

# Дополнительная образовательная программа «Энерджи» 2020-2021 учебный год

## Оглавление

1. Паспорт программы.....	2-5
2. Пояснительная записка.....	6-9
3. Учебно-тематический план I года обучения.....	10
4. Содержание программы I года обучения.....	11-14
5. Учебно-тематический план II года обучения.....	15
6. Содержание программы II года обучения.....	16-19
7. Учебно-тематический план III года обучения.....	20
8. Содержание программы III года обучения.....	21-24
9. Учебно-тематический план IV года обучения.....	25
10. Содержание программы IV года обучения.....	26-30
11. Учебно-тематический план V года обучения.....	31
12. Содержание программы V года обучения.....	32-38
13. Учебно-тематический план VI года обучения.....	39
14. Содержание программы VI года обучения.....	40-44
15. Методическое обеспечение.....	45
16. Список литературы.....	46

## Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название ДОП	д/о «Энерджи» ДОП «Энерджи»
Сведения об авторе	ФИО: Гладченко Татьяна Николаевна Место работы: МБУ ДО ДДТ Адрес образовательной организации: г. Белая Калитва, Калинина 21. Домашний адрес автора: Светлая 10, кв 47. Телефон служебный: 2-55-50 Телефон мобильный: 8-928-109-09-56 Должность: педагог дополнительного образования
Участие в конкурсах авторских образовательных программ и программно-методических комплексов/результат	

<p>Нормативно-правовая база (основания для разработки программы, чем регламентируется содержание и порядок работы по ней)</p>	<p>- Новая конституция с поправками 20.20. (от 4.07.20)  - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года ( Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва)  - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;  - Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016 № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность.</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Зеркала, станки; коврики для партерных занятий, репетиционный зал (сцена);  технические средства обучения (музыкальный центр, флеш-карты).</p>
<p>Год разработки, редактирования</p>	<p>Год разработки программы -2014 год;  2019 год-внесены изменения в оформлении и содержании программы в связи с новыми методическими рекомендациями. Разработаны учебно-тематические планы и содержание программы 4 и 5 года обучения. Внесены изменения в планируемые результаты.  2020 год - изменения в нормативно-правовой базе. Разработан учебно - тематический план и содержание программы 6 года обучения. Внесены изменения в планируемые результаты.</p>
<p>Направленность</p>	<p>Художественная</p>
<p>Направление</p>	<p>Хореография</p>
<p>Возраст учащихся</p>	<p>7-16 лет</p>
<p>Срок реализации</p>	<p>6 лет</p>
<p>Новизна</p>	<p>Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что введены элементы художественной гимнастики</p>
<p>Актуальность</p>	<p>Значительная популярность хореографии как искусства среди различных возрастных групп , а также запрос родителей и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом развитии.</p>
<p>Цель</p>	<p>Создание условий для развития творческого потенциала у детей через приобщение к искусству танца и практическое исполнительство в составе танцевального коллектива в рамках дополнительного образования</p>

Ожидаемые результаты	<p><b>будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Воспринимать танцевальное искусство как художественную составляющую искусств.</li> <li>· Слышать музыку и сохранять устойчивость темпа при исполнении технически сложных элементов.</li> <li>· Станут физически сильнее и выносливее;</li> <li>· Получат танцевальные навыки в разных направлениях хореографии;</li> <li>· Получат коммуникативные навыки (научатся работать в коллективе).</li> <li>· Будет способен передавать знания младшим воспитанникам;</li> <li>· Осознанно контролировать выполнение движений и видеть ошибки в исполнении других воспитанников.</li> <li>· Выполнять задания на основе индивидуальной импровизации;</li> <li>· Воплощать свои идеи в творческой деятельности при выполнении конкретных заданий.</li> <li>· Приобретут большой опыт участия в <a href="#">публичных выступлениях</a>.</li> <li>· Будет сформирована потребность к здоровому образу жизни.</li> </ul> <p><b>будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец и современный танец.</li> <li>· Терминологию и методику выполнения хореографических элементов.</li> <li>· Формы выразительности и пластичности движений.</li> <li>· Овладеют различными выражениями чувств посредством движений своего тела.</li> </ul> <p><b>будет развито:</b> чувство ритма, гибкость, пластичность, желание самостоятельного высокоэмоционального исполнения, воображение, умение импровизировать под музыку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>будет воспитано:</b> уважение и такт по отношению к другим детям, уважение к танцевальной культур. Будут сформированы такие личностные качества, как дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, ответственность, чувство товарищества и т.д.</li> </ul>
Формы занятий (фронтальные (указать кол-во детей), индивидуальные)	Групповые (10-15 человек). По подгруппам (5-7 человек).
Режим занятий	1 год обуч.- 2 раза в неделю по 1 ч (72ч в год) 2 год обуч.- 2 раза в неделю по 2 ч (144ч в год) 3 год обуч.- 2 раза в неделю по 2 ч (144ч в год) 4 год обуч - 2 раза в неделю по 2 ч (144ч в год) 5 год обуч- 3раза в неделю по 2 ч (216ч в год) 6 год обуч- 3раза в неделю по 2 ч (216ч в год)
Формы подведения итогов	Отчетные концерты, участие в конкурсах различного уровня.

## 1. I. Пояснительная записка.

## **Направленность программы - художественная.**

**Вид программы** – модифицированная.

**Уровень программы** - углубленный

Образовательная программа «Энерджи» является модифицированной, составленной на основе программ Сердюкова В.П. «Классический танец», Курьяновой С.В. (Авторская программа «Современный танец») и Дзюбан Т.А. (Учебная программа по предмету - Гимнастика). Данная программа переработана и дополнена. Внесены дополнения, касающиеся самостоятельной, коммуникативной, воспитательной стороны обучающего процесса. Откорректирован танцевальный репертуар, который имеет тематическую связь со школьными предметами и внеклассными мероприятиями. В программу введен этнорегиональный (казачий) и патриотический блок, где воспитанники знакомятся с народным танцем, а также изучают элементы казачьего танца. Поскольку типовая программа недостаточно отражает современные требования дополнительного образования, возникла необходимость в создании новой многоуровневой комплексной программы по хореографии.

**Отличительная особенность** данной программы от программ, взятых за основу, заключается в том, что программа представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, т.е. включает широкий спектр хореографического образования. В содержании программы предусмотрены элементы гимнастики.

**Новизна и оригинальность** программы заключается в поиске новых форм обучения танцу: с использованием этнорегиональных (казачьих) особенностей народного танца; с применением практики сочетания хореографии и элементов художественной гимнастики и акробатики, а также личного практического опыта работы педагога в области хореографии.

**Актуальность** данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы не сознательно, а по воле родителей.

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

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом нормативных документов.

### **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 -р.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 4 июля 2014 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей»;

- Региональные рекомендации к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области 01.03. 2016 г. № 115;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

**Цель программы** - создание условий для формирования и развития творческих способностей детей через приобщение к искусству танца.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

- Привить устойчивый интерес к хореографическому искусству.
- Сформировать художественный вкус у детей.
- Воспитать такие качества, как дисциплинированность, собранность, аккуратность, коммуникабельность.
- Воспитать коммуникативные навыки общения в группах разного возраста.
- Воспитать чувство ответственности за результат общей деятельности.
- Воспитать потребность и стремление к творческому самовыражению.
- Привить навыки культуры поведения на занятиях, репетициях, концертах, гастрольных поездках и т.д.
- Воспитать чувство патриотизма и любви к своей стране.

#### **Развивающие:**

- Содействовать физическому развитию детей, совершенствованию основных двигательных навыков (гибкости, пластики, силы, выносливости).
- Привить потребность в здоровом образе жизни.
- Развить художественный вкус, музыкальность, чувство ритма, координацию движений.
- Сформировать приемы сценической выразительности и актёрского мастерства.
- Раскрыть творческий потенциал и активизировать индивидуальность каждого обучающегося к импровизации.

#### **Обучающие:**

- Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец и современный танец.
- Ознакомить с терминами и техникой исполнения основных хореографических позиций и положениями рук и ног, положения корпуса и головы во время исполнения танцевальных движений и другого.
- Обучить выразительности и пластичности движений через овладение основами

различных направлений хореографии.

- Поставить осанку, прыжок и танцевальный шаг.
- Научить слышать и понимать характер музыки.
- Научить владеть мышцами своего тела через самоконтроль своих физических ощущений.

### **Адресат программы:**

Программа адресована детям и подросткам 7-16 лет. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения -15 человек; второй год обучения – не менее 12 человек; третий год обучения и последующие - не менее 10 человек. Набор в детское объединение проводится без конкурса, свободно.

### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 6 лет обучения.

### **Режим занятий:**

Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы. С целью охраны здоровья детей проводятся паузы в форме релаксаций, упражнений на расслабление мышц, упражнения на восстановление дыхания.

**1- й год обучения:** 2 раза в неделю по 1 часу. Всего за учебный год -72 часа.

**2- й год обучения:** 2 раза в неделю по 1 часу. Всего за учебный год -72 часа.

**3- й год обучения:** 2 раза в неделю по 2 часа. Всего за учебный год -144 часа.

**4- й год обучения:** 2 раза в неделю по 2 часа. Всего за учебный год -144 часа.

**5- й год обучения:** 3 раза в неделю по 2 часа. Всего за учебный год - 216 часа.

**6- й год обучения:** 3 раза в неделю по 2 часа. Всего за учебный год - 216 часа.

### **Формы организации образовательного процесса:**

Групповая - осуществляется с группой обучающихся состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.

### **Виды занятий:**

- традиционное занятие;
- практическое занятие;
- комбинированное занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- репетиция;

- концерты, выступления;
- отчетный концерт, открытый урок.

### **Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы и методы диагностики.**

- участие в праздничных программах, концертах, танцевальных конкурсах различного уровня;
- проведение открытых уроков для родителей;
- тестирование;
- отчетные концерты;
- диагностика: уровень обученности (в конце 1-го и 2-го полугодия), уровень воспитанности проводятся 2 раза в год (для первого года обучения, а для последующих – один раз в год);
- входящая (ЗУН) для детей первого года обучения;

### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программы обучающийся

#### **будет уметь:**

- Воспринимать танцевальное искусство как художественную составляющую искусств.
- Слышать музыку и сохранять устойчивость темпа при исполнении технически сложных элементов.
- Станет физически сильнее и выносливее;
- Получит танцевальные навыки в разных направлениях хореографии;
- Будут сформированы такие личностные качества, как дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, ответственность, чувство товарищества и т.д.
- Получит коммуникативные навыки (научатся работать в коллективе).
- Будет способен передавать знания младшим воспитанникам;
- Осознанно контролировать выполнение движений и видеть ошибки в исполнении других воспитанников.
- Выполнять задания на основе индивидуальной импровизации;
- Воплощать свои идеи в творческой деятельности при выполнении конкретных заданий.
- Приобретет большой опыт участия в [публичных выступлениях](#).
- Будет сформирована потребность к здоровому образу жизни.

#### **будет знать:**

- Представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец и современный танец.
- Терминологию и методику выполнения проученных элементов.
- Формы выразительности и пластичности движений.
- Овладеют различными выражениями чувств посредством движений своего тела.

**В нем будет развито:** чувство ритма, гибкость, пластичность, желание самостоятельного высокоэмоционального исполнения, воображение, умение импровизировать под музыку.

**В нем будет воспитано:** уважительное отношение к педагогу и к занятиям, уважение и такт по отношению к другим детям, уважение к танцевальной культуре и культуре сцены.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### I года обучения

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий.	Теория	Практика	Всего
<b>Раздел № 1: Вводное занятие.</b>		<b>1</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
1.1.	<b>Ознакомление.</b>	1		1
1.2.	Партерная гимнастика ( <i>исполняется на ковриках</i> )		15	15
1.3.	Ритмика.		15	15
<b>Раздел № 2: Танец.</b>			<b>28</b>	<b>28</b>
2.1.	<b>Теория дисциплины</b>		1	1
2.2.	Ориентационно-пространственные упражнения		13	13
2.3.	Танцевальные элементы.		14	14
<b>Раздел № 3: Релаксация.</b>			<b>7</b>	<b>7</b>
3.1.	Музыкальные игры		7	7
<b>Раздел № 4: Участие в массовых и воспитательных мероприятиях. Итоги.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
4.1.	Участие в массовых мероприятиях ( <i>выступления</i> )		3	3
4.2.	Беседы	2		2
4.3.	Заключительное занятие	1		1
	<b>Итого:</b>			<b>72</b>



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **I год обучения**

#### **Раздел № 1: Вводное занятие.**

##### **Тема 1.1: Ознакомление.**

*Теория:* Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

*Практика:* Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

##### **Тема 1. 2: Партерная гимнастика (исполняется на ковриках).**

*Теория:* укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие природной гибкости суставов, эластичности мышц и связок, нарастить силу мышц. Развитие выносливости и постановка дыхания. Развивать пластичность тела.

*Практика:* Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»

##### 2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;

##### 3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «лодочка»;
- «складочка»;
- «колечко»;

##### 4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «ступеньки»;
- «ножницы»;

##### 4. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка»
- «Passe' с разворотом колена»

##### 5. Упражнения развивающие выворотность ног:

- «Звездочка»
- «Лягушка»

##### 6. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»

### **Тема 1.3: Ритмика.**

*Теория:* Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

**Практика:** Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево.

### **Раздел № 2: Танец.**

#### **Тема 2.1: Теория дисциплины.**

*Теория:* Понятия «мелодия», «поза», «движение».

**Практика:** Выполнить разные виды поз и движений на практике.

#### **Тема 2.2: Ориентационно-пространственные упражнения.**

*Теория:* Изучение одноплановых рисунков и фигур. Изучение приёмов перестроения.

#### **Практика:**

Изучение одноплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;
- объёмных - круг; «цепочка»;

Изучение приёмов перестроения:

из линейных в линейные:

- из колонны горизонтальная в шеренгу горизонтальную.

из объёмных в объёмные:

- сужение и расширение круга;
- из круга в «цепочку»;

из объёмных в линейные и наоборот:

- из круга в горизонтальную шеренгу;
- из круга в горизонтальную колонну;
- из горизонтальной шеренги в круг;
- из колонны горизонтальной в «цепочку»;

## **Тема 2.3: Танцевальные элементы.**

*Теория:* Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

*Практика:* Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.

Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

## **Раздел № 3: Релаксация.**

### **Тема 3.1: Музыкальные игры.**

*Теория:* музыкальных игр, как правило, является развитие интеллектуальных способностей, чувства ритма и такта, а так же памяти, голоса, музыкального слуха и самой созидательной деятельности ребёнка. Использование музыкальных игр способствуют качественному запоминанию материала, раскрепощению детей, помогает избавиться от комплексов.

*Практика:*

#### **1. «Угадай мелодию»**

Желающие могут разделить на команды или же соревноваться поодиночке. Ведущий дает послушать всем присутствующим отрывок из какой-нибудь песни или популярной мелодии, а игроки должны назвать это музыкальное произведение.

#### **2. «Скульптор и глина»**

Участники делятся по парам. Один из них скульптор, второй - глина. Задаётся тема : «животные», «муз. инструменты», «природа», «сказочные персонажи» и т.п. Задание: слепить из «глины» скульптуру по теме. Под соответствующую музыку выполняется задание. После все отгадывают, что же слепил скульптор. После чего «скульптуры» оживают. Затем дети меняются, скульпторы становятся «глиной» и наоборот. Развивается воображение детей.

#### **3. «Найди своё место»**

Дети стоят на своих местах, в линиях. Исходное положение: руки на поясе. Под музыку дети образуют круг и двигаются заданным движением (прыжки, ход на полупальцах, пятках, утиный

ход и т.п.), когда музыка заканчивается, учащиеся должны как можно быстрее найти своё место и встать в исходную позицию. Игра продолжается 4-5 раз.

#### **Раздел № 4: Участие в массовых и воспитательных мероприятиях. Итоги.**

##### **Тема 4.1: Участие в массовых мероприятиях**

**Практика:** Принятие участие в знаковых праздниках года: Новый Год, 23 февраля, 8 марта, и День Детей.

##### **Тема 4.2: Беседы**

**Теория:** создать у ребёнка яркое, хорошо ему запомнившееся представление о предмете беседы, имеющей отношение к его воспитанию, с чётко им самим выработанной и внятно сформулированной точкой зрения по теме беседы. **Беседы проводятся на актуальные темы. Например: ко дню матери, к международному дню инвалидов, ко дню освобождения Белой Калитвы, о вреде компьютера, как вести себя за столом (простейшие правила этикета), и другие.**

##### **Тема 4.3: Итоговое занятие.**

**Теория:** Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка в течение года).

**Практика:** Чаепитие, перевод детей на следующий год обучения.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

#### **II года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела и тема занятий.</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
	<b>Раздел № 1: Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

1.1.	<b>Ознакомление.</b>	1		1
1.2.	Партерная гимнастика ( <i>подготовка к классическому экзерсису</i> )		15	15
1.3.	Ритмика.		15	15
<b>Раздел № 2: Танец.</b>			<b>28</b>	<b>28</b>
2.1.	<b>Теория дисциплины</b>		1	1
2.2.	Ориентационно-пространственные упражнения		13	13
2.3.	Танцевальные элементы.		14	14
<b>Раздел № 3: Релаксация.</b>			<b>7</b>	<b>7</b>
3.1.	Музыкальные игры		7	7
<b>Раздел № 4: Участие в массовых и воспитательных мероприятиях. Итоги.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
4.1.	Участие в массовых мероприятиях ( <i>выступления</i> )		3	3
4.2.	Беседы	2		2
4.3.	Заключительное занятие, отчетный концерт.	1		1
	<b>Итого:</b>			<b>72</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### II года обучения

#### Раздел № 1: Вводное занятие.

##### Тема 1.1: Ознакомление.

*Теория:* Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

*Практика:* Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

##### Тема 1. 2: Партерная гимнастика (*подготовка к классическому экзерсису*).

*Теория:* Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках. Партерный экзерсис позволяет улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

**Практика:** Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

- упражнения, развивающие подъем стопы: разворот стопы из VI позиции в I позицию
- упражнения, развивающие гибкость позвоночника - «Корзиночка», «Полумостик», «Мостик».
- упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса - «Плуг». «Уголок»
- упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. «Неваляшка» «Passe' с разворотом колена»
- упражнения, развивающие выворотность ног - «Лягушка» во всех положениях.
- упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.
- упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первым годом обучения) музыкальных раскладках.
- упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренном темпе, разведение рук в стороны.
- упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.
- «Шпагат» продольный вперед с обеих ног, «Шпагат» поперечный.

### **Тема 1.3: Ритмика.**

*Теория:* Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз. Маршевая и танцевальная музыка.

#### **Практика:**

- упражнения, игры и метр. Сильные доли и такт: Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).
- упражнения, игры и фразировка. Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. соотношение характеров музыки и движения: размеры 2\4, 3\4, 4\4): Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4): Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4): Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
- упражнения, игры и темп. Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы; Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки; Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением; Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;
- упражнения, игры и динамика. Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением: Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:
- упражнения, игры и характер музыкального произведения.

### **Раздел № 2: Танец.**

#### **Тема 2.1: Теория дисциплины.**

*Теория:* Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

#### **Практика:**

## **Тема 2.2: Ориентационно-пространственные упражнения.**

*Теория:* Повторение материала 1 год обучения. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые.

### ***Практика:***

Изучение многоплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных):
  - 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
  - 2 вертикальные колонны;
  - 2 горизонтальные колонны;
- объёмных:
  - 2 круга;
  - «круг в круге»;
  - 2 «цепочки».

Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

- из линейных в линейные:
- из шеренги в 2 шеренги;
- из шеренги в 2 колонны;
- из колонны в 2 шеренги»;
- из колонны в 2 колонны;
- из линейных в объёмные:
- из шеренги в 2 круга;
- из колонны в 2 круга;
- из шеренги в 2-е «цепочки»;
- из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

## **Тема 2.3: Танцевальные элементы.**

*Теория:* Повтор изученного материала за 1 год. Изучение новых видов ход.

***Практика:*** Танцевальные шаги и ходы:

- Скользящий шаг (pas glisse');
- Па польки вперед и боковое;
- Pas chasse' вперёд, назад
- Русский переменный ход.
- Русский дробный ход (по 1/8).
- В ритме полонеза;
- В ритме польки.
- Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

## **Раздел № 3: Релаксация.**

### **Тема 3.1: Музыкальные игры.**

*Теория:* развитие интеллектуальных способностей, чувства ритма и такта, а так же памяти, голоса, музыкального слуха и самой созидательной деятельности ребёнка. Использование музыкальных игр способствуют качественному запоминанию материала, раскрепощению детей, помогает избавиться от комплексов.

#### **Практика:**

**1.«Приглашение»** Дети распределены по кругу, лицом в центр. Исходное положение: 6 поз. ног, руки на поясе. Выбирается ведущий. Под музыку польки (2/4 размер) ведущий подскоками движется по внешнему кругу и выбирает следующего ведущего, подходит к нему во внутренний круг «приглашает» (кивок головой) и встаёт на его место, а новый ведущий продолжает игру .

**2.«Собери фигуру»** Под весёлую музыку (2/4) дети движутся по всему залу, заданным движением (подскоками, галопами, бег и т.п.), когда музыка прекращается дети должны все вместе построить заданную педагогом фигуру (прямую линию, круг, колонну, диагональ, квадрат, треугольник). Игра продолжается до 5-6 раз.

3. **«Солдатики»** Дети лежат на спине на гимнастических ковриках, изображая «неподвижных солдатиков». Под музыку «солдатики» «оживают», двигают руками и ногами в хаотичном порядке. Когда музыка заканчивается «солдатики» замирают , педагог ходит проверяет, чтобы руки и ноги детей были «деревянными» в натянутом и не подвижном состоянии. Игра повторяется 3-5 раз.

### **Раздел № 4: Участие в массовых и воспитательных мероприятиях. Итоги.**

#### **Тема 4.1: Участие в массовых мероприятиях.**

**Практика:** Принятие участие в знаковых праздниках года: День Учителя, Новый Год, 23 февраля, 8 марта, и День Детей.

#### **Тема 4.2: Беседы**

*Теория:* создать у ребёнка яркое, хорошо ему запомнившееся представление о предмете



беседы, имеющей отношение к его воспитанию, с чётко им самим выработанной и внятно сформулированной точкой зрения по теме беседы. **Беседы проводятся на актуальные темы. Например: ко дню матери, к международному дню инвалидов, ко дню освобождения Белой Калитвы, о вреде компьютера, как вести себя за столом (простейшие правила этикета), и другие.**

#### **Тема 4.3: Итоговое занятие.**

*Теория:* Диагностика усвоения программного материала второго года обучения, физических возможностей детей. Перевод детей на следующий год обучения.

*Практика:* Отчетный концерт на большой сцене для родителей и населения,

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **III года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела и тема занятий.</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
<b>Раздел № 1: Вводное занятие.</b>		<b>1</b>	<b>40</b>	<b>41</b>
1.1.	<b>Ознакомление.</b>	1		1
1.2.	Партерный экзерсис		30	30
1.3.	Ритмика.		10	10
<b>Раздел № 2: Основы классического танца.</b>			<b>30</b>	<b>30</b>
2.1.	Элементы классического танца у станка.		15	15
2.2.	Элементы классического танца на середине.		15	15
<b>Раздел № 3: Основы современного эстрадного танца.</b>			<b>30</b>	<b>30</b>
3.1.	<b>Элементы современного эстрадного танца</b>		30	30
<b>Раздел № 4: Репетиционный экзерсис. Выступления.</b>			<b>32</b>	<b>32</b>
4.1	Репетиционно-постановочная работа Этюды. Эстрадный танец.		22	22
4.2.	Участие в массовых мероприятиях ( <i>выступления</i> )		10	10
<b>Раздел № 5: Релаксация.</b>			<b>6</b>	<b>6</b>
5.1.	Музыкальные игры		6	6

<b>Раздел № 6: Участие в воспитательных мероприятиях. Подведение итогов.</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
6.1.	Беседы	2		2
6.2.	Заключительное занятие, отчетный концерт.	1	2	3
<b>Итого:</b>				<b>144</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### III года обучения

#### Раздел № 1: Вводное занятие.

##### Тема 1.1: Ознакомление.

*Теория:* Познакомить детей с целями и задачами программы третьего года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

*Практика:* Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

##### Тема 1.2: Партерный экзерсис.

*Теория:* Совершенствование навыков исполнения общеразвивающих упражнений,

изученных на первом и втором году обучения. Развивать движения традиционного классического экзерсиса на полу. Улучшать пластичность тела.

*Практика:*

- Упражнения для стоп.
- Упражнения на выворотность - «Лягушка» с наклоном вперед.
- Упражнения на гибкость вперед - «Складочка», «Кошечка».
- Развитие гибкости назад - «Корзиночка», «Мост».
- Силовые упражнения для мышц живота - «Уголок».
- Силовые упражнения для мышц спины - «Самолет», «Лодочка», отжимание от пола, «Обезьянка».
- упражнения для освоения battements tendus, battements tendus Jetes
- упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans;
- упражнения для освоения battements developpes, положений sur le cou-depie, Passe
- упражнения для освоения grand battements jetes, port de bras

## **Тема 1.3: Ритмика.**

*Теория:* научиться слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный).

*Практика:* Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

## **Раздел № 2: Основы классического танца.**

### **Тема 2.1 Элементы классического танца у станка.**

*Теория:* Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas. Наиболее типичные ошибки при исполнении того или иного элемента.

*Практика:*

- Постановка корпуса (в выворотных позициях).
- Позиции ног: I, III, II, V.
- Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. Разучивание элементов классического танца у станка.
- Demi-pliés. Изучается лицом к станку в I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Battements tendus. Изучается лицом к станку из I позиции назад. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение (по мере усвоения - 2 такта).
- Battements tendus с demi-pliés. Изучается из I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение (по мере усвоения - 2 такта).
- Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение и 8 тактов.
- Battement passé par terre. Изучается из I позиции. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение, затем 1 такт.
- Подготовительное port de bras. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение, затем 1.
- Положения ноги sur les cou-de-piéd - «условное» и «обхватное». Изучается из I позиции в сочетании с battements tendus в сторону, вперед. Затем продолжается изучение лицом к станку с I позиции по точкам назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4.
- Battements frappés. Изучается лицом к станку, носком в пол (вначале в сторону, затем вперед назад). Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.

- Battements relevés lents на 45°. Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4.

## **Тема 2.2 Элементы классического танца на середине.**

*Теория:* Исполнение классического экзерсиса (на середине).

*Практика:*

- Повторение элементов темы Постановка корпуса (в выворотных позициях).
- Повторение элементов темы Позиции ног: I, II, III, V изученные в упражнениях у станка.
- Повторение элементов темы Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.
- Разучивание элементов классического танца на середине зала. Повторение элементов темы 2.1.

## **Раздел № 3. Эстрадный танец.**

### **Тема 3.1: Элементы эстрадного танца.**

*Теория:* Особенности эстрадного танца. Координация движений рук, корпуса, ног и головы. Знакомство со стилями «Диско». Знакомство со стилями «Хип-хоп». Познакомить детей с особенностями и с движениями этих танцевальных стилей.

*Практика:* Постановка корпуса, различные перегибы, движения рук, повороты на двух ногах из 6 позиции ног, переходы, скрестные шаги, вращения. Ритмические движения головой, руками, корпусом. Прыжки под ритм соответственной музыки. Пластические упражнения в стиле латиноамериканской музыки. Танцевальные комбинации на основе выученных элементов.

## **Раздел № 4. Репетиционный экзерсис. Выступления.**

### **Тема 4.1: Репетиционно-постановочная работа. Этюды. Эстрадный танец.**

*Теория:* Добиться четкого исполнения движений. Отработка движений на середине. Разучить новые элементы.

*Практика:* Соединение выученных за 1-й год и 2-й год обучения движений в танцевальные комбинации. Усовершенствование исполнения движений и использование рук во время исполнения того или иного элемента. Исполнение движений на середине в повороте. Обращение внимания на характер исполнения. Этика общения с партнером. Разучивание танцевальных этюдов на основе образов, знакомых детям. Отработка готового танцевального этюда.

### **Тема 4.2: Участие в массовых мероприятиях.**

**Практика: Участие в знаковых праздниках года и в мероприятиях посвященных этим праздникам: День Знаний, День Учителя, День Матери, Новый Год, Масленица, 23 февраля, 8 марта, Праздник весны и труда, 9 мая и День Детей.**

## **Раздел № 5: Релаксация.**

### **Тема 5.1: Музыкальные игры.**

*Практика:*

**1.«Пение и хлопки»** Часть класса поет мелодию, а другая, отстав на один - два такта, каноном отхлопывает ритм песни в ладоши. При этом создается своеобразный ритмический аккомпанемент. Этот прием, как показывает опыт, способствует развитию распределённого внимания и увлекает учащихся.

## **2. «Ритмическая эстафета»**

Играющие двух команд стоят параллельными колоннами. Перед ними в 12—15 м кладут набивные мячи. Под музыку первые номера команд выбегают вперед, оббегают мячи, выполняя танцевальный шаг, и таким же образом возвращаются обратно. После пересечения линии старта первым игроком вперед выбегает второй и т. д. В ходе игры музыкальное сопровождение можно менять. Игроки должны на ходу подстраиваться под новую мелодию, изменяя характер танцевальных шагов.

Участницы игры могут разбиться на пары. В этом случае они, не разъединяя рук, продвигаются вперед и выполняют движения исполняемой мелодии. В конце своего пути игроки проходят под руками («воротами») следующей стартующей пары.

## **Раздел № 6: Участие в воспитательных мероприятиях. Подведение итогов.**

### **Тема 6.1: Беседы**

*Теория:* воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. С помощью **бесед на темы:**

- «Я, ты, он, она - вместе - целая страна!»;
- «Дорогие мои старики» (ко Дню пожилого человека);
- «Что означает моё имя?»;
- «Новый год в моей семье»;
- «Кем служил мой папа?»;
- Подготовка открыток для мам, бабушек, сестёр;
- Анкетирование «Главное в семье - это...»;
- «За что уважают в семье и обществе?» и другие.

## Тема 6.2: Заключительное занятие.

*Теория:* Диагностика усвоения детьми программного материала третьего года обучения.  
Перевод детей на следующий год обучения.

*Практика:* Отчетный концерт на большой сцене для родителей и населения.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### IV года обучения

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий.	Теория	Практика	Всего
<b>Раздел № 1: Вводное занятие.</b>		<b>1</b>	<b>31</b>	<b>31</b>
1.1.	<b>Ознакомление.</b>	1		1
1.2.	Партерный экзерсис и акробатика.		30	30
<b>Раздел № 2: Классический танец.</b>			<b>30</b>	<b>30</b>
2.1.	Элементы классического танца у станка.		15	15
2.2.	Элементы классического танца на середине.		15	15
<b>Раздел № 3: Современный эстрадный танец.</b>			<b>20</b>	<b>20</b>
3.1.	Элементы современного эстрадного танца. Джаз-модерн.		20	20
<b>Раздел № 4: Народно-сценический танец.</b>			<b>22</b>	<b>22</b>
4.1.	Элементы народного танца.	2	20	22
<b>Раздел № 5: Репетиционный экзерсис. Выступления.</b>			<b>30</b>	<b>30</b>
5.1	Репетиционно-постановочная работа		25	25
5.2.	Участие в массовых мероприятиях (выступления)		5	5
<b>Раздел № 6: Релаксация.</b>			<b>5</b>	<b>5</b>

6.1.	Музыкальные игры		5	5
<b>Раздел № 7: Участие в воспитательных мероприятиях. Подведение итогов.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
7.1.	Беседы	3		3
7.2.	Заключительное занятие, отчетный концерт.	1	2	3
<b>Итого:</b>				<b>144</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### IV года обучения

#### Раздел № 1: Вводное занятие.

##### Тема 1.1: Ознакомление.

*Теория:* Познакомить детей с целями и задачами программы четвертого года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

*Практика:* Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности. Слушание и анализ мелодий для новых танцев.

##### Тема 1.2: Партерный экзерсис и акробатика.

*Теория:* Повторение обученного партерного экзерсиса на полу. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Понятие группировка, пережат, кувырок, стойка на лопатках, стойка на голове, мостик, колесо.

*Практика:*

Повторение 3 года партерного экзерсиса.

Новые элементы акробатики:

- кувырок (вперед, назад; назад согнувшись);
- кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком о трамплин);
- стойка на голове;
- стойка на руках (у стенки); «мостик» из основной стойки;
- «колесо» с разбега.
- Березка,
- стойка на лопатках,
- упражнения на развитие гибкости позвоночника
- растяжка

## Раздел № 2: Классический танец.

### Тема 2.1 Элементы классического танца у станка.

*Теория:* Закрепление предыдущего материала и усложнение.

*Практика:*

- Подготовительные движения рук(и) – *préparations*. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
- Дополнительно изучается: положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (*cou de pied*), икры и колена.
- *Demi-pliés* в V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.
- *Battements tendus* из V позиции. Изучается вначале в сторону, вперед, в конце года – назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение (по мере усвоения – 1 такт).
- *Battements tendus* с *demi-pliés* из V позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans* (по четверти круга) с I позиции – с *préparation* и заключением. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.
- *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* с I позиции – с *préparation* и заключением. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.
- *Battements tendus jetés*. Изучается из I, V позиций. Изучаются, стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции), затем – вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- *Battements frappés* в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 30°). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт, 1/4.
- *Battements tendus pour les pieds* или *battements doubles tendus* или *battements tendus* с нажимом. Изучается из I и V позиций: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на *demi-pliés*.
- *Relevés* (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с *demi-pliés*. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт, 1/4.
- *Battements fondus*. Исполняется в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4, по мере усвоения, при музыкальном размере 2/4 и 3/4 – 2 такта.
- *Battements relevés lents* на 45° из V позиции, стоя боком к станку (в сторону, позднее вперед и назад). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Перегибы корпуса назад и в сторону в I позиции лицом к станку – исполняются в конце экзерсиса у станка. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4; по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- *Grands pliés*. Изучается в I, II позициях (лицом к станку). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- *Préparations* к *ronds de jambe par terre en dehors et en dedans*. Музыкальный размер 4/4 –



2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения,

- Battements retirés «до колена». Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.
- 1-е port de bras. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4; по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.

## **Тема 2.2 Элементы классического танца на середине.**

*Теория:* Исполнение классического экзерсиса (на середине). Закрепление предыдущего материала и усложнение.

*Практика:*

- Подготовительные движения рук(и) – préparations.
- Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
- Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.
- Повторяются упражнения, разученные в теме 2.
- Дополнительно изучается понятие:
  - épaulement .
  - Épaulement croisé (с ногой на полу)
  - épaulement effacé (с ногой на полу)

## **Allegro**

- Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (temps levé sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет. Фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.
- Temps levé sauté. Изучается по I, II, V позициям. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.
- Pas échappé. Изучается из V позиции во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое движение.

## **Раздел № 3: Современный эстрадный танец.**

### **Тема 3.1: Элементы современного эстрадного танца.**

*Теория:* Познакомить воспитанников с особенностями техники танца джаз-модерн.

*Практика:* Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног головы в современном танце. Простейшие поддержки. Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций.

Изучение основ модерн джаза.

- Roll down / up –

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника. Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку. Это движение заимствовано из танца модерн. Изучается на середине зала.

- Contraction / release -

Contraction- выдох и сжатие диафрагмы, release - положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы. Изучаются движения сначала в партере, затем стоя.

- Swing-

Swing- Раскачивание любой частью тела. На первом этапе изучается swing руками на середине зала, а swing ногами изучается в партере.

- Swing с отрыванием ног от пола и опорой на плечо.
- Перекидка через плечо. Ноги закидываются за голову, положение корпуса со спины резко меняется на живот.
- Прыжок с опорой на руку.

## **Раздел № 4: Народно-сценический танец.**

### **Тема 4.1: Элементы народного танца.**

*Теория:* Знакомство с понятием народного танца. Сюжеты и темы народных танцев. Особенности народных движений. Характерное положение рук в сольном и групповом танце-хороводе. Танцевальные шаги, позиции ног, прыжки.

*Практика:* Элементы хореографической азбуки (основы русского народного танца).

Основные положения рук.

- Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.
- 1-е положение - обе руки согнуты в локтях, кисти с кулачками на талии.
- 2-е положение - обе руки подняты вперед на уровне груди, локти свободны, ладони слегка повернуты вверх, пальцы вытянуты и собраны вместе.
- 3-е положение - обе руки раскрыты в стороны на уровне груди, локти свободны, ладони слегка повернуты вверх, пальцы вытянуты и собраны вместе.
- 4-е положение - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу (женское).

Основные позиции ног.

- Пять прямых позиций: 1-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; 2-я - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии друг от друга; 3-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги находится на середине стопы другой; 4-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы; 5-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом, каблук одной ноги соприкасается с носком другой.
- Четыре свободные позиции: аналогичны 1,2,3 и 4 закрытым позициям, лишь с той разницей, что носки стоп слегка разведены в стороны.
- Две закрытые: 1-я - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе, пятки разведены в стороны; 2-я - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками, пятки разведены в стороны.
- Танцевальные шаги: хороводный, дробный, приставной, притопы.
- Ковырялочка.
- Елочка.

- Гармошка.
- Подскоки, подготовка к присядке /мальчики/.
- Припадания.
- Моталочка.
- Хлопки в ладоши.
- Прыжки.
- Диагональ: «мячики», «гусята», «лягушата», «солдатики», «танцевальный шаг», «шаг польки», подскоки.

## **Раздел № 5: Репетиционный экзерсис. Выступления.**

### **Тема 5.1: Репетиционно-постановочная работа.**

*Теория:* Добиться четкого исполнения движений. Разучить новые танцевальные связки.

*Практика:* Отработка танцевального материала по разным танцевальным направлениям.

### **Тема 5.2: Участие в массовых мероприятиях.**

*Практика:* **Участие в знаковых праздниках года и в мероприятиях посвященных этим праздникам: День Знаний, День Учителя, День Матери, Новый Год, Масленица, 23 февраля, 8 марта, Праздник весны и труда, 9 мая и День Детей.**

## **Раздел № 6: Релаксация.**

### **Тема 6.1: Музыкальные игры.**

*Практика:*

#### **1.Этюд для рук «Снег кружится».**

Ассоциативное восприятие руки как снежинки должно направлять детей к ощущению легкости кистевого движения, к плавности жеста. Под музыку ребята плавно опускают руки, стараясь, передать различные состояния: медленно падает снег, снегопад, вьюга. Этюд можно развить, предложив ребятам подняться с места и продолжить его показ уже при помощи всего тела. Завершение этюда – снежинки опускаются на землю. Наблюдения приводят детей к выводу, что снежинки опускаются не все вместе, а поочередно.

#### **2. Игра превращение «Деревянные и Тряпочные куклы»**

При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч, ступни крепко и неподвижно стоят на полу. Подражая тряпочным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно. В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвивают вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Движения исполняются по несколько раз подряд.

#### **3. Игра «Цапля и лягушки»**

Все играющие – лягушки, а один человек – цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

## **Раздел № 7: Участие в воспитательных мероприятиях. Подведение итогов.**

### **Тема 7.1: Беседы.**

**Теория:** воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. С помощью бесед на темы:

- «Город, в котором ты живёшь»
- «Золотое сердце учителя»
- «Ваши права, дети»,
- «Волшебные слова»
- «Если добрый ты»
- «Мой дом – моя крепость» (о нравственных основах семьи)
- «Лучше деда друга нет»

### **Тема 7.2: Заключительное занятие**

**Теория:** Диагностика усвоения детьми программного материала четвертого года обучения.

**Практика:** Отчетный концерт для родителей и населения. Перевод на 5 год обучения.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **V года обучения**

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий.	Теория	Практика	Всего
<b>Раздел № 1: Вводное занятие.</b>		<b>1</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
1.1.	<b>Ознакомление.</b>	1		1
1.2.	Партерный экзерсис и акробатика.	3	40	40
<b>Раздел № 2: Классический танец.</b>			<b>30</b>	<b>30</b>
2.1.	Элементы классического танца у станка.		15	15
2.2.	Элементы классического танца на середине.		15	15
<b>Раздел № 3: Современный эстрадный танец.</b>			<b>33</b>	<b>33</b>

3.1.	<b>Элементы современного эстрадного танца. Брейк.</b>	3	30	30
<b>Раздел № 4: Народно-сценический танец.</b>			<b>33</b>	<b>33</b>
4.1.	Элементы казачьего танца.	3	30	30
<b>Раздел № 5: Репетиционный экзерсис. Выступления.</b>			<b>65</b>	<b>65</b>
5.1	Репетиционно-постановочная работа		50	50
5.2.	Участие в массовых мероприятиях (выступления)		15	15
<b>Раздел № 6: Релаксация.</b>			<b>5</b>	<b>5</b>
6.1.	Музыкальные игры		5	5
<b>Раздел № 7: Участие в воспитательных мероприятиях. Подведение итогов.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
7.1.	Беседы	3		3
7.2.	Заключительное занятие, отчетный концерт.	1	2	3
	<b>Итого:</b>			<b>216</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### V года обучения

#### Раздел № 1: Вводное занятие.

##### Тема 1.1: Ознакомление.

*Теория:* Познакомить детей с целями и задачами программы пятого года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

*Практика:* Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности. Слушание и анализ мелодий для новых танцев.

##### Тема 1.2: Партерный экзерсис и акробатика.

*Теория:* Усовершенствование закрепленных результатов по партерному экзерсису, гимнастике и акробатике. Уход в минус в растяжке. Разучивание сложных элементов акробатики. Понятие кувырок через стойку на руках (вперед, назад); понятие переворот вперед; понятие «перекидка».

*Практика:*

Повтор партерного основного партерного экзерсиса. Отработка гимнастических элементов.

Элементы акробатики:

- кувырок вперед через стойку на руках;
- кувырок назад согнувшись в стойку на руках;
- перекаты через «мостик»назад и вперед; стойка на руках, на локтях;
- переворот вперед (ноги вместе, поочередно);
- переворот назад «перекидка» (поочередно, ноги вместе);
- «колесо» через одну руку (с шага, разбега).

## **Раздел № 2: Классический танец.**

### **Тема 2.1: Элементы классического танца у станка.**

*Теория:* Освоение методики изучения новых движений классического танца. Сохранение активного поворота головы в экзерсисе.

*Практика:* Развитие апломба за счет дальнейшего развития силы ног. Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении ранее.

Разучивание элементов классического танца у станка.

- Demi-pliés в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.
- Petits battements sur le cou-de-pieds. Изучается сначала с равномерным переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements doubles frappés. Изучается в сторону, вперёд, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Doubles battements fondus. Изучается на всей стопе в сторону, вперёд, назад. Музыкальный размер 2/4 или 3/4 – 4 такта на каждое движение.
- Battements relevés lents на 90°из V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus с demi-pliés во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors на demi-plié. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперёд, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта, 1 такт
- Rond de jambe en l'air – круг ногой в воздухе. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Battemenst développés. Изучается в сторону и вперёд. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Battements tendus с demi-pliés из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 3/4 – 2 такта, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jetés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Battements tendus jetés с demi-pliés из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
- Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II

- позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-pliés. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Battements tendus jetés piqués с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
  - Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях - с вытянутых ног и с demi-pliés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение, по мере усвоения - 1/4.
  - Grands pliés в I, II, V позициях (бокком к станку). Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно - 1 такт или 4 такта.
  - Pas tombé. Изучается на месте (работающая нога в положении sur le cou-de-pieds). Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
  - Pas coupé. Изучается сначала с шагом на всю стопу, затем - на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
  - Pas de bourrée simple. Изучается как с переменной ног, так и без перемены ног (по выбору педагога-хореографа). Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
  - 3-е port de bras. Port de bras изучается в учебной форме и в сочетании с различными упражнениями (во 2-ом полугодии, например, в заключении rond de jambe par terre). Музыкальный размер 4/4 - 4 такта на каждое движение или 16 тактов - при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно - 2 такта или 8 тактов.

## **Тема 2.2 Элементы классического танца на середине.**

*Теория:* Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.

Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала - с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка. Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.

*Практика:* Разучивание элементов классического танца на середине зала.

- Комбинирование элементов движений, освоенных ранее. Дополнительное изучение новых элементов классического танца, представленных ниже.
- Позы croisée, éffacée, écartée вперед и назад носком в пол - с руками в больших и маленьких позах.
- Temps lié par terre. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на движение вперед и 2 такта на движение в сторону. Или, соответственно, 8 и 8 тактов - при музыкальном размере 4/4. По мере усвоения, чаще всего во 2-м полугодии, 1 такт и 1 такт (при музыкальном размере 4/4) и 4 такта и 4 такта (при музыкальном размере 3/4).
- Demi-pliés в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 - 1 такт на каждое движение.
- Battements tendus в позах croisée, éffacée.
- Battements tendus с demi-pliés во II позицию - без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Battements tendus jetés в позах croisée, éffacée.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4.
- Battements fondus в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии - на 45°. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение или 4 такта - при музыкальном размере 3/4.

- Battements frappés в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 30°). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Battements relevés lents на 45° или на 90° (по усмотрению педагога-хореографа).
- Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта, 1 такт.
- Rond de jambe en l'air. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Grands pliés в V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- Battemenst développés в сторону, вперед. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Battements tendus с demi-pliés из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 3/4 – 2 такта, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jetés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4 такт.
- Battements tendus jetés с demi-pliés из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.
- Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-pliés. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jetés piqués с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Pas de bourrée simple – с переменной ног. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plié. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

## **Allegro**

- Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.
- Changement de pied. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Pas écharré во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.

## **Раздел № 3: Современный эстрадный танец.**

### **Тема 3.1: Элементы современного эстрадного танца. Брейк.**

*Теория:* История возникновения танца брейк. Особенности верхнего и нижнего брейка.

*Практика:*

Изучение основ верхнего брейка:



- Волна руками. Волна начинается от пальцев рук одной руки и заканчивается пальцами рук другой руки.
- Волна всем телом. Может исполняться, начиная с головы до ног и в обратном порядке.
- Техника изоляции. Сначала каждая часть тела работает отдельно, а затем соединяется работа нескольких центров одновременно.

Изучение основ нижнего брейка:

- «Гусеница». Руки ставятся на пол и тело постепенно из положения стойки на руках, через волну опускается на пол.

## **Раздел № 4: Народно-сценический танец.**

### **Тема 4.1: Элементы казачьего танца.**

*Теория:* Специфика традиционной культуры донского казачества, о роли танца в повседневной жизни донских казаков. Обучение характерным танцевальным движениям донских казаков (региональный компонент).

*Практика:* Позиции рук и ног. Выстукивание под музыку. Элементы «казачьей» хореографии. Разучивание движений и танцевальных композиций.

Элементы русского народного танца (характерные для казачьих плясок).

- Раскрывание и закрывание рук: а) одной руки, б) двух рук, в) поочередное раскрывание рук, г) переводы рук из одного положения в другое.
- Поклоны: а) на месте без рук и с руками, б) поклон с продвижением вперед и назад.
- Шаг простой (бытовой); а) вперед с каблука, б) с носка.
- Простой русский шаг; а) назад через полупальцы на всю стопу, б) с притопом и продвижением вперед, в) с притопом и продвижением назад.
- Припадание в сторону по 3-й свободной позиции, вперед и назад по 1-й прямой.
- Шаг с притопом "в две ножки" - с припаданием на одну ногу и легким притопом другой ноги, по первой прямой позиции (на месте и с продвижением).
- Подскоки на месте, с продвижением вперед и назад.
- Боковой бег в правую и левую стороны (галоп).
- Боковые перескоки по 1-й прямой позиции с переступанием.
- Боковые перескоки по 3-й свободной позиции с переступанием и выносом ноги в перед на ребро каблука.
- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу ( подготовка к дробям).
- "Ковырялочка" с двойным притопом и тройным притопом.
- Повороты на трех шагах в правую и в левую стороны.
- "Ключ" простой (с переступаниями).
- Хлопки и хлопучки (для мальчиков): одинарные, двойные, тройные фиксирующие и скользящие удары (в ладоши, по бедру и по голенищу сапога).
- Присядки (для мальчиков).

а) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.

б) Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям "Мячик".

в) Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям, с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

## **Раздел № 5: Репетиционный экзерсис. Выступления.**

### **Тема 5.1: Репетиционно-постановочная работа.**

*Теория:* Добиться четкого исполнения движений. Разучить танцевальные связки.

*Практика:* Отработка готовых танцевальных номеров по разным танцевальным направлениям.

### **Тема 5.2: Участие в массовых мероприятиях.**

**Практика: Участие в знаковых праздниках года и в мероприятиях посвященных этим праздникам: День Знаний, День Учителя, День Матери, Новый Год, Масленица, 23 февраля, 8 марта, Праздник весны и труда, 9 мая и День Детей.**

## **Раздел № 6: Релаксация.**

### **Тема 6.1: Музыкальные игры.**

*Практика:*

#### **1. Контакт**

Играющие, разбившись на пары, садятся на небольшом расстоянии и закрывают глаза. Ладони они ставят друг напротив друга, почти касаясь, но все же без физического контакта. Для начала они стараются почувствовать тепло ладоней другого человека, а затем - само ощущение их присутствия.

Когда контакт между ладонями установлен (это может получиться сразу, а может занять довольно много времени, даже не одно занятие), предложите играющим начать медленно сдвигать или перемещать руки, стараясь научиться чувствовать - куда партнер ведет ладони. Все делается очень медленно, с тем, чтобы постоянно ощущать тепло (или энергию) рук своего партнера.

#### **2. Внутренние ритмы**

В одной и той же музыке всегда можно найти различные внутренние ритмы: партия пианино, барабанов, гитары, флейты, солирующего голоса. Используем музыку Dead can Dance, Enya, Deep Forest, Riverdance, этническую музыку Индии, Китая, России, авторскую, классическую и современную, оперную, латиноамериканскую, французскую музыку, вальсы и детские песенки.

Предложить детям распознать и протанцевать под все возможные ритмы одной и той же музыки. Можно "поймать" сначала самый явный мотив мелодии (сольную партию певца), затем ритм основного инструмента и потанцевать под него, и так - до самых тонких нюансов и перепадов мелодии.

### **3. Наполняем движение**

Задание для каждого играющего - наполнить какое-то одно простое движение силой и энергией. (Например - выброс руки вперед.) Постарайтесь почувствовать, что движение идет изнутри тела и попробуйте вложить в него все свое внимание, сделав его энергичным, емким. Попробуйте сделать это движение на разных состояниях (настроениях) пространства - как Воздух, Вода, Земля и Огонь, а затем - на тех, что ближе лично каждому участнику.

### **4. Внутренний танцор**

Расслабьтесь и настройтесь на ту музыку, которая будет звучать (здесь равно подойдут и классика, индийская или этническая музыка). Предложите играющим представить внутри своего воображения образ существа - человека, духа, животного, капли, огня или любого другого.... Это существо начинает танцевать под звучащую музыку. Задача человека - просто наблюдать за движениями своего внутреннего танцора.

Через время можно будет попробовать повторить эти движения, но не спешите это делать, дайте людям возможность полнее почувствовать эту игру, подружиться со своим воображением.

## **Раздел № 7: Участие в воспитательных мероприятиях. Подведение итогов.**

### **Тема 7.1: Беседы**

**Теория:** воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. С помощью **бесед на темы:**

- «Город, в котором ты живёшь»
- «Золотое сердце учителя»
- «Ваши права, дети»,
- «Волшебные слова»
- «Если добрый ты»
- «Мой дом - моя крепость» (о нравственных основах семьи)
- «Лучше деда друга нет»

.....и другие

## Тема 7.2: Заключительное занятие, отчетный концерт.

**Теория:** Диагностика усвоения программного материала пятого года обучения. Перевод на 6 год обучения.

**Практика:** Отчетный концерт для родителей и населения.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### VI года обучения

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий.	Теория	Практика	Всего
<b>Раздел № 1: Вводное занятие.</b>		<b>1</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
1.1.	<b>Ознакомление.</b>	1		1
1.2.	Партерный экзерсис и акробатика.	3	40	40
<b>Раздел № 2: Классический танец.</b>			<b>30</b>	<b>30</b>
2.1.	Элементы классического танца у станка.		15	15
2.2.	Элементы классического танца на середине.		15	15
<b>Раздел № 3: Современный танец.</b>			<b>33</b>	<b>33</b>
3.1.	Элементы современного танца. Contemporary.	3	30	30
<b>Раздел № 4: Народно-сценический танец.</b>			<b>33</b>	<b>33</b>
4.1.	Знакомство с танцами народов мира. (Рок-н-ролл -Америка)	3	30	30
<b>Раздел № 5: Репетиционный экзерсис. Выступления.</b>			<b>65</b>	<b>65</b>
5.1	Репетиционно-постановочная работа		50	50
5.2.	Участие в массовых мероприятиях (выступления)		15	15
<b>Раздел № 6: Просмотр профессиональных выступлений танцовщиков</b>			<b>5</b>	<b>5</b>
6.1.	Знакомство с профессионалами (МК, видео)		5	5
<b>Раздел № 7: Участие в воспитательных мероприятиях. Подведение итогов.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
7.1.	Беседы	3		3

7.2.	Заключительное занятие, отчетный концерт.	1	2	3
	<b>Итого:</b>			<b>216</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### VI года обучения

#### Раздел № 1: Вводное занятие.

##### Тема 1.1: Ознакомление.

*Теория:* Познакомить детей с целями и задачами программы шестого года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

*Практика:* Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности. Слушание и анализ мелодий для новых танцев.

##### Тема 1.2: Партерный экзерсис и акробатика.

*Теория:* Закрепление результатов достигнутых за время прохождения программы по партерному экзерсису, гимнастике и акробатике. Растяжка в минусе. Разучивание сложных элементов акробатики.

*Практика:*

Повтор партерного основного партерного экзерсиса. Отработка гимнастических элементов.

- упражнение на развитие силы мышц рук.
- упражнение на развитие силы мышц ног
- упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса
- упражнение на развитие силы мышц спины
- упражнение на развитие выносливости

Элементы акробатики:

- Равновесие шпагатом с захватом (затяжкой) одной или двумя руками - за колено - за голень
- Шпагаты - шпагат с боковым перекатом с перегибанием назад на 360 градусов - прыжком
- Мосты - кольцом - фигурный мост - опускание в мост на одной ноге из положения равновесия вперед
- Упоры - высокий угол, ноги приближены к груди
- Перекаты - в стойку на голове - в стойку на руках
- Кувырки - длинный кувырок - из стойки на руках - назад из упора присев в положение

полушпагат

- Стойки - на предплечьях кольцом, шпагатом - на руках полушпагатом, шпагатом
- Перекидки - вперед махом одной, толчком другой - назад махом одной, толчком другой
- Перевороты колесом - через одну руку 32 - колесо вправо, влево через стойку на предплечьях
- Элементы художественной гимнастики

## **Раздел № 2: Классический танец.**

### **Тема 2.1: Элементы классического танца у станка.**

*Теория:* Рисунок, лексика классического танца и актерское мастерство танцовщика. Исполнительский стиль, манера исполнения. Комбинирование элементов движений, изученных в предыдущем курсе. Введение в различные упражнения у станка поз *croisée*, *éffacée*, *écartée* вперед и назад. Дополнительное изучение новых элементов классического танца.

*Практика:* Разучивание элементов классического танца у станка.

- *Battements tendus* с *demi-pliés* во II и IV позиции - без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение.
- *Grands pliés* в I, II, III, V, IV позициях. Музыкальный размер 4/4 - 1 такт на каждое движение или 4 такта - при музыкальном размере 3/4.
- *Battements tendus jetés balans* Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждый бросок, по мере усвоения - 1/4.
- Различные *port de bras* с работающей ногой, открытой на носок в сторону, вперед, назад (наклоны корпуса в сторону, вперед; перегибы корпуса назад). Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* на *demi-plié*. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение или 2 тактов - при музыкальном размере 3/4.
- *Port de bras* с *rond de jambe par terre* на *plié* (3 *port de bras* в растяжке) с *rond de jambe par terre* на *plié*. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4.
- *Battements soutenus* как сочетание упражнений *battement retire sur le cou-de-pied* et *battement tendu plié soutenu*. Изучается в сторону, вперед, назад носком в пол. Музыкальный размер 4/4 - 1 такт или 4 такта - при музыкальном размере 3/4.
- *Battements fondus* на 45° с чередованием: стопа - полупальцы (во втором полугодии - в маленьких позах). Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение или 4 такта - при музыкальном размере 3/4, по мере усвоения, соответственно - 1 такт или 2 такта.
- *Battements doubles fondus* на 45° на полупальцах. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение или 4 такта - при музыкальном размере 3/4.
- *Petits battements sur le cou-de-pieds* на всей стопе с акцентом. Музыкальный размер 2/4 - 1/4 на каждое движение, по мере усвоения - 1/8 такт.
- *Battements doubles frappés* на 30° с затактовым построением и чередованием: стопа - полупальцы. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение.
- *Battements frappés* на 30° с затактовым построением и чередованием: стопа - полупальцы (во втором полугодии - в маленьких позах). Музыкальный размер 2/4 - 1 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1/4.
- *Battements relevés lents* на 90° в сторону, вперед, назад из I и V позиций. Музыкальный размер 4/4 - 1 такт на каждое движение или 4 такта - при музыкальном размере 3/4.
- *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на всей стопе. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, позднее - 1 такт.

- Temps relevés на 45° на всей стопе. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Battements développés passés. Изучается на всей стопе во всех направлениях. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4.
- Demi-rond de jambe développé на 90° en dehors et en dedans на всей стопе. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение, при музыкальном размере 3/4 - 8 тактов.
- Flis вперед и назад с подъемом на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение.
- Pas tombé с продвижением. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds, либо носком в пол, либо поднята на 45°. Музыкальный размер 2/4 - 1/4 на каждое движение.
- Relevés на полупальцы с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied. Музыкальный размер 4/4 - 1 такт на каждое движение, по мере усвоения - 2/4.
- Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plié. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Préparation к pirouettes sur le cou-de-pied en dehors et en dedans из II позиции. Музыкальный размер 2/4 - 8 тактов на каждое упражнение, по мере усвоения - 4 такта.
- Pirouettes sur le cou-de-pied en dehors et en dedans с V позиции. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение, по мере усвоения - 2 такта.

## **Тема 2.2 Элементы классического танца на середине.**

*Теория:* Введение в различные упражнения на середине зала поз croisée, éffacée, écartée вперед и назад. Выработка правильности и чистоты исполнения новых движений, развитие силы и выносливости. Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала.

*Практика:* Разучивание элементов классического танца на середине зала.

### **Allegro**

Чередование эластичных мягких прыжков с трамплинными прыжками как подготовка к высоким прыжкам. Увеличение в ряде прыжков высоты взлёта.

Grand changements de pieds.

- Pas échappé во II позицию. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение.
- Pas échappé в IV позицию (en face, позднее - в позах). Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Pas assemblé - с открытием ноги вперед. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение, по мере усвоения - 2 такта.
- Pas assemblé - с открытием ноги в сторону и вперед. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение, по мере усвоения - 1/4.
- Double pas assemblé. Изучается в сторону и вперед.
- Pas glissade - с продвижением в сторону. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение, по мере усвоения - 1/4.
- Pas de basque вперед - сценическая форма. Музыкальный размер 3/4 - 1 такт на каждое движение.
- Petit pas de chat с броском ног вперед. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт, 1/4.
- Sissonne fermée. Изучается в направлении «вперед». En face. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение, по мере усвоения - 2 такта.

## **Раздел № 3: Современный танец.**

### **Тема 3.1: Элементы современного танца. Contemporary.**

*Теория:* Истоки современного танцевального направления contemporary. Основы танца контемпорари, партнеринга как важнейшей составляющей этого жанра. Отдача и прием веса, уровни взаимодействия: низкий, средний, высокий, перетекания, «скользящая точка»

*Практика:*

- Изучение положений рук (Положение рук в танце (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке).
- Основные положения корпуса - Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch.
- Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения (Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч). Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону. Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса
- Кросс. Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)
- Импровизация. Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании). Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка....) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение - состояние - явление - образ-отклик тела...» Импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»)

## **Раздел № 4: Народно-сценический танец.**

### **Тема 4.1: Знакомство с танцами народов мира (Рок-н-Ролл - Америка).**

*Теория:* Рассказать о том, что за танец Рок-н-ролл - постановочный танец, сочетающий танцевальные движения под ритмичную музыку с [хореографическими](#) и [акробатическими](#) элементами. Его танцуют в паре (партнёр и партнёрша) или в группе, состоящей целиком из женщин (мужчин) или из пар. Акробатический рок-н-ролл исполняется под ритмичную музыку (частотой 46-52 удара в минуту). Танцевальная программа в акробатическом рок-н-ролле отличается сочетанием характерных движений ногами и исполнением акробатических или полу - акробатических элементов.

*Практика:*

Рок-н-ролл



- слушание музыки, определение ее характера.
- приобретение понятия о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей, просмотр видео, изучение основных элементов танца.
- выполнение ходьбы и бега со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения, изучение: шага с высоким подниманием колена,
- бега с высоким подниманием колена, подскоков; поворотов, наклонов головы, кругового движения головой;
- движения плеч;
- положения и движения рук;
- пространственного ощущения места представления танца;
- простых прыжков,
- закрепление этих элементов (парная, индивидуальная работа), составление танцевальной композиции.

## **Раздел № 5: Репетиционный экзерсис. Выступления.**

### **Тема 5.1: Репетиционно-постановочная работа.**

*Теория:* Добиться четкого исполнения движений. Разучить танцевальные связки.

*Практика:* Отработка готовых танцевальных номеров по разным танцевальным направлениям.

### **Тема 5.2: Участие в массовых мероприятиях.**

**Практика: Участие в знаковых праздниках года и в мероприятиях посвященных этим праздникам: День Знаний, День Учителя, День Матери, Новый Год, Масленица, 23 февраля, 8 марта, Праздник весны и труда, 9 мая и День Детей.**

## **Раздел № 6: Просмотр профессиональных выступлений танцовщиков.**

### **Тема 6.1: Знакомство с профессионалами (МК, видео).**

*Теория:* Знакомство с профессиональными танцовщиками. Беседы.

*Практика:* Просмотр онлайн-выступления профессиональных танцовщиков разных танцевальных направлений. Посещения выступлений профессиональных коллективов. Прохождение Мастер-классов у профессионалов.

## **Раздел № 7: Участие в воспитательных мероприятиях. Подведение итогов.**

### **Тема 7.1: Беседы**

**Теория:** воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. С помощью **бесед на темы:**

- «Город, в котором ты живёшь»
- «Золотое сердце учителя»
- «Ваши права, дети»,
- «Волшебные слова»
- «Если добрый ты»
- «Мой дом - моя крепость» (о нравственных основах семьи)
- «Лучше деда друга нет»

.....и другие

## **Тема 7.2: Заключительное занятие, отчетный концерт.**

**Теория:** Диагностика усвоения программного материала пятого года обучения. Выпуск. Награждение номерными сертификатами и оригинальными медалями коллектива.

**Практика:** Отчетный концерт для родителей и населения.

### **Методическое обеспечение**

- **Информационно-пропагандистская:** методические рекомендации по проведению занятий, мероприятий, мастер-классов, музыкальных игр и т.д. наличие методических разработок.
- **Организационно-инструктивная:** инструкции по технике безопасности.
- **Прикладная:** - картотека рекомендуемых методических материалов, каталоги интернет - источников по темам, сценарии воспитательных мероприятий.
- Дидактические материалы: атрибуты для музыкальных игр.
- **Материально-техническое обеспечение программы:**(проветриваемый класс, оснащенный зеркалами и станками; коврики для партерных занятий; репетиционный зал (сцена); технические средства обучения (музыкальный центр, флеш-карты, компакт-диски).

### **Список литературы:**

-

### **Нормативные документы:**

1. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266- 1(ред.от 10.11.2009)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения (ФГОС)
3. Конституция Российской Федерации
4. Конвенция о правах ребенка
5. Методические рекомендации по составлению образовательных программ дополнительного образования детей в соответствии с уставом МБУ ДО ДДТ.

## **Программы:**

---

6. Сердюков В.П. «Классический танец»- Программа по классическому танцу. Для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. Москва, 1987 г.
7. Курьянова С.В. - «Современный танец», Мичуринск, 2011 г.
8. Дзюбан Т.А.- Учебная программа по предмету Гимнастика. Дополнительная Общеразвивающая общеобразовательная программа в области хореографического искусства «Основы хореографического искусства». Анива, 2017 г.

## **Книги:**

9. Барышникова Т. Азбука хореографии - Санкт- Петербург 1996 г.
10. Ваганова А. Основы классического танца - Санкт - Петербург 2002 г.
11. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу - Москва, 2004г
12. Вернигора О. Джаз-танец для детей 7 - 9 лет - Новосибирск 2008 г. (DVD).
13. Гришаев А. Обучение детей детскому современному танцу - Новосибирск, 2004 г. (DVD).
14. Детские танцы - Москва, 2002г, (DVD).
15. Красильникова Классический танец младшие классы - Красноярск, 2008г. (DVD).
16. Пасютинская В. Волшебный мир танца - Москва 1985 г.
17. Пуртова Т., А. Беликова Учите детей танцевать - Москва 2003г.
18. Раевская С. Музыкально-двигательные упражнения - Москва 1991 г.
19. Ритмика и балльные танцы - программа для начальной средней школы.
20. Москва, 1997 г.

## **Интернет-ресурсы:**

1. [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-) о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>
3. 3. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>