.	январь	18	Изучение музыкального размера	2
36.	январь	18	Изучение круговых фигур танца	2

37.	январь	19	Отработка круговых фигур танца на основе этюда	2
38.	январь	19	Растяжка мышц ног: «растяжка квадрицепса стоя», «наклон к прямой ноге»	2
39.	февраль	20	Балетная гимнастика: «plie на полу», «раскрытие тазобедренных суставов»	2
40.	февраль	20	Изучение позиций ног в классическом танце	2
41.	февраль	21	Изучение позиций рук в классическом танце	2
42.	февраль	21	Изучение классического поклона по I позиции ног.	2
43.	февраль	22	Изучение движений для танца	2
44.	февраль	22	Изучение движений для танца	2
45.	февраль	23	Постановка нового танца	2
46.	февраль	23	Постановка танцевального номера	2
47.	март	24	Постановка корпуса в классическом танце	2
48.	март	24	Растяжка мышц ног: «складка», «растяжка квадрицепса лежа»	2
49.	март	25	Комбинированные фигуры танца	2
50.	март	25	Отработка комбинированных фигур танца	2
51.	март	26	Изучение музыкального темпа	2
52.	март	26	Изучение, как найти сильную долю в музыке	2
53.	март	27	Бег с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении	2
54.	март	27	Бег с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении	2
55.	апрель	28	Бег с высоким подниманием бедра, галоп	2
56.	апрель	28	Постановка танцевального номера	2
57.	апрель	29	Отработка нового танца	2
58.	апрель	29	Развитие нижней выворотности лежа на коврик	2
59.	апрель	30	Упражнения на гибкость спины: «лягушка», «верблюд»	2
60.	апрель	30	Растяжка мышц ног: продольный шпагат	2
61.	апрель	31	Растяжка ног: поперечный шпагат	2
62.	апрель	31	Отработка нового танца	2
63.	апрель	32	Повторение пройденного материала	2
64.	апрель	32	Продольный шпагат лежа	2
65.	апрель	33	Развитие верхней выворотности на ковриках	2
66.	май	33	Отработка фигур и рисунков танца	2
67.	май	34	Отработка упражнений партерной гимнастики	2
68.	май	34	Отработка нового танца	2
69.	май	35	Отработка нового танца	2
70.	май	35	Отчетный концерт	2
71.	май	36	Повторение изученного материала	2
72.	май	36	Занятие-праздник	2

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### Базовый уровень

№	месяц	неделя	Тема занятия	Кол-во часов
1.	сентябрь	1	Техника безопасности	2
2.	сентябрь	1	Повторение пройденного материала по ритмике	2
3.	сентябрь	2	Повторение пройденного материала по ритмике	2
4.	сентябрь	2	Повторение пройденного материала по ритмике	2
5.	сентябрь	3	Разучивание комбинаций на разогрев на середине	2
6.	сентябрь	3	Изучение координационных комбинаций на шагах	2
7.	октябрь	4	Изучение координационных комбинаций на шагах с высоким подниманием ног	2
8.	октябрь	4	Упражнение на увеличение амплитуды шага: «Demirond» с упором на локти	2
9.	октябрь	5	Упражнение на укрепление мышц спины: Прогиб корпуса назад на вытянутых руках лежа на животе	2
10.	октябрь	5	Упражнение на укрепление мышц спины: Поднимание двух вытянутых ног вверх лежа на животе	2
11.	октябрь	6	Упражнения на укрепление брюшного пресса: Поднимание вытянутых ног вперед на 45°, «березка»	2
12.	октябрь	6	Разучивание движений и комбинаций для нового танца	2
13.	октябрь	7	Разучивание движений и комбинаций для нового танца	2
14.	октябрь	7	Отработка изученных комбинаций	2
15.	октябрь	8	Упражнение на укрепление мышц ног: «Махи ногами стоя на коленях»	2
16.	ноябрь	8	Изучение Demi plie	2
17.	ноябрь	9	Изучение Grand plie, Releve	2
18.	ноябрь	9	Доучивание комбинаций из новой постановки	2
19.	ноябрь	10	Отработка нового танца	2
20.	ноябрь	10	Изучение Battement tendu	2
21.	ноябрь	11	Изучение позиций рук в народном танце, народный поклон	2
22.	ноябрь	11	Комбинирование положений рук и ног для разогрева на середине зала	2
23.	декабрь	12	Изучение особенностей музыкальных жанров	2
24.	декабрь	12	Изучение особенностей музыкальных жанров	2
25.	декабрь	13	Повторение фигур и рисунков танца	2
26.	декабрь	13	Самостоятельное составление этюда, на основе изученных фигур и рисунков	2
27.	декабрь	14	Упражнение на укрепление мышц: «Птичка», «Кольцо»	2
28.	декабрь	14	Упражнения: «Шпагат на лопатках», Раскрывание ноги рукой, держась за пятку	2
29.	декабрь	15	Упражнение на развитие амплитуды шага: «Циркуль» с наклоном корпуса вперед, «Солнышко»	2
30.	декабрь	15	повороты половинками с перемещением из одного угла в другой	2
31.	декабрь	16	Отработка нового номера	2
32.	декабрь	16	Занятие-праздник	2

33.	январь	17	Повторение пройденного материала	2
34.	январь	17	Упражнения на укрепление мышц пресса: «уголок», скручивания корпуса	2
35.	январь	18	Экзерсис у станка: Battement tendu jete, Rond dejamb parterre	2
36.	январь	18	Экзерсис у станка: Battement fondu	2
37.	январь	19	Экзерсис на середине: Положения epaulement croisee (закрытое), effassee (открытое)	2
38.	январь	19	Экзерсис на середине: Комбинации por de bras (1,2).	2
39.	февраль	20	Изучение положений корпуса в народном танце	2
40.	февраль	20	Изучение положений корпуса в народном танце	2
41.	февраль	21	Изучение движений на шагах в народном танце	2
42.	февраль	21	Изучение движений на шагах в народном танце	2
43.	февраль	22	. изучение новых комбинаций для танца.	2
44.	февраль	22	Изучение новых комбинаций для танца	2
45.	февраль	23	Отработка подготовленных комбинаций для нового танца	2
46.	февраль	23	Основные движения народного танца	2
47.	февраль	24	Классический экзерсис на середине: Комбинации releves (в 1,2,5 позициях)	2
48.	февраль	24	Классический экзерсис у станка- Adajio	2
49.	февраль	25	Повторение экзерсиса – на выходных	2
50.	февраль	25	Упражнение на укрепление мышц ног: Супинация и пронация в коленных суставах	2
51.	март	26	Повторение упражнений на все группы мышц на ковриках	2
52.	март	26	Упражнение на развитие амплитуды шага: Шпагат с наклоном корпуса назад	2
53.	март	27	Изучение прыжков на середине	2
54.	март	27	Изучение прыжков для передвижения	2
55.	март	28	Комбинации прыжков по диагонали	2
56.	март	28	Изучение вариантов перемещения в пространстве в хореографии	2
57.	март	29	Изучение новых комбинаций для танца	2
58.	март	29	Отработка нового танца	2
59.	апрель	30	Отработка нового танца	2
60.	апрель	30	Прослушивание и просмотр сказочного балета	2
61.	апрель	31	Анализ просмотренного балета	2
62.	апрель	31	Отработка нового танца	2
63.	апрель	32	Разогрев на середине и по кругу	2
64.	апрель	32	Упражнение на гибкость спины: Поворот корпуса в стороны лежа на животе, «Заноски» лежа на животе	2
65.	апрель	33	Подготовка промежуточной проверке	2
66.	апрель	33	Отчетный концерт	2
67.	апрель	34	Классический экзерсис у станка	2
68.	апрель	34	Классический экзерсис на середине	2
69.	май	35	Разножка на коврике	2
70.	май	35	Отработка танцевальных номеров	2
71.	май	36	Комбинации tempe soute (по 1,2, 5 позиции). Комбинации changement de pieds Tour chaine.	2
72.	май	36	Занятие-праздник Закрепление	2

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Базовый уровень

№	месяц	неделя	Тема занятия	Кол-во часов
1	сентябрь	1	Вводное занятие	2
2	сентябрь	1	Повторение пройденного материала	2
3	сентябрь	2	Повторение пройденного материала	2
4	сентябрь	2	Повторение пройденного материала	2
5	сентябрь	3	Составление комбинаций на разогрев на середине самостоятельно	2
6	сентябрь	3	Составление комбинаций на разогрев по кругу самостоятельно	2
7	октябрь	4	Изучение комбинаций на координацию, в продвижении	2
8	октябрь	4	Развитие растяжки на ковриках, при помощи кубиков	2
9	октябрь	5	Повторение упражнений на укрепление мышц спины	2
10	октябрь	5	Упражнения на растяжку	2
11	октябрь	6	Экзерсис на середине, новые элементы	2
12	октябрь	6	Экзерсис на середине, новые элементы	2
13	октябрь	7	Экзерсис у станка, отработка известных элементов	2
14	октябрь	7	Проучивание комбинаций и движений для нового танца	2
15	октябрь	8	Проучивание комбинаций и движений для нового танца	2
16	ноябрь	8	Изучение новых шагов и проходок в народном танце	2
17	ноябрь	9	Изучение новых шагов и проходок в народном танце	2
18	ноябрь	9	Отработка новых элементов	2
19	ноябрь	10	Изучение положения корпуса в современном танце	2
20	ноябрь	10	Изучение положения ног и рук в современном танце	2
21	ноябрь	11	Отработка положений рук, ног и корпуса в современном танце	2
22	ноябрь	11	Постановка нового танца	2
23	декабрь	12	Постановка нового танца	2
24	декабрь	12	Изучение нового элемента Terboushon	2
25	декабрь	13	Упражнения на укрепление мышц ног и спины	2
26	декабрь	13	Растяжка ног и спины	2
27	декабрь	14	Упражнения на развитие импровизации в современном танце	2
28	декабрь	14	Изучение элемента Flat back	2
29	декабрь	15	Изучение прыжков в современном танце	2
30	декабрь	15	Изучение прыжковых комбинаций в современном танце	2
31	декабрь	16	Работа в паре. Партнеринг в современном танце	2
32	декабрь	16	Работа в паре. Партнеринг в современном танце	2
33	январь	17	Повторение пройденного материала	2
34	январь	17	Отработка упражнений на укрепление мышц кора	2
35	январь	18	Изучение элемента Pas de basque	2
36	январь	18	Изучение элемента Picce	2
37	январь	19	Отработка изученного материала	2
38	январь	19	Отработка импровизации в парах	2
39	февраль	20	Постановка нового танца	2

40	февраль	20	Изучение элемента Degaje	2
41	февраль	21	Изучение элемента Tombée	2
42	февраль	21	Работа с весом партнера	2
43	февраль	22	Изучение стиля Локинг	2
44	февраль	22	Отработка нового стиля	2
45	февраль	23	Изучение стиля попинг, хаус	2
46	февраль	23	Отработка новых стилей	2
47	февраль	24	Изучение стилей хаус и брейкинг	2
48	февраль	24	Отработка новых стилей	2
49	февраль	25	Изучение стиля хип-хоп	2
50	февраль	25	Отработка нового стиля	2
51	март	26	Постановка номера на основе изученных стилей	2
52	март	26	Постановка номера на основе изученных стилей	2
53	март	27	Изучение стиля vogue	2
54	март	27	Отработка нового стиля и составление комбинаций	2
55	март	28	Изучение терминов уличных танцев	2
56	март	28	Изучение терминов уличных танцев	2
57	март	29	Изучение элементов классического экзерсиса на середине	2
58	март	29	Отработка изученного материала	2
59	апрель	30	Постановка дуэтных и сольных номеров	2
60	апрель	30	Постановка и отработка новых номеров	2
61	апрель	31	Отработка новых номеров	2
62	апрель	31	Изучение движений: «Гармошка», «Елочка», «Припадания»	2
63	апрель	32	Изучение движений: «Ковырялочка», «Моталочка»	2
64	апрель	32	Изучение движений: «Молоточек», «Веревочка»	2
65	апрель	33	Отработка изученного материала	2
66	апрель	33	Отработка танцевальных номеров	2
67	апрель	34	Отчетный концерт	2
68	апрель	34	Отработка танцевальных номеров	2
69	май	35	Импровизация в различных танцевальных стилях	2
70	май	35	Упражнения на выворотность стопы на ковриках	2
71	май	36	Упражнения на растяжку мышц ног	2
72	май	36	Занятие-праздник Закрепление	2