

Муниципальная автономная организация  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Хибины» города Кировска»

Принята на заседании  
педагогического совета  
От «21» апреля 2022 г.  
Протокол №3



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»  
Е.В. Каравеева  
«22» апреля 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Хореография»

Направленность: художественная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 5-13 лет  
Срок реализации программы: 5 лет (936 часов)

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Терехова Анастасия Андреевна

г. Кировск  
2022

## **Год разработки и редактирование ОП**

Год разработки ДООП – 2016-2017

2019 – 2020 – программа приведена в соответствие с требованиями Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОДО «ЦДТ «Хибины», разработан методический кейс.

В декабре 2018 года внесены изменения в разделе 1.1. Пояснительная записка: Приказ 1008 от 2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» заменен на Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

# **І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Хореография - это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Известный отечественный психолог Л. С. Выготский подчеркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец, с его богатой образно-художественной движенческой системой может играть и безусловно играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие школьного творчества – обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности. Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Танец можно назвать ритмической поэмой. Слово «Танец» вызывает в нашем сознании представление чего-то грандиозного, нежного и воздушного. Занятие танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне – гармоничной личности ребенка.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

С медицинской точки зрения часто хореография является своеобразной танцевальной терапией – устранение дефекта осанки (сколиоз, дифоз, лордоз), борьба с гиподинамией.

В организациях дополнительного образования с разветвленной сетью детских объединений по интересам, студий, секций формируется та необходимая среда, которая служит ребенку для свободного проявления своей индивидуальности, саморазвития и самореализации. Указанные педагогические задачи успешно могут решаться в условиях детских хореографических коллективов.

Настоящая программа «Хореография» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Постановление Правительства «Об осуществлении мониторинга системы образования» РФ от 5 августа 2013 г. N 662
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ MAODO «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

**Направленность (профиль) программы** - художественная.

**Уровень программы** – базовый.

**Тип программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая.

**Актуальность данной программы** обусловлена противоречием между социальным запросом на обучение данному виду деятельности в меньшем объеме, чем предлагает школа искусств и отсутствием рекомендованных (типовых) ДООП по данному направлению дополнительного образования.

**Вид программы:** модифицированная. В основе программы – программа учебного предмета «Народно-сценический танец» для школы искусств, которая адаптирована к реализации на базе организации дополнительного образования. На протяжении ряда лет педагогом изучалась методическая литература психологов, педагогов-хореографов (Барышникова Т. «Азбука хореографии», Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях», Степанова Л. «Народные танцы»), а также авторские программы: «Танец, совершенство, красота» - автор Васильченкова Л.В. (г. Миллерово), «Восхождение к творчеству» - автор Скробот А.А. (г. Новосибирск).

**Отличительные особенности программы** заключаются в творческой переработке программ по хореографии различных авторов с целью создания модульного варианта, оптимального для реализации на базе Центра детского творчества. В программе Васильченковой Л.В. учебно-тематический план отличается четкостью, систематичностью, у Скробот А.А. – четкое распределение по темам содержания программы. Таким образом, изученный педагогом материал, лег в основу программы «Хореография» танцевального объединения «Солнышко». Особенностью программы является реальная возможность в условиях социума найти любимое дело, понять собственные возможности, т.е. обучающиеся участвуют в таких видах танца, как народно - характерный и современный. В программе допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала, что отражается в календарном учебном графике групп на учебный год.

**Педагогическая целесообразность.** Учебный репертуар, построение рисунка танца, декораций соответствует возрасту обучающихся, духовно-нравственным критериям воспитания современного подростка укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации. Экскурс в историю танца развивает детей духовно, интеллектуально, эмоционально, нравственно на примерах высочайших образцов культурного наследия человечества.

**Адресат программы** Возраст обучающихся - 5-13 лет. Программа адресована девочкам, желающим научиться танцевать без специальных требований к наличию задатков к данному виду деятельности. Условия набора - группы формируются по возрасту, зачисляются дети школьного возраста на добровольных началах, без предварительного отбора и конкурса.

**Срок освоения программы** - 5 лет обучения – 936 часов.

**Формы организации образовательного процесса** – групповая, индивидуальная. Занятия проводятся в группе, по подгруппам, индивидуально (подготовки сольных танцев, разучивание сольных партий); делятся на 2 части с перерывом 10-15 минут. Первая часть занятия - поклон, разминка, повторение пройденного. Вторая часть - разучивание новых движений, партерный класс.

Первый год обучения предлагает освоение азов хореографии, планируется вводное и итоговое занятие. Процесс обучения направлен на постановку корпуса, гибкость тела, выработку верхней и нижней выворотности ног, подъема стопы, танцевального шага, прыжка, координации движений, устойчивости. Для того, чтобы увидеть результат своей работы, на первом году обучения разучиваются небольшие танцевальные этюды: образное исполнение животных, птиц и т. д.

На втором году обучения продолжается работа над индивидуальными данными обучающихся. Исполняются упражнения с усложненным заданием. Например, на развитие верхней выворотности ног, помимо «лягушки» сидя, добавляется «лягушка» лежа на спине и на животе. Изучаются более сложные комбинации движений, и идет постановка уже не этюдов, а танцевальных номеров.

Третий год обучения увеличивает мышечную нагрузку, усложняется танцевальная лексика, вводятся новые технические приемы (вращения в продвижении, сложные дроби и т.д.). Кроме того на третьем году обучения вводится новый раздел – танцевальная импровизация, где дети могут сами придумать несложные комбинации движений. Также обучающиеся могут пробовать себя в постановке небольших танцевальных этюдов. Идет постановка номеров с усложненными рисунками.

Четвертый год обучения направлен на отработку правильности и чистоты исполнения движений классического и народно – сценического танцев. Предусмотрены упражнения для развития силы, выворотности и устойчивости ног. Идет развитие творческого потенциала в процессе обучения. Подбирается более сложная музыка для постановок.

Пятый год обучения завершает освоение данной программы. Используются ранее изученные элементы, они исполняются в более сложных формах. Разучиваются разножанровые номера, движения которых должны исполняться с сохранением характера и манеры, грамотно и выразительно. Совершенствуется танцевальная техника.

#### **Режим занятий:**

1 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа = 4 часа – 144 часа в год (младший школьники или средний и старший школьный возраст).

3 год обучения 3 занятия в неделю по 2 часа = 6 часов – 216 часов в год.

4,5 года обучения 3 занятия в неделю по 2 часа = 6 часов – 216 часов в год

В соответствии с учебным планом урок по истории хореографического искусства рекомендуется проводить 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

## **1.2 . ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель занятий** в танцевальном коллективе «Солнышко» - создание оптимальных условий для вхождения обучающихся в мир музыкально-танцевальной культуры, для выявления и развития природных задатков и способностей детей, проявляющих повышенный интерес к классическому, народному и эстраднему танцам.

#### **Задачи:**

##### **обучающие:**

- познакомить детей с историей, терминологией и жанрами хореографии;
- научить понимать музыкальные фразы, выразительно и легко двигаться;

##### **развивающие:**

- пробуждать и развивать потребность творческого самовыражения в различных жанрах танцевального искусства (народный, эстрадный, классический);
- приобщать детей к национально-региональным особенностям искусства России через освоение хореографического искусства;

##### **воспитывающие:**

- воспитывать интерес к истории танцев народов мира, к жизни и особенностям профессиональной деятельности выдающихся танцоров;
- воспитывать детей в гармонии с собой и с миром.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	10	10	0	
2.	Гимнастика	70	6	64	Открытые занятия.
3.	Ритмика	140	8	132	Контрольные занятия по полугодиям.
4.	Основы классического танца	214	6	208	Открытые занятия.
5.	Основы народно-сценического танца	178	6	172	Контрольные занятия по полугодиям.
6.	Постановочная и репетиционная работа	314	0	314	Участие в концертной деятельности
7.	Итоговое занятие	10	0	10	
	<b>Итого:</b>	<b>936</b>	<b>36</b>	<b>900</b>	

#### Учебный план первого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Тестирование по ТБ
2.	Гимнастика	36	3	33	Открытые занятия. Контрольные занятия по полугодиям.
3.	Ритмика	72	4	68	Контрольные занятия по полугодиям.
4.	Постановочная и репетиционная работа	34		34	Участие в концертной деятельности
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	

#### Учебный план второго года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Тестирование по ТБ
2.	Гимнастика	36	3	33	Открытые занятия. Контрольные занятия по полугодиям.
3.	Ритмика	70	4	66	Контрольные занятия по полугодиям.
4.	Постановочная и репетиционная работа	36		36	Участие в концертной деятельности
	Итого:	144	9	135	

### Учебный план третьего года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	0	Тестирование по ТБ
2.	Основы классического танца	70	4	66	Открытые занятия. Контрольные занятия по полугодиям.
3	Основы народно-сценического танца	72	2	70	Контрольные занятия по полугодиям.
4	Постановочная и репетиционная работа	72	2	70	Участие в концертной деятельности
	Итого	216	10	206	

### Учебный план четвертого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Тестирование по ТБ
2.	Основы классического танца	72		72	Открытые занятия. Контрольные занятия по полугодиям.
3.	Основы народно-сценического танца	72	2	70	Контрольные занятия по полугодиям.
4.	Постановочная и репетиционная работа	70		70	Участие в концертной деятельности
	Итого	216	4	212	

## Учебно-тематический план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Тестирование по ТБ
2.	Основы классического танца	72	2	70	Открытые занятия. Контрольные занятия по полугодиям.
3.	Основы народно-сценического танца	72	2	70	Контрольные занятия по полугодиям.
4.	Постановочная и репетиционная работа	70		70	Участие в концертной деятельности
	Итого	216	6	210	

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Содержание учебного плана первого года обучения

##### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Беседа о танцевальном искусстве. Обсуждение плана работы, репертуара на текущий учебный год.

**Практика.** Тестирование по ТБ. Разминка по кругу (шаги на полу пальцах, на пятках, бег, прыжки), разогрев мышц, упражнения на координацию под счет, под музыку со счетом. Тренаж на полу, растяжка (шпагат, веревочка). Развивающие игры.

##### **Раздел 2. Гимнастика - 36 часов**

**Теория.** Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный. Партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

##### **Практика:**

- упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для развитие эластичности стоп

Классический танец: некоторые его простейшие упражнения вводятся в раздел «гимнастика»

##### **Практика:**

- Разминка у станка (лицом к палке).
- Demi plie – приседание (по 1 позиции)
- Battement tendu – натянутые движения (по 1 и 5 позициям)
- Battement tendu jete – натянутые движения с броском (по 1 позиции)
- Battement fondu – тающий батман (по 1 позиции)
- Releve – поднимание на полупальцы (по 1 позиции)



- Grand battement - большие броски (назад и вперед).
- Изучение позиций рук: подготовительная позиция, 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция (приложение)
- Изучение позиций ног: 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция, 4 позиция, 5 позиция (приложение).
- Шаги и бег в характере классического танца:
- Естественные бытовые шаги.
- Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног.
- Шаркающие шаги (всей подошвой).
- Легкий бег.
- Бег с вытянутыми пальцами ног.
- Позы в классическом танце:
- Groisee (вперед и назад)
- Efassee (вперед и назад)
- Прыжки:
- Temps leve saute
- Pas echarpe

### **Раздел 3. Элементы народно-характерного танца: некоторые простейшие упражнения вводятся в раздел «Ритмика» 72 часа**

**Теория.** Изучение характера музыкального произведения в танцевальных движениях, динамика (*forte*, *piano*), темп музыкальных произведений, понятие веселый и грустный. Изучение «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями. Изучение понятие метра и ритма. Изучение музыкального размера произведений 2/4, 3/4, 4/4 Изучение при неполной выворотности ног постановки, корпуса, головы, ног, рук позиции ног: 1, 2, 3; постановка стоп. Изучение позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти. Изучение *battement tendu* 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта. Изучение *demi-plie* в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта; Изучение *battement tendu et demi-plie* в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта, (1 такт на каждое движение); постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях. Изучение прыжков по 6 позиции лицом к станку Изучение простейших фигур: круг, квадрат, колонка, линия звездочка, воротца», сужение и расширение круга. Изучение выворотных и не выворотные позиции ног. Изучение позиций рук

#### **Практика:**

- Работа над постановкой корпуса, ног, рук, головы;
- Изучение видов ходов:
- танцевальный ход с носка;
- шаг с пятки;
- приставочный шаг;
- шаг на полуприседаниях;
- маршевый шаг;
- галоп;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег лошадки

**Теория:** Народно-характерный танец, его особенности, манера исполнения. Взаимосвязь классического и народно-характерного танцев. В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом, но с небольшим изменением – менее выворотны: 1-я позиция, 1-я обратная позиция, 2-я позиция; 2-я обратная позиция, 2-я параллельная позиция, 3-я позиция; 4-я позиция, 4-я параллельная позиция; 5-я позиция; 6-я позиция.

### **Практика:**

При выполнении танцевальных движений используются разные положения стопы и подъема:

- подъем вытянут (шаг с носка и т.д.)
- подъем не вытянут (сокращен) (ковырялка и т.д.)
- подъем свободен («флик-фляк» и т.д.)
- подъем скошен (характерный *rond de jamve*)

Танцевальные шаги:

- простой танцевальный шаг с носка;
- шаг на полупальцы;
- шаг на пяточках;
- шаг на внутренней и внешней стороне стопы;
- переменный шаг с носка;
- боковой приставной шаг.

### **Элементы народно-характерного танца : некоторые простейшие упражнения**

**Теория:** Народно-характерный танец, его особенности, манера исполнения. Взаимосвязь классического и народно-характерного танцев. В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом, но с небольшим изменением – менее выворотно: 1-я позиция, 1-я обратная позиция, 2-я позиция; 2-я обратная позиция, 2-я параллельная позиция, 3-я позиция; 4-я позиция, 4-я параллельная позиция; 5-я позиция; 6-я позиция.

## **Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа – 34 часа**

**Теория:** закрепление изученного

**Практика:** постановка танцев, согласно репертуарному плану 1 года обучения.

Репетиция – это повторение и отработка танцевальных элементов и рисунка будущего танца. Репетиция начинается с отработки элементов композиции сюжетного танца: экспозиции, завязки, развития действий, кульминации и развязки. Отработанные элементы композиции объединяются в сюжет. Готовый танец репетируем в костюмах и с реквизитом, если таковой есть. Одни из важных моментов репетиции – обучение детей основам актерского мастерства. Основные качества, которые необходимо развивать у детей – это внимание, свобода и воображение. Нужно добиться того, чтобы ребенок почувствовал суть хореографических постановок – действовать в вымысле.

### **Содержание программы 2 года обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Беседа о танцевальном искусстве. Обсуждение плана работы, репертуара на текущий учебный год.

**Практика.** Тестирование по ТБ

#### **Раздел 2. «Гимнастика» - 36 часов**

Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

#### **Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы. Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

**Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:**

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

**Выполнение проученных элементов танцевальных движений.**

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

**Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение проученных упражнений партерной гимнастики на растягивания и гибкость. Повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения удлинением комбинаций движений, увеличением количества обрабатываемого в упражнении движения

**Исходное положение: лежа на спине.**

1. Лежа на спине: поочередное, затем одновременное вытягивание и сокращение стоп в выворотном положении.
2. Лежа на спине: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
3. Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45°, затем на 90° с опусканием в исходное положение вперед.
4. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45°, затем на 90°.
5. Лежа на спине: наклоны корпуса в сторону.
6. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45° затем на 90°.
7. Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.
8. Лежа на спине: поднимание согнутой в колене ноги в выворотном положении (developpe). Возвращение ноги до исходного положения, затем отведение ноги в выворотном положении вперед, в сторону на 45°, затем на 90°.
9. Лежа на спине: резкие броски ног поочередно в выворотном положении вперед на 45°, затем на 90°.
10. Лежа на спине: положение рук, port de bras - подготовительное.

11. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги. Затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола, затем с раскрытием ноги в сторону.
12. Лежа на животе: открывание ноги на 90\* затем положить ногу на пол с правой стороны.

**Исходное положение: сидя на полу:**

1. Сидя на полу: наклоны корпуса вправо, влево, вперед и назад сидя на шпагате
2. Сидя на полу: «лягушка»
3. Сидя на полу: «Складка»

**Исходное положение: на животе**

1. подъем ног в выворотном положении на 45\*, затем на 90\* с Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный опусканием в исходное положение, назад.
2. Лежа на животе: резкие броски назад в выворотном положении.
3. Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении с руками: на затылке, затем в III позиции или отведенными в сторону.
4. Лежа на животе: медленный подъем ноги на 90\* и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.
5. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки затем без опоры: сомкнутые за спиной, в III позиции.

**Заключительная часть урока.**

1. Короткие комбинации на подскоках по линиям и по кругу.
2. Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.
3. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений.
4. Различные port de bras и движения на восстановление дыхания.
5. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.
6. Простейшие приемы массажа ног, спины, рук.
7. Прыжки по первой позиции на месте и с продвижением вперед - назад и вправо - влево.

**Танцевальные этюды, игры, танцы.**

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

**Итоговое занятие.**

- показ родителям проученного материала;
- выступление на сценической площадке с танцевальным номером

**Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа – 36 часов**

Выбор темы и музыки.

Определение сюжета танца (танец может быть и бессюжетный).

Подбор и изучение движений выбранного танца.

Репетиция – это повторение и отработка танцевальных элементов и рисунка будущего танца.

Репетиция начинается с отработки движений танца: экспозиции, завязки, развития действий, кульминации и развязки. Отработанные элементы композиции объединяются в сюжет. Готовый танец репетируем в костюмах и с реквизитом, если таковой есть. Одни из важных моментов репетиции – обучение детей основам актерского мастерства. Основные качества, которые необходимо развивать у детей – это внимание, свобода и воображение.

Нужно добиться того, чтобы ребенок почувствовал суть хореографических постановок – действовать в вымысле.

### Содержание программы 3 года обучения

#### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Беседа о танцевальном искусстве. Обсуждение плана работы, репертуара на текущий учебный год.

**Практика.** Тестирование по ТБ

#### Раздел 2. «Основы классического танца» – 72 часа

**Теория.** Закрепление терминологии.

**Практика.** Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Культура движений рук, выразительность. Закономерность переходов рук из одного положения в другое.

Все движения экзерсиса выполняются в более быстром темпе.

- Элементы классического танца
- Экзерсис у станка:
- Demi-plie в 1, 2, 5 позициях.
- Battement tendu – все направления:
  - a) в 1 и 5 позиции;
  - b) с pour le pied;
  - c) с demi-plie в 1 позиции, в 5 позиции;
  - d) с demi-plie во 2 позиции без перехода и с переходом;
  - e) passé par terre.
- Battement tendu jete - все направления:
  - a) в 1 и 5 позиции;
  - b) с demi-plie в 1 и 5 позиции.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans
- Экзерсис на середине зала:
- Упражнения исполняются en face на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.
- Поклон.
- Основное положение корпуса epaulement croisee.
- Позы (носком в пол) - croisee.
- I и II port de bras.
- Demi-plie в 1, 2, 5 позициях

Allegro:

- Temps leve saute в 1, 2, 5 позициях
- Grand temps leve sauté в 1, 2, 5 позициях.
- Pas echarpe во 2 позицию.

Экзерсис у станка:

- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- Положение ноги sur le cou de pied – учебное (обхватное).
- Battement frappe носком в пол.
- Battement releve lent на 450 и на 900 – все направления.
- Grand plie в 1, 2, 5 позициях.
- Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях.
- Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала:

- Поклон.
- Основное положение корпуса epaulement croisee.
- Позы (носком в пол) - croisee.
- I и II port de bras.
- Demi-plie в 1, 2, 5 позициях.

Allegro:

- Pas echange во 2 позицию.
- Pas assemble в сторону.
- Sissonne simple с battement tendu.
- Changement de pied en face.

### **Раздел 3. «Народно-сценический танец» – 34 часов**

**Теория.** Изученные ранее элементы усложняются разнообразными комбинациями. Изучаются дробные движения: простая и дробная дробь, простой и сложный ключ, тройной притоп. Так же к третьему году обучения относится изучение «ковырялочки», «моталочки» и поджатого прыжка в комбинациях движений

**Практика.** Элементы народно-сценического танца

Упражнения у станка:

- Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
- Скольжение стопой по полу с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
- Маленькие броски:
  - a) с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад;
  - b) с одновременным ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад;
  - c) сквозные по 1 открытой позиции с ударом каблук опорной ноги в полуприседании.
- Круговые скольжения по полу.
- Повороты стопы:
  - a) одинарные;
  - b) двойные.
- Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45° на всей стопе.
- Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
- Развертывание ноги на 90° с одним ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие).
- Подготовка к «четке» в открытом положении вперед, в сторону и назад.
- Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере.
- Растяжка из первой позиции с перегибанием корпуса в испанском стиле.
- Большие броски с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад.
- Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании вперед, в сторону и назад.
- Маленькие «голубцы» лицом к станку.

**Элементы русского народного танца:**

(музыкальный размер 2/4, 4/4).

- Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.
  - Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.
  - «Ключ» с двойной дробью.
  - Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.
  - Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.
  - Дробь на «три ножки».
  - «Моталочка»:
    - a) с задеванием пола каблуком;
    - b) с акцентом на всю стопу;
    - c) с задеванием пола полупальцами;
    - d) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.
8. Основной русский ход «академический».
- Подбивка «Голубец»:
    - a) на месте;
    - b) с двумя переступаниями.
  - Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
  - Вращения:
    - a) на подскоках с продвижением вперед по диагонали;
    - b) с движением «моталочки»;
    - c) с откидыванием ног назад.

#### **Украинский народный танец**

- Медленный женский ход.
- Ход назад с остановкой на третьем шаге.
- «Веребочка» простая и двойная.
- «Тынок» (перескок с ноги на ногу).
- «Выхиястник» с «угинанием».
- «Похид-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).
- «Голубцы» с притопами.
- Позиции и положения ног.
- Позиции и положения рук.
- Положения рук в парном и массовом танце.
- Подготовка к началу движения.
- Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские).
- Притопы.
- «Бегунец».
- «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

#### **Молдавский народный танец**

- Положение ног.
- Положения рук в сольном и массовом танцах.
- Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением).
- Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед.
- Боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено.
- Припадания (перекрестный ход) со сменой позиции спереди и сзади.
- Ход на одну ногу с прыжком.
- Боковой ход с каблука.
- Выбросы ног крест-накрест с подскоком на одной ноге.
- Шаг в сторону с выносом другой ноги вверх на 30 в перекрещенное положение.
- Мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону.
- Шаг на ребро каблука с последующим соскоком.

- Вращение в паре внутрь и наружу на подскоках.
- Прыжок с поджатыми ногами.
- «Ключ» молдавский (носок - каблук, носок – каблук разными ногами, соскок на две ноги и прыжок с поджатыми ногами).
- Тройные переборы ногами.

#### **Раздел 4. «Постановочно-репетиционная работа» – 34 часа**

**Теория:** закрепление изученного. Выбор темы и музыки. Определение сюжета танца (танец может быть и бессюжетный). Подбор и изучение характерных комбинаций движений выбранного танца.

**Практика:** постановка танцев, согласно репертуарному плану 3 года обучения. Репетиции танцевальных номеров.

### **Содержание программы 4 года обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 2 часа**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Беседа о танцевальном искусстве. Обсуждение плана работы, репертуара на текущий учебный год.

**Практика.** Тестирование по ТБ

#### **Раздел 2. «Основы классического танца» – 72 часа**

**Практика.** Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Культура движений рук, выразительность. Закономерность переходов рук из одного положения в другое. Все движения экзерсиса выполняются в более быстром темпе. В четвертом классе закрепляется азбука классического танца.

Основные задачи:

- выработка навыков правильности и чистоты исполнения;
- закрепление устойчивости;
- развитие координации;
- выразительности поз;
- дальнейшее развитие силы и выносливости.

#### **Элементы классического танца:**

Экзерсис у станка:

- Battement tendu – все направления в 5 позиции
  - a) с pour le pied;
  - b) с demi-plie во 2 позиции без перехода и с переходом;
  - c) с demi-plie в 4 позиции без перехода и с переходом;
    - Demi-plie в 1, 2, 5, 4 позициях.
  - a) Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
  - b) Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans.
  - c) Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre).
- Battement tendu jete - все направления:
  - a) в 5 позиции;
  - b) с demi-plie в 5 позиции;
  - c) с demi-plie во 2 позиции без перехода и с переходом;
  - d) с demi-plie в 4 позиции без перехода и с переходом;
  - e) с pique.
- Положение ноги sur le cou de pied – учебное (обхватное), условное.
- Battement frappe на 300, double.
- Battement fondu – все направления:
  - a) носком в пол;
  - b) на 450.



Экзерсис на середине зала:

- Поклон.
- Основное положение корпуса epaulement effacee.
- Позы (носком в пол) – croisee et effacee, 1 arabesque.
- I, II, III port de bras.
- Demi-plie в 1, 2, 5, 4 позициях.
- Battement tendu – все направления:
  - a) в 5 позиции en face;
  - b) с demi-plie в 1, 5, 2 позиции;
  - c) с pour le pied;
  - d) в позах croisee et effacee.
- Battement tendu jete - все направления:
  - a) в 1, 5 позиции en face;
  - b) с demi-plie в 1, 5 позиции.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- Allegro:
  - Temps leve saute в 1, 2, 5, 4 позициях.
  - Grand temps leve sauté в 1, 2, 5, 4 позициях.
  - Pas echarpe во 2, 4 позицию.
  - Pas assemble в сторону, вперед.

### **Раздел 3. «Основы народно-сценического танца»- 72 часа**

**Теория.** Основы народно-сценического танца. Связь народной хореографии с особенностями народного костюма. Покрой одежды и характерные черты композиции, стиля, характера движений народных танцев. Во время работы над характерным станком – подготовка к более четкому исполнению народных движений

#### **Практика:**

##### **Элементы народно-сценического танца:**

- Demi plie Grand plie - по всем позициям в различных характерах.
- Battement tendu - носок – каблук в разных характерах в сочетании с маленькими бросками и ударами в пол.
- Battement tendu jete - маленькие броски, в работе участвует пятка опорной ноги.
- Флик-фляк – упражнение с ненапряженной стопой. Позиция выбирается по характеру исполняемого движения.
- Battement fondu - высокие повороты в разных характерах.
- Battement developpe - раскрывание ног на 90 градусов в различных характерах.
- Grand battement jete - большие броски с растяжкой в различных народных характерах.

##### **Середина**

- Дроби на месте: обратная дробь и изученные дроби в комбинациях движений. Дроби в продвижении: «трилистник», «дробная дорожка».
- Подготовка к веревочке. Веребочка. Маятник.

##### **Шаги**

- русский ход с ударом «молоточком» ногой сзади
- русский ход с ударом «молоточком» ногой впереди
- русский ход с ударом пяткой об пол.

### **Раздел 4. «Постановочная и репетиционная работа» - 70 часов**

Практика. Готовятся небольшие этюды для будущих постановок. Обучающиеся принимают участие в подборе движений. Отрабатывается техника исполнения, продолжается работа над манерой исполнения. В репертуар включаются сюжетные и бессюжетные постановки. Обучающиеся могут подбирать тему. В работе используется характерная и эстрадная музыка.

### Содержание программы 5 года обучения

#### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Беседа о танцевальном искусстве. Обсуждение плана работы, репертуара на текущий учебный год.

**Практика.** Тестирование по ТБ

#### Раздел 2. «Основы классического танца» - 72 часа

##### Практика:

На пятом году обучения закрепляется программный материал 4 года обучения, продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений.

Наряду с этим, в задачи обучения входят:

- подготовка к tours и ознакомление с техникой их исполнения;
- первоначальное изучение пируэтов с различных приемов на месте и с продолжением по диагонали;
- ознакомление с большими прыжками.

На пятом году обучения большая часть уроков отводится занятиям на середине. Общий темп занятия ускоряется. Более сложно и разнообразно музыкальное сопровождение.

Экзерсис у станка:

- Battement tendu – все направления:
  - a) в 5 позиции;
  - b) в позах croisee et efface( факультативно )
  - c) с pour le pied;
  - d) с demi-plie в 5 позиции;
  - e) с demi-plie во 2 позиции без перехода и с переходом;
  - f) с demi-plie в 4 позиции без перехода и с переходом;
  - g) passé par terre.
    - Demi-plie в 1, 2, 5, 4 позициях.
    - Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
    - Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans.
    - Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre).
    - Battement tendu jete - все направления:
      - a) в 5 позиции;
      - b) в позах croisee et efface (факультативно)
      - c) с demi-plie в 5 позиции;
      - d) с demi-plie во 2 позиции без перехода и с переходом;
      - e) с demi-plie в 4 позиции без перехода и с переходом;
      - f) с pique.
        - Battement frappe на 300, double, в позах croisee et effacee (факультативно).
        - Battement fondu – все направления:
          - a) на 450;
          - b) double.
            - Petit battement.
            - Releve на полупальцы в 1, 2, 5, 4 позициях.
            - Battement tendu soutenu – все направления.

- Grand plie в 1, 2, 5, 4 позициях.
- Battement releve lent на 900, в позах croisee et effacee – все направления.
- Battement developpe – все направления.
- Battement developpe passe на 900 – все направления.
- Grand battement jete с 1, 5 позиций, pointe, в позах croisee et effacee – все направления.
- Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.
- Temps releve на 450 en dehors et en dedans.
- Plie releve с ногой, поднятой на 450 – все направления.
- Demi-rond de jambe на 450 en dehors et en dedans.
- Rond de jambe на 450 en dehors et en dedans (факультативно).
- Demi-rond de jambe на 900 en dehors et en dedans (факультативно).
- Полуповороты в 5 позиции с переменной ног на полупальцах en dehors et en dedans с вытянутых ног, с demi-plie
- Preparation к tour с 5 позиции en dehors et en dedans(факультативно)
- Pas de bourree simpl en face без перемены ног и с переменной ног.
- Перегибы корпуса.
- III port de bras – как заключение к различным упражнениям

Экзерсис на середине зала:

- Поклон.
  - Позы (носком в пол) – croisee et effacee, 1, 2, 3, 3. I, II, III, IV, port de bras.
  - Demi-plie в 1, 2, 5, 4 позициях.
  - Battement tendu – все направления:
- a) в 5 позиции en face;
  - b) с demi-plie в 1, 5, 2, 4 позиции;
  - c) с pour le pied;
  - d) в позах croisee et effacee.
- Battement tendu jete - все направления:
- a) в 1, 5 позиции en face;
  - b) с demi-plie в 1, 5, 2, 4 позициях;
  - c) с pique;
  - d) в позах croisee et effacee.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
  - Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans.
  - Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre).
  - Grand plie в 1, 2, 5, 4 позициях.
  - Battement frappe на 300 en face, double, в позах croisee et effacee (факультативно) – все направления.
  - Battement fondu на 450 en face, double, в позах croisee et effacee (факультативно) – все направления.
  - Battement releve lent на 900 en face, в позах croisee et effacee, в позах 1, 2, 3 arabesque – все направления

### **Раздел 3. «Народно-сценический танец» - 72 часа**

**Теория.** Новые движения русского народного танца.

Венгерский сценический танец построен на основе народного танца, но прошел большую стилистическую обработку по манере и технике исполнения. Движения медленного танца отличаются величавостью и плавностью. Движения, исполняемые в быстром темпе, полны задора, огня и требуют большой четкости исполнения. Позы, повороты, общение с

партнером, стремительные вращения в парах, резкие выпады на колено - все это компоненты, которые способствуют развитию танцевальной техники.

Мазурка, которую мы изучаем, обязана своим происхождением польскому народному танцу "Мазуру". Хореографы прошлого и настоящего используют мазурку и ее элементы для воспитания чувства позы, умения общаться с партнером в танце. Здесь есть энергичные ходы по площадке, вращения в парах, прыжки и выпады на колено, т. е. все то, что прививает учащимся необходимые навыки поведения на сцене. Этому способствует четкая, ритмичная и темпераментная музыка.

**Практика.** Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Продолжается изучение элементов русского, молдавского танцев. Начинается изучение итальянского танца. Испанский материал можно изучать по желанию  
Упражнения у станка:

Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.

– Скольжение стопой по полу:

- a) с одинарным ударом каблуком опорной ноги;
- b) с двойным ударом каблуком опорной ноги.

– Маленькие броски сквозные по 1-й открытой позиции в полуприседании.

– Круговое скольжение по полу:

- a) ребром каблука около опорной ноги;
- b) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.

– Полуприседания на опорной ноге на 90°:

- a) на всей стопе;
- b) с подниманием на полупальцы.

– Подготовка к «веревочке»:

- a) в открытом положении;
- b) с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.

– Развертывание ноги на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад:

- a) плавное;
- b) резкое в координации с движением руки.

– «Чечетка» с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя:

5. в прямом положении;

6. в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.

– Большие броски на всей стопе с проведением ноги через 1-ю открытую позицию.

– «Голубец»:

a) в сторону на 45° в прямом положении лицом к станку;

b) в сторону на 90° в прямом положении лицом к станку.

– Подготовка к «штопору» по 1-й прямой позиции на полупальцах.

– «Штопор».

### **Русский народный танец (музыкальный размер 2/4,4/4)**

– Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.

– Переборы.

– «Ключ» дробный сложный.

– «Маятник» в поперечном движении.

– «Веревочка»:

a) простая и двойная с перетопами,

b) простая и двойная с «ковырялочкой»,

c) простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая - на щиколотке спереди или сзади,

- d) простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,
- e) простая и двойная с поворотом на 360° в приседании на полупальцах.
  - Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.
  - Три дробные дорожки с заключительным ударом.
  - Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.

#### **Итальянский сценический танец**

- Положение ног характерные для танца.
- Положение рук в танце.
- Движение рук с тамбурином.
- Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).
- Шаг с ударом носком по полу с полуповоротом корпуса с продвижением назад с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте с продвижением назад.
- Бег тарантеллы на месте с продвижением вперед.
- Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене.
- Перескоки с ноги на ногу.
- Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте.
- Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой.

#### **Венгерский народный танец (музыкальный размер 4/4)**

- Положения ног.
- Положения рук.
- "Ключ" - удар каблуками:
  - a) одинарный,
  - b) двойной.
- Заключение (усложненный "ключ"):
  - a) одинарное,
  - b) двойное.
- Шаг в сторону с двумя переступаниями (рав balance).
- Перебор - три переступания на месте с открыванием ноги на 350.
- "Веревочка" на месте, с продвижением назад и в повороте.
- Развертывание ноги (battements developpe) вперед и в полу- приседании:
  - a) с последующими шагами,
  - b) с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади.
- "Голубец":
  - a) простой с подгибанием ноги в сторону,
  - b) в прыжке с двойными ударами по 1-й прямой позиции.
- Поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции.

#### **Польский народный танец (музыкальный размер 3/4).**

- Позиции и положения ног.
- Положения рук в танце.
- Волнообразное движение руки.
- "Ключ" - удар каблуками:
  - a) одинарный,
  - b) двойной.

- Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (рав balance).
- "Перебор" - 3 переступания на месте по 1-й позиции.
- Основной ход мазурки (рав gala).
- Легкий бег (рав marche).
- "Отбиянэ" - скольжение одной ногой с подбиванием ее другой.
- "Голубец" - подбивание ноги подряд в сторону.
- Подготовка к парному вращению.
- Уступающий переход (dos a dos) на различных движениях.
- Опускание на колени:
  - a) с шага,
  - b) с выпадом.
- "Кабриоль" в сторону 450 в прямом положении.
- Заключение простое и двойное

### **1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Планируемые результаты первого года обучения**

На первом году обучения детям предлагается творчески самореализовать себя в этюдах на выбранный или предложенный образ, Дети должны уметь танцевать простые танцы, типа хоровод « Березка».

#### **К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:**

- терминологию классического танца;
- позиции рук и ног в классическом и народном танце;
- позы в классическом танце;
- манеру исполнения классического и народно-характерного танцев;
- знать и соблюдать правила техники безопасности
- при исполнении упражнений партерного экзерсиса.

#### **Уметь:**

- исполнять основные шаги и бег в характере классического и народно-характерного танцев;
- слышать и понимать значение вступительных аккордов;
- определять характер исполнения номера.

#### **Планируемые результаты второго года обучения**

По окончании 2 года обучения, учащийся должен уметь:

- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- иметь навыки комбинирования движений;
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;
- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развития физических данных;
- иметь представления о длительности нот в соотношении с танцевальным шагом;
- знать понятие лада в музыке (мажор, минор);
- знать понятие простых музыкальных размеров: 2/4,3/4,4/4;
- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов в сочетании с простыми танцевальными движениями;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- уметь самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

Учащиеся 2 года обучения должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- знать музыкальные термины (темп, размер, длительность, сильная доля, фраза и др.);
- знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение двух лет обучения;
- знать названия простых танцевальных шагов, слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения; выполнять с более четким исполнением подражательные движения;
- уметь танцевать в коллективе;
- уметь замечать свои ошибки и ошибки других обучающихся;
- уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах.

Повторение изученных в 1 классе первоначальных навыков постановки корпуса, ног, рук, головы;

Изучение видов танцевальных рисунков: диагональ, зигзаги, шеренга.

Перестраивание из одной танцевальной фигуры в другую.

Изучение лада музыкальных произведений (мажор, минор)

Изучение упражнений на развитие мышц шеи, головы, плеч

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Изучение упражнений для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз,
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Изучение упражнений для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь,

Изучение упражнений для корпуса:

- наклоны вперед, в сторону;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус)

Изучение упражнений для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед в сторону

- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

Изучение упражнений для стоп ног:

- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения ногой.

Изучение прыжков: на обеих ногах;

- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- перескоки с одной нога на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

Изучение игр на ориентацию в пространстве «паровозик»

Изучение элементов классического танца:

Упражнения на середине зала при неполной выворотности ног. Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног: 1, 2, 3;
- постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти, 1, 2, 3  
музыкальный размер: 4/4 -1 такт, 3/4 - 4 такта;
- *battement tendu* 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;
- *demi-plie* в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта;
- *battement tendu et demi-plie* в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта, (1 такт на каждое движение);
- постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- *preparation* для руки у станка (держась одной рукой за станок);
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;
- понятие *en face*
- упражнение на напряжение и расслабление мышц.
- упражнение дл направления мышц спины.
- упражнение на укрепление мышц спины.
- упражнение на развитие выворотности мышц брюшного пресса.
- упражнение на развитие подвижности голеностопного, коленного,
- тазобедренного суставов.

Изучение простых танцев: Полька, Вальс (основной вальсовый ход ,балансе), Хоровод.

По окончании 2 года обучения, учащийся должен уметь:

- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- иметь навыки комбинирования движений;
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;
- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развития физических данных;



- иметь представления о длительности нот в соотношении с танцевальным шагом;
- знать понятие лада в музыке (мажор, минор);
- знать понятие простых музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4;
- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов в сочетании с простыми танцевальными движениями;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- уметь самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

Гимнастика:

По окончании 2 года обучения учащиеся должны уметь:

1. При любых видах движений и остановках соблюдать правильное положение тела.
2. Уметь владеть мячом при ударе им об пол, при броске вверх и перебросе друг другу. При броске и ловле мяча не нарушать непрерывности хода игры под музыку (не ронять мяч). Точно выполнять бросок на сильную долю и ловить на последнюю (в зависимости от размера – 2/4, 3/4) или на сильную долю следующего такта. Уметь придать мячу определенное направление и скорость полета, которая зависит от темпа и размера произведения.
3. Освоить гимнастические упражнения и упражнения с предметами. Добиваться полной связи движений с музыкой: ощущение характера музыки, темпа, динамики, строения музыкального произведения.
4. Освоить построения и перестроения. Уметь строиться в шеренгу и в колонну по росту, соблюдая интервалы, строить круг из положения стоя в шеренге, держась за руки, из рассыпного положения, строиться в звеньевые колонны для выполнения гимнастических упражнений. При рассыпном построении уметь использовать все имеющееся пространство, соблюдая определенные интервалы, чтобы не мешать друг другу при выполнении движений.
5. Освоить несколько танцевальных движений: хороводный шаг, приставной шаг с полуприседанием, полуприседание с поочередным выставлением ноги на пятку, топающий шаг на месте, шаг с продвижением вперед и в кружении, притопы, различного рода подскоки. В хороводах идти по кругу, правильно держа голову и корпус, четко делать повороты, сужать и расширять круг, выполнять движения, согласуя их с музыкой, свободно держать друг друга за руки, не напрягая их.

Уметь легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения, т.е. менять движения по фразам, частям, четко и вовремя переходить от одного движения к другому, ощущая конец части, фразы. Уметь в движениях передавать

### **Планируемые результаты третьего года обучения**

**К концу 3 года обучения обучающиеся будут уметь:**

- Правильно выполнять упражнения у станка;
- владеть манерой исполнения танца;
- исполнять движения, сохраняя осанку и выворотность,
- владеть движением стопы;
- уметь согласно правилам исполнять изученные прыжки.

### **Планируемые результаты четвертого года обучения**

**По окончании четвертого класса учащиеся должны:**

- выработать правильность и чистоту исполнения;
- закрепление устойчивости;

- развитие координации;
- выразительности поз;
- дальнейшее развитие силы и выносливости.

### **Планируемые результаты пятого года обучения**

#### **К концу 5 года обучения обучающиеся будут уметь:**

- Правильно исполнять элементы народно-сценического танца и элементы классического танца
- на занятиях «История хореографического искусства» учащиеся должны усвоить основные понятия, необходимые для ориентировки в материале: виды и жанры хореографии; суть профессиональной работы балетмейстера, исполнителя, педагога - хореографа, театрального художника; выразительные средства балетного спектакля и его главные компоненты: драматургию, музыку, хореографию.
- Учащиеся должны грамотно ориентироваться в существе процессов становления и развития балетного театра, определяющих его формы, идейную направленность.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных часов на 2018-2019 учебный год:

Первый год обучения –144 часов

Третий год обучения - 144 часов

Четвертый год обучения – 216 часов

Пятый год обучения - 216 часов

Занятия по программе проводятся с 1 сентября (второй и последующие года обучения) с 10 сентября (первый год обучения) по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул.

Приложение 1 Календарный учебный график первый год обучения

Приложение 2 Календарный учебный график третий год обучения

Приложение 3 Календарный учебный график четвертый год обучения

Приложение 4 Календарный учебный график пятый год обучения

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 2.2.1. Требования к помещению для занятий хореографией

Для занятий хореографией оборудуется театрально-концертный зал с пианино или роялем, пультами, светотехническим и звукотехническим оборудованием. Зал должен быть площадью не менее 75 м<sup>2</sup>. (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала размером 7 м x 2 м на одной стене<sup>1</sup>.

Для занятий ритмикой и танцами площадь зала из рассчитывается 3 - 4 м<sup>2</sup> на одного учащегося, высота зала не менее 4 м. Балетную перекладину в зале следует устанавливать на высоте 0,9 - 1,1 м от пола и расстоянии 0,3 м от стены. Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м.

Необходимо предусмотреть раздевалные и душевые для девочек и мальчиков оборудуются раковинами для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды.

При организации теоретических занятий выделяются помещения площадью из расчета не менее 2 м<sup>2</sup> на человека. Предусматривается костюмерная мастерская площадью не менее 18 м<sup>2</sup>.<sup>2</sup>

#### 2.2.2. Оборудование в помещении для занятий хореографией

Пол в танцевальном зале должен быть амортизирующим и нежёстким. Идеальный вариант – укладка в зале нелакированного паркета. Это позволит танцорам передвигаться с максимальным комфортом, не скользя.

Высота зеркал в танцевальном зале должны быть не менее 2 метров и при этом стыков между зеркальными полотнами должно быть как можно меньше, ведь стык – это искажение, а чем их меньше, тем лучше.



**Хореографический станок** – главный элемент оборудования хореографического или танцевального зала. Он необходим для тренировок и разучивания танцев. Станок должен оптимально

1. Условия реализации программы «Хореографическое творчество»  
https://www.moskva.gov.ru/1388/documents/FGT\_Khoreografiya.pdf  
2. Приказ от 14.06.2014 г. N 27 (отменен, но в 2014 такие данные не прописаны)

вписываться в интерьер зала. Хореографический станок может быть однорядным и двухрядным. Второй вариант предназначен для залов, где занимаются и взрослые, и дети. Станок состоит из кронштейнов и перекладин.

- Зеркало травмобезопасное
- Станок хореографический двухрядный
- Комплект баннеров для оформления зала
- Телевизор с DVD на кронштейне
- Музыкальный центр
- Шкаф-локер для инвентаря

№п/п	Наименование	Имеется в наличии (количество)	Необходимо приобрести
1	Музыкальный центр	1	-
2	Телевизор с DVD на кронштейне	-	1
3	Стол письменный	1	-
4	Стул взрослый	2	-
5	Зеркала	12	-
6	Видеомагнитофон - SAMSUNG	1	-
7	Компьютер – ASUS	1	-
8	Шкаф для одежды	1	-
9	Коврики для занятий партерной гимнастикой	14	-

### 2.2.3. Перечень костюмов и атрибутов для постановки хореографических номеров

№	Название хореографического номера	Элементы одежды	Атрибуты
1.	«Русский танец»	10 платьев, 10 кокошников,	10 платочков,
2.	« По малину в сад пойдём»	15 платьев 15 подъюбников 15 косыночек,	корзиночки
3.	Танец « Я прикольная»	2 платья	
4.	«Оранжевое небо»	12 юбок, 12 кофточек,	
5.	Танец « Птичий двор»	10 шортиков, 10 жилеток	20 бантов на волосы
6.	«Китайский танец»	2 штанов, 2 кофт.	4 веера
7.	«Танец бабочек»	10 платьев	10 крыльев
8.	«Танец Топни ножка моя»	10 платьев	10 бантов 10 пар белых носочков
9.	Танец « Не детское время»	10 брюк 10 кофточек	

10.	Танец «Сиртаки»	10 платьев	
Дополнительно:			
11.	Купальники (белые)	10	
12.	Купальники (черные)	10	

**Необходимо приобрести:**

№	Наименование	Количество	Стоимость	Сумма
1.	Костюмы для греческого танца « Сиртаки»	10	2500	25000
2.	Костюмы для танца « Прикольная»	2	1500	3000
3.	Театральный грим	1	3500	3500
4.	Белые колготки	15	200	3000
5.	Белые гольфы	20	70	1400
6.	Белые носочки	20	70	1400
7.	Белые бантики	15	120	1800
8.	Флешки	3	500	1500

#### 2.2.4. Техника безопасности на занятиях хореографии

##### 1. Требования безопасности перед началом занятия:

1.1. К занятиям хореографией допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый педагогом перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электрических розеток.

1.3. На занятие хореографии ребенок (подросток) должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.4. В хореографическом зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на занятиях классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на занятиях народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.5. Обучающиеся должны:

- приходить в хореографический зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами;
- бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятие, в хореографический зал входить только с разрешения педагога;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.6. В хореографическом зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

##### 2. Техника безопасности во время занятия:

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

- 2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.
- 2.3. Использовать электрические розетки только по назначению.
- 2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
- 2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
- 2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
- 2.7. В случае недомогания или травмы нужно обратиться к педагогу.
- 2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.
- 2.9. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения.
- 2.10. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.11. Учащиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца.
- 2.12. Перед концертным выступлением учащиеся должны провести разогрев самостоятельно.
- 2.13. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.
- 2.14. Не выполнять без страховки и без разрешения педагога сложные элементы и движения.
- 2.15. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- 2.16. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения педагога.
- 2.17. Когда педагог показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму.
- 2.18. Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

#### **Запрещается во время занятия:**

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
  - отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
  - перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя,
  - трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
  - садиться и виснуть на балетных станках.
  - подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
  - сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
  - опираться, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы
  - кричать и громко разговаривать.
- 2.19 После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

#### **3 Требования безопасности при аварийных ситуациях**

- 3.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации учащихся.
- 3.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение школы.
- 3.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение школы.
- 3.4. В случае возгорания аппаратуры отключить ее из электросети.
- 3.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

#### 4. Требования безопасности по окончании занятия.

- 4.1. Проветрить кабинет.
- 4.2. Выключить электроприборы.
- 4.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.
- 4.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.
- 4.5. В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности учащемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злом нарушении техники безопасности учащийся может быть отчислен из состава учебного объединения

### 1.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Входящая аттестация, который поможет увидеть уровень подготовленности детей и определить сферу их интересов. При поступление детей в хореографическое объединение « Солнышко» преподаватель проверяет физические данные ребенка. А это:выворотность, шаг (бросок ногой в разные стороны),гибкость,прыжок.Простейший тест « Музыкальная грамота»

Промежуточная аттестация. Выявление знаний, умений навыков по итогам года обучения. Проводится в конце каждого полугодия.

Метод наблюдения (когда оценка определяется педагогом.

Текущая диагностика: После изучения каждой темы на практических занятиях показать, какие приобрели навыки танцевальной деятельности на середине зала.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года (апрель – май) для выявления уровня освоения программы

Виды работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	(1 балл)	(2 балла)	(3 балла)
Практический тест «Музыкальная грамота»	Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальном размере.	Двигается ритмично, путается в знаниях музыкального размера.	Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер.
Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Не знает танцевальной терминологии.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Промежуточная аттестация. Открытое занятие	Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партерного экзерсиса.	Правильно исполняет ритмические движения, упражнения партерного экзерсиса, элементы игровой хореографии.	Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности.

			Активен в игровой хореографии.
--	--	--	--------------------------------

### Этапы педагогического контроля

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
<i>Входной контроль</i>			
1.	сентябрь	Выворотность, гибкость, шаг. Ритмический рисунок музыки.	Практический тест
<i>Текущая аттестация</i>			
2.	декабрь	Знания по разделу «Музыкальная грамота»	Практический тест
3.	апрель	Знание танцевальной терминологии	Контрольный срез
<i>Промежуточная аттестация</i>			
4.	май	Выявление знаний, умений навыков по итогам года обучения.	Открытое занятие

Формы диагностики:

Компетентное профессиональное педагогическое наблюдение.

Анкетирование.

Опрос.

Выступление, концерт.

Оценка качества танцевального номера по критериям.

Упражнения.

Контрольные задания.

Тест.

Само - и взаимооценка.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочный лист (1 год обучения)

№	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)



1	Опыт освоения теории			
2.	Опыт освоения практической деятельности			
3.	Опыт творческой деятельности			
4.	Опыт эмоционально-ценностных отношений			
5.	Опыт социально-значимой деятельности			
<b>Общая сумма баллов</b>				

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов): 1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне; 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне; 11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

### II год обучения

В виде зачета по каждой теме:

1. Упражнение у станка.
2. Современный танец.
3. Танцевальные композиции.

### III -V года обучения

Постановка законченного танца.

Промежуточный контроль: контрольные просмотры, отчетные концертные публичные выступления (1 раз в полугодие или год). Оценочные материалы представлены в виде «Оценочного листа». Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. Дети начального уровня учатся давать оценку по каждому критерию отдельно. Задача перед обучающимися состоит в том, чтобы оценить исполнение танцевальной композиции в комплексе. Диагностика помогает не только фиксировать и отслеживать результаты обучения и продвижения обучающихся, но и предъявлять к участникам образовательной деятельности единые требования

В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техничность исполнения,
- синхронность исполнения
- линии и пластика
- артистизм исполнения
- культура артиста.

Оценка производится по трем уровням: высокий, средний, низкий.

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 2.5.1. Современные требования к занятиям хореографией

Современное занятие должно характеризоваться высоким уровнем развивающего обучения, глубокой отработкой знаний, умений и навыков, их систематическим повторением, закреплением, углублением. Но при этом необходим творческий подход к структуре занятия. На современном занятии следует применять дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения, поэтому при планировании современного занятия важно наметить дифференцированные упражнения для учащихся, проявляющих разные особенности развития.

Современное занятие отличается более высокими требованиями к условиям, в которых оно протекает, причем ко всему комплексу этих условий: учебно-материальным, гигиеническим, эстетическим и морально-психологическим. Нестандартные формы обучения могут потребовать нестандартное оборудование, что значительно повышает интерес школьников к занятиям.

На каждом занятии необходимо уделять внимание:

- формированию начальных представлений о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие культуры ребенка, и, как следствие, успешной учебной деятельности и социализации;
- овладению умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность;
- формированию системы физических нагрузок, их величины, показателями развития основных физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости).

Подготовительная часть занятия хореографии с общеобразовательной направленностью включает в себя, как изучение основ классического танца, упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера.

Обращаться с детьми нужно очень осторожно и чутко. Применять ненужную строгость, наказание не следует. Говорить тоном приказа: «Выполни сейчас же это движение!» — не допустимо, поскольку дети быстро выполнить указаний педагога не могут; им надо спокойно, терпеливо объяснить, как и почему именно сейчас надо выполнить то или иное движение; их надо заинтересовать. При проявлении упрямства со стороны ребенка педагог должен проявить не твердость, а гибкость, отвлечь внимание ребенка, а позже снова направить его на выполнение нужной задачи.

Сложность процесса воспитания для педагога заключается в том, что он осуществляет его искусством хореографии, влияние которого на еще не совсем устойчивую эмоциональную сферу ребенка очень сильное. Направлять, воспитывать и управлять эмоциями детей, предотвращать хаотичному их проявлению, вредно влияет на нервную систему, педагог может двумя путями:

- 1) тщательно продуманной до мельчайших деталей подготовкой к занятию, на котором должна быть строго обеспечена линия эмоциональной нагрузки; от содержания, логики построения занятия, преемственности материала зависит правильное, глубоко воспитательное воздействие на психологию ребенка;
- 2) педагог должен так подавать учебный материал, чтобы, прежде всего, побуждать детей к умственной деятельности и вызвать сознательное отношение к учебе — факторов, регулирующих эмоциональную сферу. Если педагог, начиная изучение с самого простого первого движения, скажет детям: «Давайте, дети, походим,

начиная шаг с носка», — ограничиваясь при этом только техническим показом, как это надо делать, не подкрепляя его содержанием и образом, которые необходимо вкладывать в каждое движение, то есть не даст сюжетно-игровой задачи, то дети долгое время не смогут правильно выполнить эти движения. Сухой, бессодержательный механический процесс им быстро надоест, и они начнут отвлекаться. Педагогу нужно найти такое игровое задание, в котором движения, которые надо учить, станут главным содержанием и образом.

### **2.5.2. Описание используемых методик и технологий, в том числе информационных**

#### **Методы обучения:**

1. Метод импровизации. Импровизация базируется на синдроме подражания с привнесением своего авторского начала и порождает азарт ребенка к творческой деятельности. В методе импровизации заложен механизм имитационного поведения, выводит на практическую и творческую предприимчивость, противостоит методу репетиционности. Метод равноправного духовного контакта. Этот метод основан на совместной деятельности педагога и обучающихся «на равных» во всем.
2. Метод игры и игрового тренинга. Способствует раскрытию творческого потенциала каждого ребенка, самовыражению без внешнего побуждения.
3. Метод состязательности. Это метод активизации творческих сил, стимулирования к поиску, открытию, побед над собой.

#### **Для реализации программы используются современные образовательные технологии:**

1. Игровые технологии (Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.). Использую для активизации и интенсификации деятельности обучающихся с первых занятий для развития чувства ритмы, пластики, эмоционального раскрытия, координации движений.
2. Гуманно-личностная технология (Ш.А. Амонашвили) лежит в основе взаимоотношений педагога с обучающимися, развитии их личностного потенциала, создании поддерживающего и мотивирующего микроклимата на занятиях.
3. Технология обучения в сотрудничестве (cooperative learning). Данная технология позволяет организовывать обучения в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология включает в себя индивидуально-групповую, командно-игровую работу и взаимооценку. Пример работы: Учебная группа на данном занятии делится на команды для решения конкретных учебных задач - каждая команда получает определенное задание, например, придумывает свой хореографический этюд, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение, указывают на недочеты. Все это способствует осознанности учебной деятельности, повышению ответственности за индивидуальное исполнение.
4. Технология личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская) позволяет разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся с повышенными образовательными потребностями и особыми потребностями, обусловленными состоянием здоровья.
5. Модульно-блочная система обучения танцевальной лексике, основанная на психолого-педагогической теории планомерного (поэтапного) формирования знаний, умений и умственных действий П. Я. Гальперина,

предлагает поэтапную выработку навыков танцевального мастерства обучающихся с помощью расчленения танцевальных комбинаций на отдельные модули и их дальнейшие сборки в блоки.

6. Здоровьесберегающие технологии. Для занятий хореографией принимаются дети с различными физическими данными. Поэтому возникает необходимость заниматься как общим физическим развитием детей, так и коррекцией. Формирование правильной техники исполнения движения создает и совершенную в смысле «скульптурности» форму тела. На занятиях также формирую потребность в значительном двигательном режиме, здоровом питании и образе жизни без вредных привычек.
7. ИКТ – технологии. Данные технологии применяются при изучении теоретического материала. Кроме того, деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и проведение концертных выступлений.
8. Технология проблемного обучения. В процессе занятия предлагается детям дополнить танцевальную композицию или сочинить её полностью, исполнить то или иное движение, которое не касается их программы обучения – важно, чтобы дети максимально могли задействовать свои творческие способности, выйти за рамки шаблона.
9. Технология проектной деятельности применяется при изучении теоретического материала, организации, позволяет формировать глубокие всесторонние знания по классическому и современному танцу

### **2.5.3. Методический материал по подготовке и проведению занятий по хореографии**

В зависимости от педагогических задач занятия по хореографии классифицируются на: обучающее; тренировочное; контрольное; занятие - разминка; показательное – открытое занятие.

#### **Обучающее занятие**

Основная задача - усвоение отдельных элементов, связок, соединений. Решаются задачи физического развития, воспитание музыкальности, выразительности.

#### **Тренировочное занятие**

Главная задача - подготовка организма к предстоящей работе, сохранение достигнутого уровня танцевального мастерства.

#### **Контрольное занятие**

Задача - подытожить освоение очередного раздела (приёма, элемента) хореографической подготовки.

#### **Занятие - разминка**

В период непосредственной подготовки к выступлениям, конкурсам, фестивалям рекомендуется выполнить стабильный комплекс упражнений, цель которого — разогревание организма и снятие излишней психологической напряжённости. Этому способствуют привычные упражнения, которые по мере необходимости могут выполняться детьми самостоятельно.

#### **Показательное занятие**

Открытое занятие является определённым этапом, завершающим период занятий. Главная задача - показать достижения ребёнка к данному моменту по сравнению с предыдущим открытым занятием, зрелищность, слаженность движений в композициях и комбинациях.

### **2.5.4. Структура занятия**

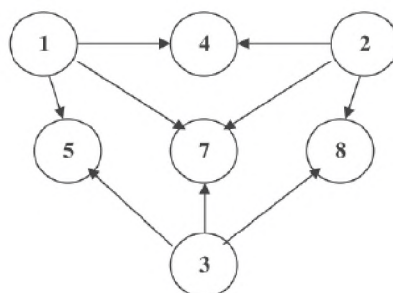
Структура занятия хореографии является классической: подготовительная, основная, заключительная части. В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Для проведения упражнений применяются различные методы: отдельный, в движении, игровой (например, в виде музыкальной игры). Та часть занятия, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народных танцев, элементов свободной пластики, и общеразвивающих упражнений.

В зависимости от применяемых средств основную часть занятия можно представить в семи различных вариантах. Данное деление, конечно, является условным, поскольку различные средства хореографической подготовки обогащаются, взаимно проникая друг в друга.

Подразделяют три вида основной части занятия: первый строится на основе классического танца; второй основан на элементах народных танцев; третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Варианты проведения основной части занятия хореографии



1 – на основе движений классического танца

2 – на основе движений свободной пластики

3 – на основе движений народно-сценических и историко-бытовых танцев

4, 5, 6, 7 – смешанные типы занятий

Однако в большинстве случаев применяются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки. Форма основной части зависит от организации занятия. Наиболее простая форма – одночастная, когда упражнения проводятся только у опоры, только на середине

Возможны двухчастная (у станка, затем на середине. При продолжительности занятия 40 мин. рекомендуется двухчастная форма. В заключительной части занятия подводятся итоги. Во время контрольного занятия дается оценка каждому ребенку. Построение занятия определяется 4 условиями: соразмерностью отдельных частей занятия

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 624 с.
  2. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 750 с.
  3. Беке, А. Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу "Танцы со звездами" на английском канале BBC (+ DVD-ROM) / А. Беке. - М.: Эксмо, 2008. - 224 с.
  4. Вашкевич Н.Н.: История хореография всех веков и народов. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2009
  5. Волынский А.Л.: Книга ликований. Азбука классического танца. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2008
  6. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Этюды. - М.: Владос, 2004
  7. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 128 с.
  8. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 128 с.
  9. Красовская Т.М.: Русский балетный театр начала XX века. Хореографы. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2009
  10. Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008
- Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике.