

ДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЦИКЛА № 58 г. ТОМСКА

Согласовано  
Педагогическим советом  
Протокол № 01  
от «31» 08. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №58 г.  
Томска  
\_\_\_\_\_ С. А. Сидорова  
Приказ от 31.08.2022 № 321

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**художественной направленности  
«Искусство танца»**

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 8 лет

Составитель:  
Перевалова Н. В.,  
педагог дополнительного  
образования

Томск

## Содержание

<b>Информационная карта образовательной программы</b>	3
<b>Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	26
<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	26
2.1. Календарный учебный график	26
2.2. Условия реализации программы	26
2.3. Формы аттестации	27
2.4. Оценочные материалы	27
2.5. Методические материалы	28
2.6. Список литературы	29

## Информационная карта образовательной программы

<b>I. Наименование программы</b>	Хореография. «Искусство танца»
<b>II. Направленность</b>	Художественная
<b>III. Сведения об авторе (составителе)</b>	
1. ФИО	Гомечко Кристина Александровна
2. Год рождения	2001
3. Образование	Неоконченное высшее (3 курс)
4. Место работы	МАОУ СОШ №58
5. Должность	Педагог дополнительного образования
6. Квалификационная категория	
7. Электронный адрес, контактный телефон	<a href="mailto:krisg11@mail.ru">krisg11@mail.ru</a> 8-999-495-35-32
<b>IV. Сведения о программе</b>	
1. Срок реализации	8 лет
2. Возраст обучающихся	7-18
3. Тип программы	общеобразовательная
4. Характеристика программы	развивающая
По месту в образовательной модели	разновозрастного детского объединения
По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности	Предметная
5. Цель программы	Развитие творческих способностей детей и подростков средствами хореографического искусства
6. Учебные курсы/дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	1. Музыка и движение 2. Классический танец 3. Народно-сценический танец 4. Современный танец
7. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Индивидуально- групповые практические занятия, конкурсы, концерты.
8. Форма мониторинга результативности	Контрольные уроки, открытые уроки для родителей, текущее наблюдение, тестирование, конкурс, фестиваль, концерт.
9. Результативность реализации программы	Карта результативности освоение программы: на начало года, середины, итог года.
10. Дата утверждения и последней корректировки	Приказ №321 от 31.08.2022

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

#### **Направленность (профиль) программы – художественная.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа составлена на основе программ «Ритмика и танец» Н.И. Бочкарёвой, Министерства образования и науки для учреждений дополнительного образования и программ Министерства культуры для хореографических училищ. Раскрытие потенциальных способностей подрастающего человека, формирование его физических и духовных качеств возможны средствами музыки и танца. Ведь движение под музыку оказывает огромную силу воздействия на маленького человечка, развивая потребность в приобщении их к искусству. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учит понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

#### **Тип программы по уровню освоения-общекультурный-ознакомительный.**

**Актуальность программы** – актуальность заключается в предоставлении ребёнку и подростку спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей школы в формировании общей культуры воспитанников.

Безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (городском, областном, всероссийском и международном.).

**Отличительные особенности программы** – востребованность программы со стороны педагогов, воспитанников и их родителей в значительной степени определяется: интересом к классическим эталонам искусства, определяющим развитие современной музыки, театра, танца.

Стремлением к самостоятельным пробам детей и подростков в освоении классических и современных направлений хореографии, поиском форм, способов, средств поддержки культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, формирования ценностного отношения к физическому и психическому здоровью человека

**Адресат программы** – данная программа «Хореография. Искусство танца.» предназначена для обучающихся МАОУ СОШ № 58 и адаптирована к определенным условиям образовательного учреждения. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, самореализацию и самосовершенствование, мотивацию личности к познанию и творчеству.

программа ориентирована на детей и подростков 7-18 лет, желающих заниматься хореографическим искусством, состав группы 12-25 человек.

**Объём и срок освоения программы** – 8 лет; 1496 часов.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий-**

занятия проводятся: 1-ый год обучения -2часа в неделю - 68 часов в год, со 2-4ой года обучения 2 раза в неделю по 2 часа, 136 часов в год, 5-8ой год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, 204 часа в год, занятие- 40минут.

**Формы обучения** – очная, а также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

**Особенности организации образовательного процесса** – в соответствии с индивидуальными учебными планами, сформированы группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения ансамбли.

### 1.2 Цель программы:

**Цель** - развитие творческих способностей детей и подростков средствами искусства хореографии.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- обучить основным танцевальным направлениям данной программы (классический танец, современный танец, народный танец)
- обучить технике выполнения классического и современного экзерсиса
- обучить практическому применению теоретических знаний.

##### Развивающие:

- способствовать развитию умственной и физической работоспособности
- сформировать приемы сценической выразительности и актёрского мастерства
- способствовать развитию интереса к миру танца.

##### Воспитательные:

- воспитать культуру личности обучающегося средствами хореографического искусства
- сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения; социально ориентировать учащихся, помочь их становлению в обществе; эстетическое воспитание посредством хореографии; формирование творческой личности
- воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма;
- воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу
- профориентирование старшеклассников

### 1.3. Содержание программы

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Текущее наблюдение
2	Элементы музыкальной грамоты	12	4	8	Текущее наблюдение
3	Музыка и движение	17	2	15	Текущее наблюдение
4	Танцевально-тренировочные упражнения	25	5	20	Тестирование

5	Повторение, закрепление материала	6	1	5	Текущее наблюдение
6	Посещение концертных программ, школьных мероприятий с участием хореографического коллектива	6	1	5	Концерт Фестиваль Конкурс
	Итого:	68	14	54	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (4 часа в неделю)

№	Тема	Количество часов (теория/практика)									Форма аттестации
		2год			3 год			4год			
		т	п	всего	т	п	всего	т	п	всего	
<b>1.</b>	<b>Классический танец</b>										
1.1	Введение в предмет	1	1	2	1	1	2	1	1	2	Текущее наблюдение
1.2	Par terre	2	6	8	2	6	8	2	6	8	Текущее наблюдение
1.3	Экзерсис у станка	2	16	18	2	16	18	2	16	18	Тестирование
1.4	Экзерсис на середине	2	10	12	2	10	12	2	10	12	Тестирование
1.5	Allegro	2	4	6	2	4	6	2	4	6	Тестирование
	Итого:	9	37	<b>46</b>	9	37	<b>46</b>	9	37	<b>46</b>	
<b>2.</b>	<b>Народный танец</b>										
2.1	Введение в предмет	1	1	2	1	1	2	1	1	2	Текущее наблюдение
2.2	Основные танцевальные ходы	2	8	10	2	8	10	2	8	10	Текущее наблюдение
2.3	Виды переменных шагов	2	8	10	2	8	10	2	8	10	Тестирование
2.4	Положение рук и ног в русском танце. Открывание и закрывание рук.	2	8	10	2	8	10	2	8	10	Тестирование
2.5	Работа руками port de bras	1	10	11	1	10	11	1	10	11	Тестирование
2.6	Посещение концертных программ, школьных мероприятий с участием хореографического коллектива	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Текущее наблюдение
	Итого:	9	37	<b>46</b>	9	37	<b>46</b>	9	37	<b>46</b>	
<b>3</b>	<b>Современный танец</b>										
3.1	Введение в предмет	1	1	2	1	1	2	1	1	2	Текущее

											наблюдение
3.2	Изоляция	1	9	10	1	9	10	1	9	10	Тестирование
3.3	Виды переменных шагов	1	9	10	1	9	10	1	9	10	Текущее наблюдение
3.4	Экзерсис на полу	1	9	10	1	9	10	1	9	10	Тестирование
3.5	Кросс	1	9	10	1	9	10	1	9	10	Текущее наблюдение
3.6	Посещение концертных программ, школьных мероприятий с участием хореографического коллектива	1	1	2	1	1	2	1	1	2	Текущее наблюдение
	Итого:	6	38	44	6	38	44	6	38	44	
	Общее количество часов с учетом всех направлений:	<b>136</b>			<b>136</b>			<b>136</b>			

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-8 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 часов в неделю)

№	Тема	Количество часов (теория/практика)												Форма аттестации
		5 год			6 год			7 год			8 год			
		т	п	всего	т	п	всего	т	п	всего	т	п	всего	
1	<b>Классический танец</b>													
1.1	Введение в предмет	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	Текущее наблюдение
1.2	Par terre	2	14	16	2	14	16	2	14	16	2	14	16	Текущее наблюдение
1.3	Экзерсис у станка	2	15	17	2	15	17	2	15	17	2	15	17	Тестирование
1.4	Экзерсис на середине	2	15	17	2	15	17	2	15	17	2	15	17	Тестирование
1.5	Allegro	2	14	16	2	14	16	2	14	16	2	14	16	Тестирование
	Итого:	8	59	68	8	59	68	8	59	68	8	59	68	
2	<b>Народный танец</b>													
2.1	Введение в предмет	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	Текущее наблюдение
2.2	Простой поклон на месте	2	8	10	2	8	10	2	8	10	2	8	10	Текущее наблюдение
2.3	Основные	1	10	11	1	10	11	1	10	11	1	10	11	Тестиро

	танцевальные ходы													вание
2.4	Виды переменных шагов	2	13	<b>15</b>	2	13	<b>15</b>	2	13	<b>15</b>	2	13	<b>15</b>	Текущее наблюдение
2.5	Положение рук и ног в русском танце.	2	13	<b>15</b>	2	13	<b>15</b>	2	13	<b>15</b>	2	13	<b>15</b>	Тестирование
2.6	Работа руками port de bras	2	13	<b>15</b>										Тестирование
	Итого:	10	58	<b>68</b>	1 0	58	<b>68</b>	1 0	58	<b>68</b>	1 0	58	<b>68</b>	
3	Современный танец													
3.1	Введение в предмет	1	1	<b>2</b>	1	1	<b>2</b>	1	1	<b>2</b>	1	1	<b>2</b>	Текущее наблюдение
3.2	Изоляция	1	15	<b>16</b>	1	15	<b>16</b>	1	15	<b>16</b>	1	15	<b>16</b>	Тестирование
3.3	Импровизация	1	15	<b>16</b>	1	15	<b>16</b>	1	15	<b>16</b>	1	15	<b>16</b>	Тестирование
3.4	Виды переменных шагов	1	10	<b>11</b>	1	10	<b>11</b>	1	10	<b>11</b>	1	10	<b>11</b>	Текущее наблюдение
3.5	Экзерсис на полу	1	11	<b>12</b>	1	11	<b>12</b>	1	11	<b>12</b>	1	11	<b>12</b>	Тестирование
3.6	Кросс	1	8	<b>9</b>	1	8	<b>9</b>	1	8	<b>9</b>	1	8	<b>9</b>	Тестирование
3.7	Посещение концертных программ, школьных мероприятий с участием хореографического коллектива	1	1	<b>2</b>	1	1	<b>2</b>	1	1	<b>2</b>	1	1	<b>2</b>	Текущее наблюдение
	Итого:	7	61	<b>68</b>	7	61	<b>68</b>	7	61	<b>68</b>	7	61	<b>68</b>	
	Общее количество часов с учетом всех направлений:			<b>136</b>			<b>136</b>			<b>136</b>			<b>136</b>	

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Теория:

Введение в предмет-знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Прослушивание некоторых музыкальных произведений, включенных в программу первого класса. Культура сценического движения, развитие музыкальности.



### **Практика:**

1. Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движения:

- характера музыки (веселый, грустный);
- темпа (медленный, быстрый);
- динамических оттенков (тихо, громко);
- куплетной формы (вступление, запев, куплет);
- жанров музыки (марш, песня, танец);
- метроритма (длительный, четверть-шаг, восьмая-бег);
- пауз (четвертной, восьмой).

2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение в колонну по одному, по два; расход парами, четверками в движении и на месте; построение в круг.

3. Танцевально-тренировочные

упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: напряжение и расслабление мышц рук; сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад; поднимание рук вверх и опускание вниз; напряжение и расслабление мышц ног; вращение стопы: поднимание носком вверх, опускание вниз, отведение вправо, влево; наклоны, повороты головы, круговые движения плечами.

4. Музыка и движение

упражнения на развитие художественно-творческих способностей, упражнение на изучении своего собственного тела

Посещение концертных программ, школьных мероприятий с участием хореографического коллектива. Концертная деятельность, конкурсные выступления, внеклассные мероприятия- экскурсии, праздники, вечера

### **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

### **Теория:**

Знакомство с общими хореографическими понятиями. Поклон, реверанс, плие, батман тандю, пор де бра.

### **Практика:**

1. Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движении:

- характера музыки (спокойный, торжественный);
- темпа (умеренный);
- метроритма (длительностей: половинной, целой);
- размеров(2/4,3/4);
- сильных и слабых долей;
- определение двухдольного и трехдольного размеров.

2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве:

- положение в парах;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну;
- построение из круга в одну шеренгу, в две, в четыре шеренги и обратное перестроение на месте, в продвижении.

3. Танцевально-тренировочные упражнения

Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц:

- разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки);
- напряжение и расслабление мышц шеи (наклоны головы);
- напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

### **Классический танец**

### **Теория:**

По разделу «Классический танец» преподаватель занимается с учащимися над изучением французской терминологией ,выработкой навыков правильности и чистоты

исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, закрепления развития активной выворотности, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

### **Практика:**

Партер

1.Позиции ног: I, II, III, IV, V, VI.

2.Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I,II,III позиции рук). Упражнения у станка

3. Demi plie по I,II,V позициям.

4. Grand plie по I,II, V позиции.

5. Battements tendu из I позиции:

- battements tendu pour le pied в сторону;

Упражнение на середине

- battement tendu из V позиции.

1.Форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).

2. Demi plie по I,II,V позициям ;

-grand plie по I, II позициям.

3. Battements tendu из I позиции во всех направлениях;

- с demi plie .

Аллегро

### **Народно-сценический танец**

#### **Теория:**

Положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка». Просмотр концерта моисеевского хореографического коллектива народного танца.

#### **Практика:**

Простой поклон на месте

- на месте без рук и с руками,

- поклон с продвижением вперед и отходом назад.

Основные танцевальные ходы

- одинарные (женские и мужские),

- тройные.

- Перетопы тройные.

Виды переменных шагов

- вперед с каблука,

- с носка.

Простой русский шаг:

- назад через пальцы на всю стопу,

- с притопом и продвижением вперед,

- с притопом и продвижением назад.

Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.

«Переменный шаг»:

- с притопом и продвижением вперед и назад

- с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад

- «Девичий ход» с переступаниями.

Работа руками port de bras

Раскрывание и закрывание рук:

- одной руки,

- двух рук,

- поочередные раскрывания рук,

- переводы рук в различные положения.

Концертная деятельность, конкурсные выступления, внеклассные мероприятия-экскурсии, праздники, вечера Посещение концертных программ, школьных мероприятий с участием хореографического коллектива.

### **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Классический танец.**

##### **Теория:**

Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Классический танец – основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

##### **Практика:**

Партер

Упражнение на развитие гибкости, координации, растяжки мышц

Упражнение у станка

В выворотной позиции лицом к станку позиции ног – 1,2. Позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3. Деми плие – полуприседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Изучается лицом к станку по 1-й, 2-й, позициям. Батман тандю – вытягивание ноги в сторону, вперед и назад из 1-й, 3-й позиции. Движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивают силу и эластичность ног. Деми рои де жамб пар тэр (ан деор ан дедан) – круговое движение ноги по полу. Развивает подвижность тазобедренного сустава. Изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам: вперед в сторону, в сторону вперед, позднее – назад. Изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам: вперед в сторону, в сторону вперед, позднее – назад. Батман релеве лян на 45° - медленное поднятие ноги. Развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге. Изучается: в сторону, позднее – вперед, держась одной рукой за станок. Прыжки по 1-й и 6-й позициям.

Упражнения на середине

Подъем на полупальцах по 6-й и 1-й позициям. Движения рук. Пор де бра из подготовительного положения в позицию 1-ю, 3-ю, 1-ю и снова в подготовительное положение.

Аллегро

Прыжки по 1 в 6 позиции.

#### **Народно-сценический танец.**

##### **Теория:**

В задачу этого раздела входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов движений на середине, развитие координации движений. Детей учат двигаться по кругу по одному и в парах на примере несложных игровых массовых танцев. Рассказ о значении танца в жизни русского народа. Значение танца в жизни русского народа - велико. Русский народный танец – часть национальной культуры русского народа. Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом. Места, где проходили гулянья. Разнообразие народных игр, хороводов, плясок. Русские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природой. Традиции, сложившиеся в исполнении русского народного танца.

##### **Практика:**

В русских народных танцах принимаются все позиции и положения ног и рук, принятые в народно-сценической хореографии. В программе предлагаются основные положения рук в русских парных и массовых танцах, которые можно применить в практической работе при создании собственной хореографии в учебном процессе. Руки в русских парных и массовых танцах обладают большим содержанием и внешней выразительностью.

Простой поклон на месте

Движения в танцах различных областей России будут вводиться по мере усложнения и изучения особенностей танцев данной местности:

Простой поклон с продвижением вперед.

Основные танцевальные ходы

Одинарный притоп.

Тройной притоп.

Простой шаг вперед.

Шаг плавный, скользящий женский.

Переменный шаг вперед.

Быстрый шаг вперед.

Русский галоп.

Виды переменных шагов

Простая «ковырялочка»: носок, каблук.

Припадание по 6-й позиции вперед в продвижении.

Подготовка к присядкам: приседание в 6-й позиции.

Подскоки.

Положение рук, работа руками пор дэ брас:

1. Подготовительное.

1. Первое: руки на талии.

2. Второе: руки подняты на уровне груди, вперед, ладони повернуты слегка вверх.

3. Третье: руки раскрыты в стороны.

4. Четвертое: руки скрещены на уровне груди.

Положение рук в парных танцах:

1. Руки внизу.

1. Руки впереди.

2. Руки наверху.

3. Руки сзади.

4. Руки подняты в локтях и согнуты.

5. Под руки.

6. Одной рукой за талию.

7. Рука на плече.

8. На плечах друг друга.

9. Крест-накрест.

10. Левые руки перед собой, правые руки над головой.

11. Стоя лицом друг к другу, руки перекрещены, наверху, разведены в стороны и т.д.

Все вышеперечисленные положения рук в парах сохраняются при поворотах и вращениях в парах. Открывание и закрывание рук:

1. Открывание и закрывание одной руки в сторону.

1. Открывание и закрывание обеих рук в сторону.

2. Открывание и закрывание одной руки.

3. Поочередное открывание и закрывание рук.

4. Поклоны и основные движения.

Описанные ниже элементы русских народных танцев не являются локальными, принадлежащими какой-нибудь одной области России. Эта небольшая часть подобрана по принципу постепенности освоения целых групп различных движений: лирических, drobных, кадрильных, плясовых.

### **Современный танец**

#### **Теория:**

Знакомство с общими понятиями современного танца изоляция, кросс, изучение основных стилей

## **Практика:**

### Изоляция

Основные стили современного танца:

- Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
- Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
- Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

### Импровизация

. Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floorwork)
- Работа на месте (centrework)

Виды переменных шагов по диагонали

Экзерсис на полу

Кросс

Прыжки пожатые

- Работа, включающая движение в пространстве (moovinginthespace)

Концертная деятельность, конкурсные выступления, внеклассные мероприятия-экскурсии, праздники, вечера

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Классический танец.**

#### **Теория:**

Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе первого года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например, положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении – таи релеве пар тэр. Прыжки с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

#### **Практика:**

Партер: постановка корпуса.

Упражнения у станка: позиции ног – 1, 2, 3, 5-я. Позиции рук – 1, 2, 3-я (вначале изучаются на середине). Деми плие в 1, 2, 3, 5-1 позициях (вначале лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер 3/4, темп – анданте. Батман тандю с 1-й позиции, позднее – с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее – назад. Затем из 5-й позиции в сторону, вперед, назад. Размер 2/4, темп – модерато. Батман иандю с деми плие (с пурлепье, пассэ пар тэр) – с 1-й позиции, позднее – с 5-й позиции (раздельно, слитно). Батман тандю жете – натянутые движения с броском из 1-й позиции. Развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава. Изучаются стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции).

Упражнения на середине: размер 2/4, характер четкий, темп – модерато. Батман тандю пике – натянутой ноги колющий бросок. Батман тандю жете – со сгибом подъема работающей ноги вверх и вниз. Ралеве лян на 45°, 90° (стоя боком к станку). Размер 3/4, 4/4 по такту на движение и фиксацию положения, темп – модерато. Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции.

Аллегро: прыжки разучиваются лицом к станку. Тан леве соте – по 1, 2, 5-й позициям. Поаэшаппе на 2-ю позицию. Шанжман де пье.

### **Народно-сценический танец.**

#### **Теория:**

Этот период включает в себя продолжение разучивания элементов и движений русского народного танца. Особое внимание уделяется умению правильно открывать и закрывать руки. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные

комбинации, что способствует развитию координации движений. Учащиеся знакомятся с истоками развития русского народного танца. Танец в древних игрищах и языческих обрядах. Скоморохи и их роль в развитии русского народного танца. Светский характер искусства и хореографии при Петре I. Отношение официальных кругов к русскому народному танцу. Особенности развития русского народного танца в XVIII-XIX вв. Сохранение и развитие танцевальных традиций русской хореографии на современном этапе.

### **Практика:**

Основные танцевальные ходы:

1. Поклоны.
2. Простой шаг назад.
3. Переменный тройной шаг.
4. Переменный шаг с каблука.
5. Медленный русский ход.
6. Шаркающий шаг.
7. Мужской шаг с каблука.
8. Припадание по третьей позиции.
9. Тройные переступания.
10. Переступания с выносом ноги на каблук.
11. Присядка вперед по 6-й позиции с выносом ноги на каблук.
12. Быстрый бег в ритмическом разнообразии.

### **Современный танец**

#### **Теория:**

Прослушивание музыкального материала, просмотр различных танцевальных коллективов, расширение музыкального, танцевального кругозора, обсуждение и анализ танцевальных номеров.

#### **Практика:**

Изоляция:

Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi – перекал, вращение
- goolwalk – отличная прогулка
- puchawaymove - отталкивание
- peek – a boo – взгляд украдкой
- handagainstwall- рука вдоль

Импровизация:

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики.

Виды переменных шагов:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grandbattement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперед, в сторону, назад с руками; с продвижением вперед; назад – шпагат в воздухе).

Экзерсис на полу:

- различные шпагаты на полу (с продвижением вперед через живот, поворот на месте, с «колесом»)
- волнообразные движения корпуса

Кросс:

- tour с поднятием колена endehors endedans, с подменой ноги (на месте, вперед с продвижением).

### **ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

## **Классический танец.**

### **Теория:**

Обобщение полученных практических навыков и знаний. Типы координации по степени трудности. Рисунок положений уровней ног и рук, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков (с двух ног на две, с одной на другую, с двух на одну и с одной на две).

### **Практика:**

#### **Партер:**

исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях в более быстром темпе.

#### **Упражнения у станка:**

Деми плие по 1, 2, 3, 5-й позиции, изучать лицом к станку, затем исполнять, держась за станок одной рукой;

Батман тандю с 1-й и 5-й позиций по всем направлениям;

Рон де жамб партер ан деор и ан дедан слитно;

Батман фондю – носком в пол по всем направлениям;

Батманфраппе – вперед, в сторону, назад носком в пол;

Лелеве ляп – во всех направлениях;

Перегибы корпуса вперед, назад по 5-й позиции (держась одной рукой за станок);

Релеве по 1,2-й позициям на полупальцах;

Гранд батман жете – вначале изучается лицом к палке, нога идет в сторону;

Па ассамбле – собранный прыжок; вначале изучается лицом к станку;

Музыкальный размер 4/4, исполняется как один такт;

Па де бурре с переменной ног (стоя лицом к станку); размер 2/4, темп – модерато.

#### **Упражнения на середине:**

Гранд плие по 1, 2, 5-й позициям;

Батман тандю по 1-й позиции вперед и в сторону;

Позы классического танца с ногой на 45°, 1-й арабеск (носком в пол). Музыкальный размер 3/4, темп адажио.

#### **Аллегро**

## **Народно-сценический танец.**

### **Теория:**

Увеличение количества технически сложных движений русского танца. Работа над характером и манерой исполнения, местными особенностями некоторых элементов русского народного танца. Знакомство с основным жанром русского народного танца – пляской, с ее отличительными особенностями. Пляска – один из основных жанров русского народного танца. Характерные черты исполнения русской народной пляски. История развития пляски. Отличие ее исполнения от исполнения хоровода. Импровизация – характерная черта русской пляски. Образ русского человека в пляске.

### **Практика:**

Простой поклон на месте.

Основные танцевальные ходы:

1. Шен («перехватка»).

2. «Челнок».

3. «Ручеек».

Виды переменных шагов:

- одиночная мужская и женская;

- парная;

- перепляс;

- массовый пляс;

- групповая пляска (местные особенности исполнения).

Основные движения русской пляски:

1. Переменные шаги в сочетании с подскоками, дробями, «моталочкой».
2. Беговые ходы в сочетании с «моталочками», «голубцами», подбивкой.
3. «Моталочка» в сочетании с поворотом, «молоточками», «ковырялочкой».
4. Веребочка простая и двойная, в сочетании с «ковырялочкой», ножницами, различными выстукиваниями.
5. Дроби в их ритмическом разнообразии.
6. Переборы простые и сложные.
7. Вращения:
  - а) дробный «ключ» в повороте;
  - б) молоточки с поворотом;
  - в) «ковырялочка» с поворотом;
  - г) с выниманием ноги вперед на каблук;
  - д) дробь с подскоком в повороте;
  - ж) дробная дорожка в повороте;
  - з) хлопушка в повороте и т.д.
8. Хлопушечные танцевальные комбинации;
9. Использование различных присядок.
10. Трюки.

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Увеличение количества элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером. Продолжение изучения элементов украинского, белорусского, итальянского танцев. К концу учебного года составляются более трудные комбинации и небольшие композиции.

Положение рук и ног в русском танце. Открывание и закрывание рук.

Упражнения у станка:

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие, по 1, 2, 3, 4, 5-й открытым и прямым позициям.
2. Скольжение стопой по полу:
  - а) с поворотом ноги в закрытое положение в сторону;
  - б) так же с полуприседанием.
3. Маленькие сквозные броски по 1-й открытой позиции со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Каблучные движения: вынесение ноги на каблук от щиколотки.
5. Круговое скольжение по полу:
  - А) ребром каблука около опорной ноги;
  - Б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
6. Подготовка к «веребочке» с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
7. Раскрывание ноги на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги.
8. «Чететка» с двумя мазками подушечкой работающей ноги с акцентом «от себя».
9. Большие броски полукругом по всей стопе.
10. «Голубец» в прямом положении лицом к станку.
11. Подготовка к штопору по 1-й позиции на полупальцах

Работа руками пор де бра.

### **Современный танец**

#### **Теория:**

Характерные черты исполнения современного танца. История развития современного танца. Отличие ее исполнения от исполнения современного танца. Импровизация – характерная черта современного танца. Образ человека в танце.

#### **Практика:**

Изоляция

У станка (джаз)



- demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)
- battementjete с контракцией, через releve
- ronddejambearterre с контракцией и перегибом корпуса
- adajio через releve с контракцией, ecartee вперед и назад
- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

#### Импровизация

На середине (бродвей-джаз)

- demi и grandplie
- battementtendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
- battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

#### Виды шагов

Концертная деятельность, конкурсные выступления, внеклассные мероприятия-экскурсии, праздники, вечера

#### Кросс

шестой год обучения

#### Классический танец.

##### Теория:

Прослушивание музыкального материала, просмотр различных танцевальных коллективов, расширение музыкального, танцевального кругозора, обсуждение и анализ танцевальных номеров.

##### Практика:

##### Партер

Уделять больше внимание музыкальным, темповым обозначениям применительно к практическому материалу по классическому танцу: адажио – медленно, виво – живо, ленто – протяжно, анданте – не спеша, аллегро – скоро. Все упражнения повторяются в более ускоренном темпе.

Упражнение у станка: изучается уровень подъема ног, добавляются полупальцы опорной стопы. Продолжается изучение типов прыжков, усложнение различных комбинаций у станка, дополнительно: Батман дубль фραπε – движение с двойным ударом; размер 2/4, четкий, два такта на движение; Батмандеволюппе – разворачивающееся движение; размер 3/4, 4/4, адажио, характер плавный, связный.

Упражнения на середине: исполняются упражнения, изученные у станка, кроме батмана фондю, батмана фραπε. Пор де бра 1-е, 2-е, 3-е, 4-е. Развивает танцевальную координацию и чувство позы. Размер 3/4, темп – анданте. Паассамбле – с открыванием ноги в сторону и вперед (маленькое). Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, эффасе). Законы и эстетика равновесия в позах классического танца. Закономерности координации движений рук и головы в пор де бра, гранд плие 1, 2, 5-й позициям. Размер 2/4, темп – анданте. Батмантандю с 5-й позиции во всех направлениях. С затактовым построением, положение ноги сюрле ку де пье – «обхватное» (развивает выворотность и подвижность ноги), «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной. Батманфραπε – сильное ударяющее движение (развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена), изучается лицом к станку в начале в сторону с выносом в пол, затем вперед и позднее назад. Позы классического танца изучаются на середине зала: позакруазе; поза эффасе (с ногой на полу); па куррю – мелкий бег на полупальцах. Движения исполняются шестнадцатыми. Размер 4/4, 2/4, 3/4. Характер легкий, живой.

##### Аллегро

#### Народно-сценический танец.

##### Теория:

Знакомство с областными особенностями исполнения хороводов. Примеры орнаментальных или узорчатых хороводов различных местностей России.

##### Практика:

Простой поклон на месте:

Продолжается дальнейшее изучение более сложных элементов и движений русского танца, требующих соответствующей координации исполнения и силовой нагрузки. Активнее работают руки. Местные особенности исполнения хороводов. Данная тема изучается на практических занятиях. Во время занятий учащиеся усваивают манеру, характер, технику исполнения движений и комбинаций по областным особенностям. Характерные особенности исполнения хороводов Севера России (Архангельская, Новгородская, Костромская области). Основные костюмы, головные уборы, жизненный уклад народов Севера.

Основные танцевальные ходы:

Средняя полоса России (Московская, Владимирская, Рязанская, Калининская, Ярославская, Ивановская, Тульская области). Разнообразие песен, игр. Хороводы под песни. Юго-запад России. Хороводы-пляски. Юг России. Плясовой характер исполнения хороводов, разнообразный хореографический рисунок. Песенное сопровождение. Сибирские хороводы.

Виды переменных шагов:

Местные особенности исполнения орнаментальных хороводов:

Север России – «Ходечи», «Корзиночка» (Архангельская обл.);

Средняя полоса России – «Стоит кузня» (Рязанская обл.);

Юго-Запад России – «Заплетися плетень» (Брянская обл.);

Юг России – «С поясами», «Петелька» (Курская обл.);

Сибирь – «Ты не стой, молодец», «Ой, во лугах», «Я по берегу похаживала».

Положение рук и ног в русском танце.

### **Современный танец**

#### **Теория:**

Представление о современной хореографии. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

#### **Практика:**

Изоляция

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах

Экзерсис на полу: разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги,

Кросс: прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch

Импровизация (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flatback (флэтбэк– плоская стена), наклоны: flatback и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flatback и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

Концертная деятельность, конкурсные выступления, внеклассные мероприятия-экскурсии, праздники, вечера

### **СЕДЬМОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Классический танец.**

#### **Теория:**

Прослушивание музыкального материала, просмотр различных танцевальных коллективов, расширение музыкального, танцевального кругозора, обсуждение и анализ танцевальных номеров, просмотр шедевров русского балета.

#### **Практика:**

Партер

Техника «форс» в прыжках и вращениях. Эстетика рисунка. Закономерность правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различных ракурсах. В движениях у станка вводятся больше позы.

Упражнение у станка

Практические занятия: Закрепляется пройденный материал. Дополнительно: батман фраппе на 45° на полупальцах в позах круазе и эффасе (затакт 1/8); батман фрондю на 45° на полупальцах ронд де жамб ан лер (музыкальный размер, темп – модеретто; пасса во всех направлениях).

Упражнения на середине

Большие позы. Круазе и эффасе с подъемом ноги на 45° и 90°. Маленький пируэт сюр де ку де пье по 2-й позиции. Музыкальный размер 2/4. Движение занимает 4 такта. Па купе.

Аллегро

Сиссонуверте – открытый прыжок; изучается в сторону (носком в пол). Сиссонсамбль – прыжок с двух ног на одну и с одной на две.

### **Народно-сценический танец**

#### **Теория:**

Пляска – один из основных жанров русского народного танца. Характерные черты исполнения русской народной пляски. История развития пляски. Отличие ее исполнения от исполнения хоровода. Импровизация – характерная черта русской пляски. Образ русского человека в пляске.

#### **Практика:**

Простой поклон на месте

Продолжается дальнейшее изучение более сложных элементов у станка, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты. На середине зала допускается построение несложных комбинаций на материале украинского и итальянского танцев. Увеличивается количество прыжков с одной ноги на другую и с двух на одну. Начинается изучение элементов марийского танца и танцев народов Закарпатья

Виды переменных шагов

1. Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
2. Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

3. Маленькие броски (различные виды).

4. Круговые скольжения по полу:

- а) носком с остановкой в сторону или назад;

- б) ребром каблука.

Повороты стопы:

- а) одинарные;

- б) двойные.

6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45°.

7. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.

8. Развертывание ноги на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).

Подготовка к «четке» в открытом положении вперед, в сторону и назад.

Основные танцевальные ходы

Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:

- А) на ногу, открытую на носок;

- Б) с шага;

- В) с прыжка.

Маленькие броски работающей ноги от щиколотки опорной («веер») с вытянутой стопой.

12. Подготовка к «качалке» и «качалка».

13. Выстукивания поочередные каблукми и полупальцами по 1-й прямой позиции.

14. Растяжка по 1-й позиции с перегибом корпуса.

15. Большие броски с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад.

16. Маленькие «голубцы» лицом к станку.

17. Присядки:

а) на полном приседании по 1-й позиции с поочередным открыванием ног вперед на каблук;

б) «мяч» лицом к станку.

Положение рук и ног в русском танце.

Танцы Закарпатья. Жизнерадостные, полные своеобразного задора танца Закарпатья имеют свои отличительные особенности, свои характерные движения, которых нет в других украинских танцах. Например, своеобразный пружинный шаг, ход переплетенными ногами, винтообразные движения, часто используются парные вращения и т.д. Особенно интересны танцы: быстрая, искристая «Коломийка», забавная «Тропотянка», мужской массовый танец «Аркан»

### **Современный танец**

#### **Теория:**

#### **Беседы о хореографии. Выразительные средства хореографии.**

Танец и пантомима. Виды современного сценического танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой, эстрадный, свободная пластика и т.д. Понятие пластических мотивов. Хореографические темы. Хореографическая драматургия (на примере детских балетов «Золушка», «Красная шапочка» и т.д.).

«Истоки русского балета». Народные истоки русского балета: игрища, хороводы. Искусство скоморохов. Влияние западноевропейского музыкального театра. Театр при дворе царя Алексея Михайловича. «Орфей и Эвридика». Хореография в России в эпоху Петра Первого. Ассамблеи. Появление театрального танца.

Начало хореографического образования в России.

#### **Практика:**

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

#### **Изоляция**

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

#### **Импровизация**

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

**Кросс**

Концертная деятельность, конкурсные выступления, внеклассные мероприятия-экскурсии, праздники, вечера

Восьмой год обучения

**Классический танец.**

**Теория:**

Начало хореографического образования в России. Начало хореографического образования в Петербурге и Москве. Первые балетмейстеры в России – Ж.-Б. Ланде и А. Ринальди

Зарождение балетного театра. Истоки западноевропейского балетного театра. Искусство западноевропейских жонглеров, гистрионов. Турниры, процессии, карнавалы, маскарады. Зарождение придворного балета. Первый придворный балетный спектакль «Цирцея».

Зарождение и становление действенного балета XVIII в. Общая характеристика балетного театра XVIII в. Барокко и рококо в балетном театре. Зарождение действенного балета. Самоопределение балета как самостоятельного театрального жанра. Классицизм в балетном спектакле. Австрийский балетмейстер Ф. Гильфердинг. Его деятельность в России. Балет «Возвращение Весны, или Победа Флоры над Бореєм». Итальянский балетмейстер Г. Анджьолини. Балеты «Дон-Жуан», «Семирамида». Деятельность в России. Отношение к русской народной хореографии. Творчество Ж.-Ж. Новерра. Сущность реформы Ж.-Ж. Новерра. Действенные балеты. Значение творчества Новерра. Труд Новерра «Письма о танце и балетах». Теория балета Новерра. Новерр о связи искусства хореографии с действительностью, о танце, пантомиме, действенном танце, о сочинении балетов, о воспитании танцовщиков и т.д. Значение «Писем о танце» Ж.-Ж. Новерра

**Практика:**

Партер

Обобщение полученных практических навыков и знаний.

Упражнения у станка

Деми и гранд плие. Батман тандю с первой и пятой позиции по всем направлениям. Батман тандю жете пике - натянутые движения ноги с колющим броском в пол. Ронд де жамб партер ан деор и ан дедан. Батман фондю - носком в пол по всем направлениям. Батман фраппе. Релеве лян - во всех направлениях. Перегибы корпуса.

Упражнения на середине

Релеве - по первой и второй позиции.

Аллегро

Соте. Первое пор де бра. Па балансе - раскачивающие движения, развивают свободу и непринужденность координации всего тела.

**Народно-сценический танец.**

**Теория:**

Систематизация сведений о народном танце. Обобщение полученных теоритических знаний.

**Практика:**

Простой поклон на месте.

Основные танцевальные ходы

- Веребочка двойная и простая с различными положениями рук.
- Веребочка двойная с выносом на каблук.
- Веребочка с ковырялочкой.
- Дробные выстукивания.
- Польшка с поворотом (в продвижении).
- Вращение на подскоках по 1/4 круга на двух подскоках, затем по 1/2.

Виды переменных шагов

- Характер медленных, напевных и быстрых, задорных движений украинской народной хореографии. Основные положения и движения рук, корпуса, головы в украинской хореографии. Положение рук в парном танце.

- Притоп-перескок на всю стопу с двумя последующими поочередными ударами всей стопой о пол по 6 позиции.

- "Вихлястник" - удар носком и ребром каблука одной ноги с одновременным подскоком на другой ноге.

- Вращение на подскоках.

- "Угинание" - сгибание к щиколотке и открывание одной ноги на 35 градусов с одновременным подскоком на другой ноге.

- "Веребочка" - поочередный перенос согнутых ног спереди назад с одновременными небольшими подскоками на низких полупальцах, в небольшом полуприседании.

Ходы. "Бегунец" - длинный шаг вперед с прыжком; с двумя последующими шагами на низких полупальцах.

"Дорожка проста" - припадание,

Дорожка плетена" - шаг в перекрещенном положении на всю стопу.

"Тынок" - перескок с ноги на ногу в сторону с последующими двумя переступаниями по 4 свободной поз. в перекрещенном положении. Середина-систематизация сведений о народном танце. Обобщение полученных практических навыков и знаний.

Положение рук, положение рук в паре.

Ходы. Бег вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении, шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении.

- Бег на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении.

- Плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением.

- Шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу.

- Прыжки с согнутыми ногами в прямом положении.

- Вращение в паре на различных движениях.

Упражнения с плие, маховые упражнения, упражнения для головы, плеч, корпуса, упражнения для гибкости. Упражнения на координацию.

Положение рук и ног

Проучивается под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый. Постановочная работа. Кроме того, из проученных движений народно-сценического танца, сделать постановку русского и украинского танца, или же танцевальную композицию. Элементы историко-бытового танца: Знакомство с вальсом. Поклоны. Вальсовая дорожка. Положение корпуса, рук в паре. Балансе. Повороты под рукой партнера - девушкам. Па вальса. Этюдная работа: На основе изученных движений вальса составить свободную вальсовую композицию. Требования. Понимать танец не как отдельное движение ног, а как гармоничное сочетание движений ног, рук, корпуса и головы. Из пройденных элементов народного танца, рекомендуется давать задания на самостоятельное сочинение, что прививает учащимся навыки импровизации.

**Современный танец**

**Теория:**

Сведения о современной пластике и ритмах. Массовые современные танцы по выбору педагога. Импровизация на темы современной музыки. Уметь выражать в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации. Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

#### Изоляция

Упражнения исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

#### Импровизация

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

#### Экзерсис на полу

Позиции рук в современном танце:

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;
- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I – пятки вместе, носки врозь;
- II – параллельная и выворотная;
- IV – параллельная
- VI – параллельная
- Кросс

Концертная деятельность, конкурсные выступления, внеклассные мероприятия-экскурсии, праздники, вечера

### **1.4. Планируемые результаты**

#### Личностные результаты:

Формирование таких качеств личности как терпение, целеустремленность, трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту.

- Расширение эрудиции и кругозора.
- Формирования потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья.

#### Метапредметные результаты:

• Выявление и развитие заложенных в воспитаннике способностей: музыкального слуха, памяти, чувства ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно.

• Формирование навыков коллективного творчества, сотрудничества, ответственности, активности.

#### Предметные результаты:

• Формирование предметной компетентности в области хореографии: знание о многообразии видов и жанров искусства хореографии, истории танцевального искусства, танцевальных жанрах (классический, народный, современный танцы).

• Формирование базовых хореографических навыков для творческого выражения заданного образа.

- Приобщение воспитанников к истории искусства танца, его традициям, пониманию значимости танца в жизни народа.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

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

Количество учебных недель – 34 недели

Количество учебных дней – 6-ти дневная учебная неделя

Продолжительность каникул – осенние – 8 календарных дней

- зимние – 12 календарных дней

- весенние – 10 календарных дней

- летние – 98 календарных дней

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – 01.09.21 - 29.10.21

- 08.11.21 - 28.12.21

- 10.01.22 - 18.03.22

- 30.03.22 – 25.05.22

### **2.2. Условия реализации программы:**

#### ***Материально-технические:***

Помещение и оборудование.

- Зал для занятий хореографией

- Актовый зал-сцена

- Магнитофон.

- Костюмерная.

#### ***Информационное обеспечение:***

видеотека, подборка литературы по разделам программы (см. список литературы для воспитанников).

#### ***Организационно-педагогические:***

возможность участия во внутришкольных мероприятиях, хореографических конкурсах и фестивалях различного уровня.

***Кадровое обеспечение:*** педагог-хореограф, концертмейстер, возможность привлечения специалистов (костюмер, звукооператор и др.)

### **2.3. Формы аттестации**

Контрольный урок, открытые уроки для родителей, тестирование, текущее наблюдение, конкурсы, фестивали, концерт.

**2.4. Диагностические и оценочные материалы** (перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов). Диагностика достижения обучающихся проводится 3 раза за учебный год: Входной контроль (сентябрь-октябрь), текущий контроль (с ноября по февраль), Промежуточная аттестация (март-апрель).

#### **Диагностическая карта**

промежуточного уровня теоретических знаний,

практических умений и навыков

Объединение ПДО, « \_\_\_\_\_ »

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ педагога \_\_\_\_\_ дополнительного

образования

\_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

№	Фамили	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
---	--------	--------------------------	-------------------------



п/п	я, имя учащегося	Теоретические знания	Владение специальной терминологией		Практические умения и навыки		Владение специальным оборудованием, техникой безопасности
		В	С	Н	В	С	Н
1.							
2.							
3.							
4.							

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них по результатам аттестации показали:

Теоретическая подготовка

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся

средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся

Практическая подготовка

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся

средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся

***Критерии оценки уровня теоретической подготовки:***

– высокий уровень (В) – учащийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– средний уровень (С) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных образовательной программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

***Критерии оценки уровня практической подготовки:***

– высокий уровень (В) – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

– средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

– низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

**2.5 Методические материалы**

**Особенности организация образовательного процесса** – занятия проходят в очной форме.

**методы обучения** - словесный, наглядный, практический, игровой и воспитания-убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

**методы воспитания** -

- объяснительно - иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемный (ставится проблема, и дети под руководством педагога ищут пути её решения);
- эвристический (проблема формулируется детьми, ими же и предлагаются способы решения);
- практический – применение полученных знаний на практике, фото- и видеосъёмка сюжетов.

**формы организации образовательного процесса** - индивидуально-групповая и групповая.

**формы организации учебного занятия** - беседа, игра, концерт, конкурс, мастер-класс, открытое занятие для родителей, экскурсии, посещение спектаклей, праздник, практическое занятие, фестиваль.

**педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

**алгоритм учебного занятия:**

1. Организационный момент (поклон)
2. Разминка (партерная гимнастика, работа у станка)
3. Разучивание танцевальных композиций.
4. Релаксация
5. Итог урока (поклон)

## **2.5. Список литературы.**

1. Базарова Н.П. Классический танец. Методика обучения... - Л., Искусство, 1999.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. - Л.: Искусство. 1993. -207 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: «Люкси» «Респекс». - 256 с, ил.
4. Бахрушин Ю. А. История русского балета. Учебное пособие для ин-тов культуры, театр., хореогр. и культ.-просвет, училищ. Изд. 2-е. - М., «Просвещение», 1973.  
Богаткова Л. Танцы народов СССР. - М., Молодая гвардия, 1994.
5. Блок Л.Д. Классический танец. - М. 1997.
6. Бекина С. И. И другие. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6 -7 лет): из опыта работы муз. руководителей дет. садов/Авт.-сост.: С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.
7. Бочарникова Е. Мартынова О. Московское хореографическое училище. - М., 1994.
8. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств. - Кемерово. - Кемеровск. гос. академия культуры и искусств, 2000. -101 с.
9. Ваганова А. Я. Основы классического танца. -Л. Искусство, 1980.
10. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. М. 1971.
11. Варга Т.Л., Саввиди И.Я. и др. Озонавательная программа школы-студии «Фуэте». – Томск, ДТДиМ, 2009.
12. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. Пос. для ст-в пед. ин-ов. Под ред. проф. А.В. Петровского. - М.: 1997.
13. Востриков А.А. Технология и методика культуры эмоции и чувств. Ч. - 1, 42

Томск, 1994.

14. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 2014.
15. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. - М. –Л., 2007.
16. Климов А. А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры. - М.: Издательство Московского института культуры. 1994. - 320с, с ил.
17. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л., 2016.
18. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л: Искусство, 2014. 260с.

19. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр: Очерки истории: От истоков до середины XVIII века. - М.: Искусство, 3979. - 259 с, 40 ил.
20. Леонов Б.. Музыкальное ритмическое движение. Минск, 2005.

Литература для воспитанников

**«Музыка и движение»**

1. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Блок В.М. и Португалов К.П. Русская и советская музыка. – М.: Просвещение, 1997.

3. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. – М: Искусство, 1987.
4. Бочарникова Э, Иноземцева Г. Тем, кто любит балет. - М.:Русский язык, 1987.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань». 2001
6. Всероссийский конкурс хореографических коллективов. г.Москва 2005.
7. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
8. Детская энциклопедия «Балет», М.: АстрельАст 2001.
9. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. – Киев: Музыка,1993.
10. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.

**«Классический танец».**

1. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1991.
2. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М.: Просвещение, 1997.
3. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. – М.: Искусство, 1987.
4. Бочарникова Э, Иноземцева Г. Тем, кто любит балет. - М.: Русский язык, 1997.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань». 2001
6. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
7. Детская энциклопедия «Балет», М.: АстрельАст 2001.
8. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
9. Колесникова А.В. Бал в России: XVIII – начало XX века. – СПб.: Азбука-классика,2005.

10. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. – Мн.: Современ.литератор, 1999.
11. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 2009.
12. Полная энциклопедия быта русского народа. Том 1,2. - М; 1998.

**«Народно-сценический танец».**

1. Бакланова Т.И. Музыка для детей: музыкальные путешествия и встречи. В гостях у народов России. – М.: АСТ-Астрель, 2009.
2. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. – Киев: Музыка,2009.
3. Детям – о традициях народного мастерства. Учебно-метод.пособие: В 2 ч./ Под ред.Т.Я.Шпикаловой. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.

4. КристерсонХ. Х. Танец в спектакле драматического театра. – Л.: Искусство, 19582.

5. Макдональд Ф. Одежда и украшения. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.
6. Миловский А.С. Скачи, добрый единорог. – М.: Дет.лит, 1996.
7. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1995.
8. Полная энциклопедия быта русского народа. Том 1,2. - М; 2009.

9. Сахаров И.П. Народный дневник. Народные праздники и обычаи: - М.: Дружба народов, 1991.  
**«Современный танец, постановка».**
1. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. М, Искусство, 1997.
2. Всероссийский конкурс хореографических коллективов. - М., 2005.
3. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. Киев: Музыка, 1983.
4. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
5. Зайцева Е. Библия красоты. – М.: Эксмо, 2002.
6. КристерсонХ. Х. Танец в спектакле драматического театра. – Л.: Искусство, 2005.
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 1998.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 2001.
9. Полная энциклопедия быта русского народа. Том 1,2. - М; 1998.
10. Сестры Сорины. Необходимый имидж. - М.: Гном-Пресс, 1999.
11. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и costume. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
12. Танцуем, играем и поём // Молодёжная эстрада, № 1, 2001.