

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета

протокол № 1  
от «27» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
Моржинский А.Т.

приказ № 276  
от «31» августа 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СОЗВЕЗДИЕ ТАНЦА»

Автор (составитель): **Борисов Артем Иванович,**

педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **7 – 12 лет**

Срок реализации программы: **5 лет**

Всеволожск

2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предназначение программы – хореографическое образование, развитие танцевальных и музыкальных способностей, воспитание эстетического вкуса обучающихся, содействие укреплению их здоровья и общее физическое развитие; ценностно-значимого отношения к досугу и мотивации на получение профессионального образования.

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа хореографического коллектива «Созвездие танца» художественной направленности базового уровня разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Проект);
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (СП 2.4.3648-20);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей от 03.09.2019 №467;
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### **Актуальность программы**

Программа обеспечивает занятость детей во внеурочное время, способствует развитию ребёнка, его творческих способностей, художественного вкуса, умения проявлять фантазию, укреплению здоровья, исправлению недостатков осанки и фигуры, развитию суставно-мышечного аппарата, у мальчиков – развитию физической силы через разучивание и исполнение трюковых упражнений.

Это комплексная программа, которая включает следующие разделы:

- Элементы классического танца
- Народно- сценический танец
- Основы современного танца
- Постановочно-репетиционная работа.

Основное содержанием учебного процесса – теоретические и практические занятия по предметам, а также участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

**Программа реализуется в ДДЮТ с \_\_\_\_\_ года.**

**Цель программы** – приобщение ребёнка к искусству хореографии, развитие его физических способностей, приобретения им умения и навыков в танце.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- освоение движений народно-сценического танца;
- развитие координационных способностей (точность выполнения движений, ориентирование в пространстве, чувство ритма и согласованность движений);
- формирование умений двигаться в ритме музыки;
- выявление и коррекция физических качеств ребёнка и их развитие;
- приобретение навыков самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся;

**Развивающие:**

- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- развитие интереса к народному танцевальному искусству;
- содействие развитию психических процессов (внимание, мышление, память) в ходе двигательной деятельности;
- развитие фантазии, способности к импровизации;
- укрепление физического здоровья детей.

**Организационно-педагогические условия**

**Сроки реализации** образовательной программы – 5 лет.

**Возраст учащихся**, в коллектив принимаются обучающиеся образовательных учреждений от 7 до 10 лет, желающие заниматься хореографией и имеющие письменное разрешение врача. Особого отбора для занятий не существует, занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

По окончании данной программы обучающимся выдаются свидетельства о прохождении обучения.

**Наполняемость групп**

Для детей 1 - 3го года обучения наполняемость группы – 15 человек, 4-5 года обучения – 13-14 чел.

**Режим занятий**

Год обучения	Кол-во занятий	Кол-во часов в неделю	Продолжительность академического часа	Общее кол-во часов за год
1	2	4	45 мин.	144
2	2	4	45 мин.	144
3	3	6	45 мин.	216
4	3	6	45 мин.	216

5	3	6	45 мин.	216
---	---	---	---------	-----

В конце учебного года проводятся отчетные концерты, в которых принимают участие все обучающиеся хореографического коллектива.

**Форма обучения – очная**

**Формы организации образовательной деятельности учащихся:** групповая, индивидуальная и всем составом (сводные репетиции).

**Формы занятий:** учебное занятие, репетиция, концерт, проектная работа, экскурсия.

**Условия реализации программы:**

- наличие базы для занятий хореографией: репетиционный зал, хореографический станок, зеркала, фортепиано, нотная литература, музыкальный центр, диски и флэш-карты с записями фонограмм и видеозаписей концертов, ноутбук, коврики, скакалки, игрушки;
- привлечение родителей к учебному процессу (открытые занятия, родительские собрания, собрания родительского комитета, совместные праздники, концерты и поездки, в которых необходима помощь родителей).

**Принципы обучения:**

- принцип движения от простого к сложному;
- принцип последовательного прохождения материала, а также, начиная со II года обучения, предполагает спиральную структуру, т. е. постепенное расширение и углубление знаний по данному виду деятельности.
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип прочности обучения, как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности (материал должен быть не только “ пройден”, но и понят, и освоен учащимся).

**Методы обучения:**

- *Группа репродуктивных методов обучения:* информационно-рецептивный, репродуктивный и метод проблемного изложения.
- *Группа продуктивных методов обучения:* частично-поисковый, исследовательский.

**Тип занятия:**

- комплексный (изучение, закрепление, совершенствование)

Постановочная работа является частью учебного процесса. Она должна соответствовать пройденному материалу и уровню танцевальной подготовки учащихся, а манера и характер исполнения их возрасту.

### **Прогнозируемые личностные результаты:**

- участие в творческой деятельности коллектива;
- осмысленное отношение к танцу как художественному произведению;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
- умение использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельной творческой работы;
- умение работать в группе и с группой;
- способность оценить достоинства и недостатки собственной работы;
- способность самостоятельно извлекать и структурировать информацию из различных источников.

### **Прогнозируемые метапредметные результаты:**

- участие воспитанников коллектива в конкурсно – фестивальной деятельности, общение со сверстниками из других коллективов;
- Разработка и участие в социальных проектах (участие в праздниках, которые регулярно проводятся в коллективе, где воспитанники принимают участие в написании сценария, учат роли, готовят презентации к мультимедийному оформлению праздника, несут ответственность за подготовку и проведение мероприятия).

### **Прогнозируемые предметные результаты**

- владение основами классического танца, знание основных правил исполнения движений;
- владение основами народно – сценического танца, знание основных правил исполнения движений;
- владение основами современного танца, знание основных правил исполнения движений;
- ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной деятельности;
- умение свободно импровизировать;
- начальное освоение проектной деятельности (индивидуальная и групповая работа по созданию презентаций на темы бесед по культурному наследию в области хореографии).

Отчет о результатах работы хореографического коллектива планируются в виде **открытого урока**, (открытые показы для всех желающих, на которые приглашаются не только родители и учащиеся младших групп, но и младшие школьники, и их родители, а так же воспитатели д/с и педагоги СОШ), и как **концертное выступление**.

На отчётных мероприятиях желательно присутствие представителя ДДЮТ, педагога – хореографа, зам.директора школы по воспитательной работе или педагога школы.

Результаты отчётного мероприятия заносятся в зачётную ведомость.

С целью определения достигнутого уровня и качества обучения по хореографическим предметам, используется оценочная система. Оценки (баллы) выставляются обучающимся по итогам открытых уроков за полугодие или год.

### Учебный план программы

№	Наименование предметов	Количество учебных часов в неделю				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Элементы классического танца	1	1	1		
2	Народно-сценический танец	2	2	2	2	2
3	Основы современного танца			1	2	2
4	Постановочная и репетиционная работа	1	1	2	2	2
Количество часов в неделю		4	4	6	6	6
Количество часов в год		<b>144</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводная диагностика	1	1	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Основы народно-сценического танца			
	3.1 Беседа: Истоки и развитие народно-сценического танца в России, создание хореографических ансамблей самодеятельного творчества.	1	1	
	3.2 Экзерсис у станка (лицом к палке)	31	4	27
	3.3 Позиции рук, ног, танцевальные шаги, ходы, проходки, перетопы.	18		18
	3.4 Изучение польки: подскоки, перескоки, прыжки на месте, движение в парах.	18	1	17
	3.5 Открытый урок	1		1
4	Основы классического танца			
	4.1 Беседа: Классический танец, что это?	1	1	
	4.2 Поклон	1		1
	4.3 Экзерсис у станка (лицом к палке)	22		22
	4.4 Партерная гимнастика	12		12
5	Постановочная и репетиционная работа			
	5.1 Постановка танца	20	1	19
	5.2 Репетиционная работа	16		16
6	Проведение отчетного концерта	1		1
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводная диагностика	1	1	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Народно-сценический танец			
	3.1 Беседа: Творчество выдающихся балетмейстеров и исполнителей.	1	1	
	3.2 Экзерсис у станка.	36	2	34
	3.3 Упражнения на середине зала	12		12
	3.4 Танцевальная культура Белоруссии: основные положения рук, корпуса, головы; основные движения женского и мужского танца, ходы и проходки.	16	2	14
	3.5 Вращения на месте, по диагонали.	6	1	5
	3.6 Открытый урок	1		1
4	Основы классического танца			
	4.1 Экзерсис у станка	18	2	16

	4.2 Экзерсис на середине зала	9	1	8
	4.3 Allegro	8	1	7
	4.4 Открытый урок	1		1
5	Постановочная и репетиционная работа			
	5.1 Постановка танца	20	2	18
	5.2 Репетиционная работа	16		16
	Итого	144	17	199

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводная диагностика	1	1	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Народно-сценический танец			
	3.1 Экзерсис у станка.	36	2	34
	3.2 Упражнения на середине зала	12		12
	3.3 Танцевальная культура Эстонии: основные положения рук, корпуса, головы; основные движения, ходы и проходки.	16	2	14
	3.4 Вращения на месте, по диагонали.	6	1	5
	3.5 Открытый урок	2		2
4	Основы классического танца			
	4.1 Экзерсис у станка	16	1	15
	4.2 Экзерсис на середине зала	10	1	9
	4.3 Allegro	9	1	8
	4.4 Открытый урок	1		1
5	Основы современного танца			
	5.1 Разминка	9	1	8
	5.2 Изоляция	13	1	12
	5.3 Cross	12	2	10
	5.6 Открытый урок	1		1
6	Постановочная и репетиционная работа			
	6.1 Постановка танца	33	1	32
	6.2 Репетиционная работа	36		36
	6.3 Подготовка к отчетному концерту	1		1
7	Проведение отчетного концерта	1		1
	Итого	216	16	200

### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводная диагностика	1	1	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Народно-сценический танец			



	3.1 Экзерсис у станка.	30	2	28
	3.2 Упражнения на середине зала	10		11
	3.3 Танцевальная культура Украины: основные положения рук, корпуса, головы; основные движения женского и мужского танца.	16	2	14
	3.4 Танцевальная культура Молдавии: основные положения рук, корпуса, головы; основные движения молдавского танца «Хора».	8	1	7
	3.5 Вращения на месте, по диагонали.	6	1	5
	3.6 Открытый урок	1		1
4	Основы современного танца			
	4.1 Беседа: о современных стилях и направлениях.	1	1	
	4.2 Разогрев	9	1	8
	4.3 Изоляция	10	1	9
	4.4 Координация 3-х центров.	20	1	19
	4.5 Упражнения для позвоночника	11	1	10
	4.6 Cross	11	1	10
	4.7 Уровни	9	1	9
	4.8 Открытый урок	1		1
5	Постановочная и репетиционная работа			
	5.1 Постановка танца	33	1	32
	5.2 Репетиционная работа	36		36
	5.3 Подготовка к отчетному концерту	1		1
6	Проведение отчетного концерта	1		1
	Итого	216	16	200

### ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводная диагностика	1	1	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Народно-сценический танец			
	3.1 Экзерсис у станка.	23	2	21
	3.2 Танцевальная культура Италии; Основные положения рук, корпуса, головы, движения итальянского танца «Тарантелла»	18	2	16
	3.3 Танцевальная культура Испании; основные положения рук, корпуса, головы; основные движения.	22	2	20
	3.4 Особенности танцев цыган; основные положения рук, корпуса, головы; основные движения цыганского танца.	8	1	7

	3.5 Класс-концерт	1		
4	Основы современного танца			
	4.1 Разогрев	6	1	5
	4.2 Изоляция	6	1	5
	4.3 Координация 3-х центров.	16	2	14
	4.4 Упражнения для позвоночника	16	1	15
	4.5 Cross	12	1	11
	4.6 Уровни	8	1	7
	4.7 Партерный экзерсис	7	1	6
	4.8 Открытый урок	1		1
5	Постановочная и репетиционная работа			
	5.1 Постановка танца	32	1	31
	5.2 Репетиционная работа	36		36
	5.3 Подготовка к отчетному концерту	1		1
6	Проведение отчетного концерта	1		1
	Итого	216	16	200

## Содержание программы

### Первый год обучения

**Возраст обучающихся: 7-8 лет**

#### **Раздел 1. Вводное занятие (1 час)**

Знакомство с учащимися, беседа о хореографии.

#### **Раздел 2. Техника безопасности (1 час)**

#### **Раздел 3. Основы народно-сценического танца (69 часов)**

**3.1 Беседа: Истоки и развитие народно-сценического танца в России, создание хореографических ансамблей самодеятельного творчества (1 час)**

- Рассказать о создании первых коллективов. Показ видео материала ГААНТ Им. Моисеева.

#### **3.2 Экзерсис у станка (лицом к палке) (31 час)**

- Подъём на полупальцы (муз.раз.-2/4).
- Перегибы корпуса (муз.раз-3/4).
- Прыжки с ударом внутренней части стоп (прыжковые «голубцы»)
- «Качалочка»;
- «Голубцы»;
- «Штопор»;

**3.3 Позиции рук, ног, танцевальные шаги, ходы, проходки, перетопы (18 часов)**

*Основные позиции ног:*

- 1-я, 2-я и 3-я свободные, 1-я прямая.

*Основные положения и позиции рук:*

- подготовительное положение;

23 - 1-3 позиции рук классического танца;

- 4-я позиция рук (на талии).

*Переменный ход:*

- с остановкой ноги на носок сзади;

- с ударом ребром каблука (для мальчиков)

- со скользящим ударом ребром каблука через 1 прямую позицию.

*Боковой ход:*

- «припадание» на одну ногу на полупальцах;

- с двойным ударом полупальцами;

- с каблука.

*«Ковырялочка» с подскоком и двойным притопом.*

*«Моталочка» (основной вид).*

*Хлопушки (для мальчиков):*

- одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голенища сапога;

- одинарные фиксирующие удары ладонями по бедру;

- одинарные фиксирующие удары ладонями по груди;

- одинарные фиксирующие удары ладонями по полу;

- одинарные фиксирующие удары ладонями по подошве сапога

**3.4 Изучение польки: подскоки, перескоки, прыжки на месте, движение в парах (18 часов)**

**3.5 Открытый урок (1 час)**

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

**Раздел 4. Основы классического танца (36 часов)**

**4.1 Беседа: Классический танец, что это? (1 час)**

- Рассказ, как зародился классический танец в Санкт-Петербурге.

- Кто такая Ваганова А.Я.

**4.2 Поклон (1 час)**

**4.3 Экзерсис у станка (лицом к палке) (22 часа)**

- Demi plie по I; II, V поз

- Battements tendus по I поз. в сторону;

- Releve lents на 45 по I поз. в сторону 4 т 2/4

- Battements tendus jete (подготовка) по I поз. в сторону

- Положение ноги Sur le cou-de-pied, учебное

- Положение ноги Sur le cou-de-pied, условное впереди

- Положение ноги Sur le cou-de-pied, условное сзади

- Подготовка к battements frappes в сторону на 4 т 2/4;

- Подготовка к Battements fondus в сторону (носком в пол), 2т 4/4.

- Preparasion рукой на II поз.

- Растяжка у станка, упражнения для развития танцевального шага.

- Releve по I позиции

**4.4 Партерная гимнастика (12 часов)**

**1. Упражнения на гибкость вперед**

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

## **2. Силовые упражнения для мышц спины**

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

## **4. Развитие гибкости назад**

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

## **Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа (36 часов)**

### **5.1 Постановка танца (20 часов)**

Один игровой сюжетный номер.

### **5.2 Репетиционная работа (16 часов)**

Отработка номера 1 года обучения, отработка движений и синхронности исполнения новой постановки.

## **6. Проведение отчетного концерта (1 час)**

### **Предметные результаты освоения программы:**

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно, музыкально выразительно исполнять программные движения (умение свободно координировать движения рук, ног, головы, корпуса);

- владеть сценической площадкой;

- анализировать исполнение движений;

- знать об исполнительских средствах выразительности танца (выразительности рук, лица, позы);

- определять по звучанию музыки характер танца;
- термины и методику изученных программных движений;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

## **Второй год обучения**

**Возраст обучающихся: 8-9 лет**

**Раздел 1. Вводная диагностика (1 час)**

**Раздел 2. Техника безопасности (1 час)**

**Раздел 3. Народно-сценический танец (64 часа)**

**3.1 Беседа: Творчество выдающихся балетмейстеров и исполнителей народного танца (1 час)**

**3.2 Экзерсис у станка (36 часов)**

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.

2. Подготовка к началу движения (preparation):

а) движение руки,

б) движение руки и координации с движением ноги.

2. Переводы ног из позиции в позицию:

а) скольжением стопой по полу (battements tendus),

б) броском работающей ноги на 35,

в) поворотом стоп.

3. Приседания по 1-й, 2-й, и 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4):

а) полуприседания (demi-plie)

4. Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4):

5. Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4):

а) с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге,

б) с полуприседанием в исходной позиции.

6. выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):

а) с полуприседанием на опорной ноге

б) с полуприседанием в исходной позиции.

7. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):

а) с полуприседанием в исходной позиции,

б) в момент перевода работающей ноги на каблук,

в) при переводе работающей ноги на каблук и возвращение в исходную позицию.

8. Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 6/8):

а) с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание,

б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,

в) с полуприседанием на опорной ноге,

г) с двойными бросками.

### **3.3 Упражнения на середине зала (12 часов)**

#### **Русский танец.**

Положение рук в парном танце.

Движение рук: переводы в различные положения; навыки обращения с платочком.

*Ходы.* Закрепляются навыки и знания первого года обучения и добавляются новые: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад.

«Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед и назад.

Дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблука и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением.

«Веревочка» - простая и с переступанием.

Присядки – комбинация из полуприсядок и полных присядок.

### **3.4 Танцевальная культура Белоруссии: основные положения рук, корпуса, головы; основные движения женского и мужского танца, ходы и проходки (16 часов)**

#### **Положение рук:**

а) положение рук в танце,

б) положение рук в парах,

в) подготовка к началу движения.

#### **Элементы танца «Бульба»**

1. Основной ход «Бульба».

2. Подскок и переступания на месте

3. Подскок с тройным переступания на месте

4. Присядка с подниманием согнутой ноги вперед

5. Присядка с ударом ногой

6. Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции и с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).

### **3.5 Вращения на месте, по диагонали (6 часов)**

### **3.6 Открытый урок (1 час)**

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала

## **Раздел 4. Основы классического танца (36 часов)**

### **4.1 Экзерсис у станка (18 часов)**

1. Grand plie по I, II, V позициям.

2. Battements tendus из V позиции по всем направлениям: с demi-plie из I, V позиций.

3. Passe par terre (проведение ноги вперед, назад через I позицию).
4. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
5. Grand rond de jambe par terre (по точкам).
6. Подготовительные упражнения к battements fondus: plie на опорной ноге с рабочей ногой на cou de pied, подведение и отведение рабочей ноги на cou de pied носком в пол по всем направлениям
7. Battements fondus носком в пол по всем направлениям.
8. Battements frappes носком в пол по всем направлениям.
9. Подготовительное упражнение к petit battements – "маятник" (равномерное отведение и подведение ноги на cou de pied, без акцента).
10. Battements releve lents на 45' и 90' из I, V позиций по всем направлениям.
11. Grand battements jetes.
12. Перегибы корпуса назад и вперед лицом к станку.
13. Pas de bourree suivi без продвижения и с продвижением лицом к станку.

#### **4.2 Экзерсис на середине зала (9 часов)**

1. Позы: croisee, effacee вперед и назад носком в пол.
2. Demi-plie в V позиции
3. Grand plie по I, II, V позициям.
4. Battements tendus из I, V позиций по всем направлениям;

#### **4.3 Allegro (8 часов)**

1. Changement de pied.
2. Pas echarpe во II позиции.
3. Pas assemble с открыванием ноги в сторону, en face.
4. Трамплинные прыжки по I, II, V позициям

#### **4.4 Открытый урок (1 час)**

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала

### **Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа (36 часов)**

#### **5.1 Постановка танца (20 часов)**

Один игровой сюжетный номер.

#### **5.2 Репетиционная работа (16 часов)**

Отработка номера 1 года обучения, отработка движений и синхронности исполнения новой постановки.

#### **Предметные результаты освоения программы:**

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- Знание терминологии программных упражнений и движений в соответствии с методическими правилами.
- Методически правильно исполнять программные упражнения и движения.
- Самостоятельно выполнять более сложные пространственные перестроения, основанные на изученных движениях.
- Самостоятельно ориентироваться по точкам в пространстве зала и у станка.

- При помощи педагога выполнить методическую раскладку движений и упражнений.
- Уметь правильно показать изученные движения и комбинации.

## Третий год обучения

**Возраст обучающихся: 9-10 лет**

**Раздел 1. Вводная диагностика (1 час)**

**Раздел 2. Техника безопасности (1 час)**

**Раздел 3. Народно – сценический танец (72 часа)**

**3.1 Экзерсис у станка (36 часов)**

1.Полуприседания и полные приседания (demi и grand plie) по выворотным позициям в характере русского танца  
2. Скольжение стопой по полу (battement tendu) в характере русского, белорусского танцев:

- на носок, с переводом стопы на ребро каблука;
- на носок, с переводом стопы на ребро каблука, с полуприседанием.

3.Маленькие броски (battement tendu jete) в характере итальянского танца:

- с одним ударом стопой по V открытой позиции;
- с двумя ударами стоп по V открытой позиции;
- с plie на опорной ноге.

4.Круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre) в характере польского танца:

- носком с остановкой в сторону и назад.

5.Подготовка к веревочке в характере русского танца:

- в открытом положении на всей стопе;
- с поворотом колена из открытого положения в закрытое и обратно.

6. Средний batement, подготовка к flik-flac в характере цыганского танца:

- с одним мазком полупальцами свободной стопы (проучивается в сторону, затем «крестом»);

- с двумя мазками полупальцами свободной стопы по полу (проучивается в сторону, затем «крестом»).

**3.2 Упражнения на середине зала (12 часов)**

*Русский танец:*

1. Веребочка:

- с ударом ступни по 3 поз.
- с ковырялочкой.

2. Дробь:

- дробь с подскоком (одинарные и двойные удары);
- "ключ" одинарный, двойной.

3. Присядки по 1 прямой позиции:

- с разножкой;



- присядка "гусиный шаг" с продвижением;
- присядка с выбрасыванием ног вперед в пол и на воздух, с упором рук сзади ("ползунок").

#### 4. Хлопки и хлопущки:

- скользящие удары по бедру, голенищу и подошве сапога.

#### 5. Прыжки мужские:

- с поджатыми ногами;
- с раскрытием коленей в стороны («ястреб»).

### **3.3 Танцевальная культура Эстонии: основные положения рук, корпуса, головы; основные движения, ходы и проходки (16 часов)**

#### 1. Основные положения рук, корпуса, головы.

#### 2. Основные движения эстонского танца «Тульяк»:

- лёгкий бег;
- шаг польки;
- шаг с подскоком;
- подскок в повороте;
- шаг с проскальзыванием;
- талла-полька.

#### 3. Танцевальный этюд в характере эстонского танца: «Тульяк».

### **3.4 Вращения на месте, по диагонали (6 часов)**

- на двух «припаданиях» вокруг себя;
- с подъёмом (вскок) на полупальцы по 1 прямой позиции, на месте;
- на беге с продвижением по диагонали.

### **3.5 Открытый урок (2 часа)**

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

## **Раздел 4. Основы классического танца (36 часов)**

Введение полупальцев в экзерсис у станка и на середине зала. Развитие устойчивости на полупальцах. Начало изучения больших прыжков. Работа над выразительностью, пластичность корпуса, рук.

### **4.1 Экзерсис у станка (16 часов)**

#### 1. Demi et grand plie по IV позиции.

#### 2. Battement tendus:

- с demi-plie во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом;
- с demi-plie в IV позицию без перехода с опорной ноги с переходом;

#### 3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie.

#### 4. Battements soutenus вперед, в сторону, назад, на 45'.

#### 5. Battement frappes-doubles на 45' во все направления.

#### 6. Demi rond de jambe на 45' и 90' en dehors et en dedans, на всей стопе.

#### 7. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.

#### 8. Developpe-passe во всех направлениях.

9. Полный поворот в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых и с demi-plie.

#### 10. Preparation к pirouette sur le cou de pied из V позиции.

11. Большие позы: croisee, effacee вперед и назад.

#### **4.2 Экзерсис на середине зала (10 часов)**

1. Demi et grand plie по IV позиции.

2. Battements tendus:

- с demi-plie во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом;
- с demi-plie в IV позицию без перехода с опорной ноги и с переходом.

3. Battements tendus jete:

- riques в сторону, вперед, назад.

4. Battements developpes:

- passe developpe во всех направлениях.

5. Grand battements jetes-pointes en face.

6. I, II, III arabesques носком в пол

7. Preparation к pirouette sur le cou de pied из V и II позиций.

8. Большие и маленькие позы: croisee, effacee вперед и назад (по мере усвоения вводятся в комбинации).

#### **4.3 Allegro (9 часов)**

1. Temps saute по IV позиции.

2. Pas assemble с открыванием ноги вперед и назад.

3. Pas glissade в сторону.

4. Sissonne simple.

5. Pas chasse вперед и назад. 5-ый

#### **4.4 Открытый урок (1 час)**

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

### **Раздел 5. Основы современного танца (35 часов)**

#### **5.1 Разминка (9 часов)**

1. Упражнения для рук:

- скрещение прямых рук перед собой и сбоку;
- руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед);
- ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.

2. Наклоны:

- в сторону (рука над головой);
- вперед (руки в положении «мельница»).

3. Упражнения для ног:

- вперед; по диагонали;
- в сторону на 90 градусов (влево и вправо).

#### **5.2 Изоляция (13 часов)**

1. Голова:

- наклоны вперед, назад;
- наклоны вправо, влево;
- повороты вправо, влево.

2. Плечи:

- подъем одного, двух плеч вверх;

- движение плеч вперед, назад;
- твист плеч.
- 3. Грудная клетка:
  - движение из сторон в сторону.
- 4. Пелвис (бедра):
  - движение из стороны в сторону;
  - hip lift.
- 5. Руки:
  - движения прямыми руками вверх-вниз;
  - круговые движения «локомотор»;
  - движения с согнутыми локтями.
- 6. Ноги:
  - движения стопы (релевэ);
  - позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

### **5.3 Cross (12 часов)**

#### **1. Шаги:**

- шаг на месте;
- шаг в сторону с приставкой.

#### **2. Прыжки:**

- по I параллельной;
- из I-ой во II параллельную.

### **5.6 Открытый урок (1 час)**

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

## **Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа (70 часов)**

### **6.1 Постановка танца (33 часа)**

- Одна сюжетная постановка с элементами современного танца
- Постановка основанная на танцевальном материале народов России (русский (региональные особенности), мордва, карелы, чуваша, северные народы, кавказские народы и тд.) на выбор педагога.

### **6.2 Репетиционная работа (36 часов)**

Отработка номера 2 года обучения, отработка движений и синхронности исполнения новых постановок изученных на 3 году обучения.

### **6.3 Подготовка к отчетному концерту (1 час)**

Репетиция поставленных номеров на сцене, постановка и репетиция танцевальных связок (пролога, эпилога) для отчетного концерта.

## **Раздел 7. Проведение отчетного концерта (1 час)**

### **Предметные результаты освоения программы**

К концу 3-го года обучения обучающиеся приобретают следующие знания и навыки:

- Знание терминологии программных упражнений и движений в соответствии с методическими правилами.

- Методически правильно исполнять программные упражнения и движения.
- Самостоятельно выполнять более сложные пространственные перестроения, основанные на изученных движениях.
- При помощи педагога выполнить методическую раскладку движений и упражнений.
- Уметь правильно показать изученные движения и комбинации.
- Самостоятельно сочинить несложную танцевальную композицию из изученных упражнений и движений.
- Самостоятельно выполнить более сложные пространственные танцевальные композиции.
- Импровизировать на заданную музыку, создавая самостоятельные танцевальные образы.

## **Четвертый год обучения**

**Возраст обучающихся: 10-11 лет**

**Раздел 1. Вводная диагностика (1 час)**

**Раздел 2. Техника безопасности (1 час)**

**Раздел 3. Народно – сценический танец (61 час)**

**3.1 Экзерсис у станка (30 часов)**

1. Полуприседания и полные приседания (*demi* и *grand plie*) в характере русского, танцев по выворотным и невыворотным позициям:
  - плавные;
  - резкие (с одним и с двумя акцентами вверх-вниз)
2. Скольжение стопой по полу (*battements tendus jetes*) в характере белорусского танца:
  - с ударом каблука опорной ноги;
  - с переходом на рабочую ногу (с *tombe*)
3. Маленькие броски (*battements tendus jetes*) в характере итальянского танца:
  - с ударом каблука опорной ноги;
  - на *plie* с ударом каблука опорной ноги.
4. Круговое скольжение по полу с поворотом опорной стопы (*rond de jambe par terre*) в характере испанского танца:
  - носком по полу с остановкой в сторону и назад;
  - ребром каблука
  - у стопы опорной ноги;
  - с кругом по воздуху.
5. Повороты стоп одинарные (*pas tortille*) в характере венгерского танца.
6. Подготовка к верёвочке (в венгерском характере):
  - скольжение по ноге с подъемом на полупальцы;
  - с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах;

- с поворотом колена из открытого положения в закрытое и обратно.

7. Полуприседания на опорной ноге (battements fondus). В характере восточного танца:

- на всей стопе;
- на полупальцах, на 45°.

8. Развертывание рабочей ноги (battements developpe):

- плавное;
- резкое.

9. Средний battement, подготовка к flik-flac в характере итальянского танца:

- на croisee, с заворотом и разворотом рабочей ноги;
- с переступанием на полупальцах опорной ноги.

10. Выстукивания (Sapateado) в характере испанского танца.

- чередование ударов всей стопы и полупальцев по 6 поз.

11. Большие броски (Grand battement) с падением на рабочую ногу в характере русского танца:

- с одним ударом опорной ноги, по V позиции;
- с двумя ударами опорной ноги, по V позиции.

### **3.2 Упражнения на середине зала (10 часов)**

#### *Русский танец*

1. Боковые перескоки с ударами полупальцев в пол.

2. Боковые перескоки с ударами каблука.

3. Дробь: - дробь с подскоком с продвижением вперед, в повороте;

- дробь в "три ножки"

4. Движения на прыжковой подмене опорной ноги:

- подбивка (основной вид);
- подбивка с переступанием;
- подбивка- маятник.

5. "Веревочка":

- с переступанием на каблуках;
- прыжком («верёвочка"-ножницы).

6. Присядки:

- «метёлка»;
- «закладка»;
- «подсечка»

7. Прыжки мужские:

- подход к прыжку;
- «ястреб» (раскрывание коленей в стороны) ;
- «разножка» в воздухе;
- «щучка»;
- «пистолет»;
- «кольцо» с перегибом корпуса назад.

**3.3 Танцевальная культура Украины: основные положения рук, корпуса, головы; основные движения женского и мужского танца (16 часов)**

1. Положение рук в парном танце.
2. "Веревочка":
  - простая;
  - с переступаниями;
  - в повороте.
3. "Голубец" на месте и с продвижением в сторону.
4. «Переборы» из стороны в сторону.
5. "Дорожка" плетенка (припадание).
6. «Обертас» (вращение).

### **3.4 Танцевальная культура Молдавии: основные положения рук, корпуса, головы; основные движения молдавского танца «Хора» (8 часов)**

1. Положения рук, ног в молдавском танце.
2. Ходы:
  - "дорожка"
    - плавные поочередные шаги в перекрещенное положение в полуприседание на всю стопу вперед и на полупальцы назад (с продвижением в сторону);
    - шаг в сторону на всю стопу с последующим подъемом на полупальцы и подниманием другой ноги вперед в перекрещенное положение на 45°;
    - шаг или прыжок в сторону на вытянутую ногу на полупальцы с подбиванием другой ногой, подводящийся к икре сзади;
    - бег вперед с отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении.
3. Шаг вперед на ребро каблука с соскоком на всю стопу в полуприседании и броском ноги назад на 45° и 90°.
4. Прыжок с поджатыми ногами в прямом положении

### **3.5 Вращения на месте, по диагонали (6 часов)**

- на беге с продвижением по диагонали;
- на прыжке с поджатыми ногами (на месте);
- повороты в воздухе с вытянутыми ногами на месте (мужской);
- на полу «мельница», (мужской).

### **3.6 Открытый урок (1 час)**

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

## **Раздел 4. Основы современного танца (61 час)**

### **4.1 Беседа: о современных стилях и направлениях (1 час)**

- Рассказать о различных стилях и школах современного танца в мире.

Показ видео материала, слайд шоу.

### **4.2 Разогрев (9 часов)**

1. Упражнения для стопы:
  - релевэ;
  - перекал с одной ноги на другую.
2. Шаги:
  - шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию;

- шаг крестом.

### 3. Упражнения для рук:

- круговые;

- локомотор.

### 4. Упражнения для ног: подъем на 45 градусов вперед;

- плие в II аут позиции;

- полушпагат с наклоном торса вперед.

## **4.3 Изоляция (10 часов)**

### 1. Голова:

- крест;

- квадрат;

- круг,

- полукруг;

- sundari (крест, квадрат)

### 2. Плечи:

- крест;

- квадрат;

- круг;

- полукруг.

### 3. Грудная клетка:

- подъем вверх;

- квадрат;

- полукруги

### 4. Пелвис:

- крест;

- квадрат;

- полукруги;

- круг;

- hip lift.

5. Различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В)  
положение jazz hand

### 6. Ноги:

- catch step;

- prance;

- kick.

## **4.4 Координация 3-х центров (20 часов)**

1. Свинговое раскачивание головой и корпусом вперед-назад;

2. Параллельные движения головой и корпусом из стороны в сторону  
(то же оппозиционно);

3. Полукруги головой и пелвисом (то же оппозиционно);

4. Головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди - назад и  
сзади – вперед (то же оппозиционно);

5. Голова исполняет наклоны вправо, одновременно подъем вверх  
левого плеча, то же в другую сторону;

6. Голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз;

7. Голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом (аналогично круг, квадрат);

8. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног;

#### **4.5 Упражнения для позвоночника (11 часов)**

1. Наклоны торса: flat back; deep body bend.

2. «Волны»;

3. Contraction;

4. Release.

#### **4.6 Cross (11 часов)**

1. Шаги:

- flat step;

- catch step;

- шаг «ча-ча-ча».

2. Прыжки:

1. jump;

2. leap;

3. hop;

4. из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180 градусов.

3. Вращения:

- на двух ногах;

- на одной ноге;

- шенэ.

#### **4.7 Уровни (9 часов)**

- стоя;

- на четвереньках;

- на коленях;

- сидя;

- лежа (на спине, на боку, на животе)

#### **4.8 Открытый урок (1 час)**

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

### **Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа (70 часов)**

#### **5.1 Постановка танца (33 часа)**

- Одна постановка с элементами современного танца.

- Постановка основанная на танцевальном материале народов мира (Беларусь, Украина, Польша, Италия, Армения и тд.) на выбор педагога.

#### **5.2 Репетиционная работа (36 часов)**

Отработка номеров 3 года обучения, отработка движений и синхронности исполнения новых постановок изученных на 4 году обучения.

#### **5.3 Подготовка к отчетному концерту (1 час)**

Репетиция поставленных номеров на сцене, постановка и репетиция танцевальных связок (пролога, эпилога) для отчетного концерта.

#### **6. Проведение отчетного концерта (1 час)**



## **Предметные результаты освоения программы**

К концу 4-го года обучения обучающиеся приобретают следующие знания и навыки:

- Знание терминологии программных упражнений и движений в соответствии с методическими правилами.
- Методически правильно исполнять программные упражнения и движения.
- Самостоятельно выполнять более сложные пространственные перестроения, основанные на изученных движениях.
- При помощи педагога выполнить методическую раскладку движений и упражнений.
- Уметь правильно показать изученные движения и комбинации.
- Самостоятельно сочинить несложную танцевальную композицию из изученных упражнений и движений.
- Импровизировать на заданную музыку, создавая самостоятельные танцевальные образы.

## **Пятый год обучения**

**Возраст обучающихся: 11-12 лет**

**Раздел 1. Вводная диагностика (1 час)**

**Раздел 2. Техника безопасности (1 час)**

**Раздел 3. Народно – сценический танец (72 часа)**

**3.1 Экзерсис у станка (23 часа)**

1. Полное приседание (*grand plie*) по I прямой позиции с поворотом коленей. В характере восточного танца.

2. *battements tendus* с выносом ноги на каблук в характере грузинского танца:

3. Маленькие броски (*battement tendu jete-balancoir*.) в характере итальянского танца:

- сквозные по I открытой позиции с ударом каблука опорной ноги в полуприседании.

4. Круговое скольжение по полу (*rond de jambe par terre*) со скачком на опорной ноге в характере испанского танца. 6. Повороты стоп (*pas tortille*) в характере венгерского танца:

- одинарное, ударное;

- с подъемом на полупальцы опорной ноги.

5. Полуприседания на опорной ноге с последующим подъемом на полупальцы (*battements fondus*). В характере украинского танца:

- с подъёмом на полупальцы;

- с наклоном корпуса в координации с движением руки.

6. *flik-flac* в характере цыганского танца:

- с двумя мазками «от себя -к себе» и со скачком на полупальцах опорной ноги;

- с tombe.

7. Подготовка к «верёвочке» с прыжком. «Верёвочка» (в венгерском характере).

8. Выстукивания (Sapateado):

- чередование ударов полупальцами и каблуками;
- удары каблуками в пол.

9. Развертывание рабочей ноги (battements developpe) с ударом каблука опорной ноги: плавное; отрывистое.

10. Большие броски (grands battements) полукругом. В характеристике венгерского, русского и других танцев:

- на всей стопе;
- на подъёме на полупальцы.

### **3.2 Танцевальная культура Италии; Основные положения рук, корпуса, головы, движения итальянского танца «Тарантелла» (18 часов)**

1. Положения рук, ног в танце.

2. Движение рук с тамбурином.

3. Положение корпуса и головы.

4. Скольжение на носок вперед с одновременным проскальзыванием другой ноги назад. 5. Маленькие броски вперед (battements jetes):

- с ударом носком по полу (pas pique);
- с поочередными ударами носком и ребром каблука по полу (pas piques).

6. Бег:

- маленький прыжок вперед на одну ногу с продвижением к ее щиколотке сзади другой ноги (pas jete );

- маленький прыжок вперед на одну ногу с откидыванием другой ноги назад на 45° или 90° (pas jete ).

7. Шаг в сторону с двумя последующими переступаниями (pas balance).

8. Соскок во II открытую позицию (pas echarpe).

### **3.3 Танцевальная культура Испании; основные положения рук, корпуса, головы; основные движения (22 часа)**

1. Движение рук (port de bras).

2. Ходы:

- удлиненные шаги в полуприседании;

- удлиненные шаги с двумя переступаниями. Выстукивания (Sapateado).

- Pas balance.

3. Pas glissade.

4. Скользящее движение с подъемом на полупальцы.

5. Круговое перегибание корпуса.

6. Опускание на колено.

7. Pas de basqu

### **3.4 Особенности танцев цыган; основные положения рук, корпуса, головы; основные движения цыганского танца (8 часов)**

1. Движение рук с юбкой.

## 2. Ходы:

- шаг вперед на полупальцы с поворотом ноги в закрытое положение;
- шаг во II позицию (закрытую) на полупальцы с переводом ног в V открытую позицию, на всю стопу в полуприседании.

## 3. Чечетка:

- с акцентом "к себе"
- вперед, назад, в сторону.

## 4. Круговые перегибания корпуса.

## 5. Опускания на колени.

## 6. "Хлопушки" (мужские).

### **3.5 Класс-концерт (1 час)**

Заключительный показ изученного материала на сцене, диагностика усвоения программного материала.

## **Раздел 4. Основы современного танца (72 часа)**

### **4.1 Разогрев (6 часов)**

1. Шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом.

2. Упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 180 градусов;

3. Упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами.

#### 4. Упражнения для ног:

- вперед по диагонали;
- в сторону с поворотом на 360 градусов.

### **4.2 Изоляция (6 часов)**

#### 1. Голова:

- крест;
- квадрат;
- круг;
- sundari – крест;
- квадрат;
- полукруг.

#### 2. Плечи: крест;

- квадрат;
- круг;
- «восьмерка».

#### 3. Грудная клетка:

- крест;
- квадрат;
- полукруги.

#### 4. Пелвис:

- крест;
- квадрат;
- полукруги,

- полукруг одним бедром;
- круги;
- «восьмерка».

5. Руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-

В.

Ноги: catch step; prance; kick; lay out.

### **4.3 Координация 3-х центров (16 часов)**

1. Голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;

2. Грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battemnt tendu правой ногой в сторону;

3. Руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;

4. приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;

### **4.4 Упражнения для позвоночника (16 часов)**

1. Наклоны торса:

- flat back; deep body bend;
- side stretch.

2. Твист торса:

- curve;
- arich;
- roll down u roll up.

3. «волны»;

4. «спирали»;

5. contraction;

6. release;

7. high release;

8. tilt.

### **4.5 Cross (12 часов)**

1. Шаги:

- flat step;
- catch step;
- шаг «ча-ча-ча»;
- латин урок;
- шаги в модерн-джаз манере;
- шаги в рок - манере.

2. Прыжки:

- jump;
- leap;
- hop;

- с 2-х ног на 1.
- 3. Вращения:
  - corkscrew;
  - four chaine;
  - повороты на одной ноге;
  - повороты по кругу;
  - повороты на различных уровнях.

#### **4.7 Уровни (8 часов)**

1. Стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты).

2. На четвереньках:

- опора на руках и коленях;
- 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

3. На коленях:

- стоя на 2-х коленях;
- стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.

#### **4.8 Партерный экзерсис (7 часов)**

1. Сидя:

- I позиция;
- II позиция;
- IV позиция или «svestic»;
- V позиция;
- колени согнуты и соединены;
- джазовый шпагат;
- сидя на одном бедре.

2. Лежа (на спине, на боку, на животе).

#### **4.9 Открытый урок (1 час)**

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

### **Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа (69 часов)**

#### **5.1 Постановка танца (32 часа)**

- Постановка одноактного сюжетного спектакля с использованием различных танцевальных направлений.

- Постановка двух номеров основанных на танцевальном материале народов мира (Беларусь, Украина, Польша, Италия, Армения и тд.) на выбор педагога.

#### **5.2 Репетиционная работа (36 часов)**

Отработка номеров 4 года обучения, отработка движений и синхронности исполнения новых постановок изученных на 4 году обучения.

#### **5.3 Подготовка к отчетному концерту (1 час)**

Репетиция поставленных номеров на сцене, постановка и репетиция танцевальных связок (пролога, эпилога) для отчетного концерта.

## **Раздел 7. Проведение отчетного концерта (1 час)**

### **Предметные результаты освоения программы**

К концу 5-го года обучения обучающиеся приобретают следующие знания и навыки:

- Знание терминологии программных упражнений и движений в соответствии с методическими правилами.
- Методически правильно исполнять программные упражнения и движения. - Без помощи педагога выполнить методическую раскладку движений и упражнений.
- Уметь правильно показать изученные движения и комбинации.
- Импровизировать на заданную музыку, создавая самостоятельные танцевальные образы.
- Уметь логически объяснить принципы построения комбинаций и танцевальных композиций.
- Вместе с товарищами по группе уметь сочинить этюд на предложенный музыкальный фрагмент.
- С помощью педагога уметь провести разминку в своей группе, используя изученные упражнения и движения.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятия	Комплекс средств обучения
1	Элементы классического танца	Устное изложение. Объяснение. Практический показ педагога. Просмотр видеороликов, фильмов. Упражнения у станка. Упражнения на середине зала. Отработка упражнений. Самоанализ учащихся своего исполнения.	Занятие-беседа. Учебное занятие.	Репетиционный зал, хореографический станок, зеркала, музыкальный центр, диски и флэш-карты с записями фонограмм и видеозаписей концертов, ноутбук и экран для просмотра презентаций, коврики. А.Я. Ваганова. Основы классического танца. СПб.: Издательство «Лань», 2000; Генслер, И. Г. Методика преподавания характерного танца. - Москва : АРБ, 2016. - 161 с
2	Народно-сценический танец	Устное изложение. Объяснение. Практический показ педагога. Просмотр видеороликов, фильмов. Упражнения у станка. Упражнения на середине зала. Отработка упражнений. Самоанализ учащихся своего исполнения.	Занятие-беседа. Учебное занятие.	Танец без границ: / Алина Юрченко, Андрей Таран, в со-авторстве: Юлия Плотникова. - Санкт-Петербург : Астерион. 2015-. – 21.
3	Основы современного танца	Устное изложение. Объяснение. Практический показ педагога. Просмотр видеороликов, фильмов. Упражнения у станка.	Занятие-беседа. Учебное занятие.	

		Упражнения на середине зала. Отработка упражнений. Самоанализ учащихся своего исполнения.		
4	Постановочная и репетиционная работа	Рассказ, беседа. Изготовление антуража, декораций. Создание презентации, фонограмм.	Занятие-беседа. Проектная работа. Репетиция. Концерт.	

### Первый год обучения

№ п\п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Элементы классического танца	Групповые учебные занятия	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш накопитель. Коврики	Открытый урок, диагностика
2	Народно-сценический танец	Групповые учебные занятия	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш накопитель	Открытый урок
3	Постановочно репетиционная работа	Групповые учебные занятия. Репетиции	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш накопитель	Конкурсы, фестивали, отчетный концерт



## Второй год обучения

№ п\п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Элементы классического танца	Групповые учебные занятия	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш накопитель.	Открытый урок, диагностика
2	Народно-сценический танец	Групповые учебные занятия	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш-накопитель	Открытый урок
3	Постановочно репетиционная работа	Групповые учебные занятия.  Репетиции	Наглядные, практические	Магнитофон. Видеоматериал Сценический реквизит. Диски с аудиозаписями, флэш накопитель	Конкурсы, фестивали, отчетный концерт

## Третий год обучения

№ п\п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Элементы классического танца	Групповые учебные занятия	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш-накопитель.	Открытый урок, диагностика
2	Народно-сценический танец	Групповые учебные занятия	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш-накопитель	Открытый урок
3	Основы современного танца	Групповые учебные занятия	Групповые учебные занятия	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш накопитель Маты.	Открытый урок

		Групповой тренинг		Коврики.	
4	Постановочно репетиционная работа	Групповые учебные занятия. Репетиции	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш-накопитель Реквизит сценический. Видеоматериал.	Конкурсы, фестивали, отчетный концерт

#### Четвертый год обучения

№ п\п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Народно-сценический танец	Групповые учебные занятия	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш-накопитель	Открытый урок, диагностика
2	Основы современного танца	Групповые учебные занятия  Групповой тренинг	Групповые учебные занятия	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш-накопитель Маты. Коврики.	Открытый урок
3	Постановочно репетиционная работа	Групповые учебные занятия. Индивидуальный занятия Репетиции	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш-накопитель Реквизит сценический. Видеоматериал.	Конкурсы, фестивали, отчетный концерт

## Пятый год обучения

№ п\п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Народно-сценический танец	Групповые учебные занятия	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш-накопитель	Открытый урок, диагностика. Класс-концерт
2	Основы современного танца	Групповые учебные занятия Групповой тренинг	Групповые учебные занятия	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш-накопитель Маты. Коврики.	Открытый урок
3	Постановочно репетиционная работа	Групповые учебные занятия. Индивидуальный занятия Репетиции	Наглядные, практические	Магнитофон. Диски с аудиозаписями, флэш-накопитель Реквизит сценический. Видеоматериал.	Конкурсы, фестивали, отчетный концерт

### **Список литературы для педагогов**

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. СПб.: Издательство «Лань», 2000.;
4. Генслер, И. Г. Методика преподавания характерного танца. - Москва : АРБ, 2016. - 161 с
5. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.;
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала.: – М.: Гу - манит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.;
7. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. – Иж.: Удмуртский университет, 2007. – С. 130
8. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981
9. Лопухов А.В., А.В. Ширяев, А.И. Бочаров. Основы характерного танца. - СПб.: Издательство «Лань», 2007.
10. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии.- Орел: ОГИИК, 2001.
11. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.;
12. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.: Феникс, 2003. – С. 325
13. Шереметьевская Н.Е. Танец на эстраде. – М.: Один из лучших, 2008. – С.360

### **Литература для учащихся и их родителей:**

1. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
2. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1992.
3. Пасютинкая В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1986.
4. «Современное образование в России: актуальные проблемы и перспективы развития».- ООО «Бланком», 2010г.

### **Интернет ресурсы:**

<http://www.horeograf.com/>

<http://dancehelp.ru/>

<https://secret-terpsihor.com.ua/>

<https://pan4en.livejournal.com/>

