

Комитет по образованию
Администрации города Братска Иркутской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

МБОУ «СОШ № 14»

Протокол № 1

от 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МБОУ «СОШ № 14»

№ 171 от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Школа танца»

Направленность: художественная

Уровень: общекультурный

Возраст: 7-18 лет

Срок реализации: 2023-2028 г.г.

Автор: педагог дополнительного образования

Т. Р. Гондаленко

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа танца» работает в четырех направлениях:

Основой для изучения хореографического искусства является танец *джаз – модерн*, который все же переплетается с классическим танцем. При его изучении выделяют следующие разделы урока: разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, уровни, кросс (передвижение в пространстве) комбинация или импровизация. Как и в классическом танце в джаз-модерне выделяют экзерсис у станка и экзерсис на середине.

Обучение *народно-сценическому танцу* совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата (развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа), даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов. В значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности, формируя качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу.

Классический танец – вырабатывает академизм упражнений веками выверенной методикой подготовки танцовщика. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

Эстрадный танец. Присутствует на первых годах обучения, переплетаясь в постановках с современными направлениями. В этом стиле можно бесконечно варьировать, сочинять, учитывая возможности, особенности темперамента учащихся, максимально выявляя индивидуальные возможности каждого.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения (методика исполнения и выразительности языка танца, теория о происхождении классического балета, современных направлений хореографии, знание французской и английской терминологии, знание танцевального этикета, великие имена в истории становления хореографического искусства).

Теоретико-методологической основой разработки программы являются основы педагогической практики таких авторов как:

- Т. Барышниковой (Азбука хореографии)
- А.Я. Вагановой (Основы классического танца)
- Мэтт Мэттокс (Основы джаз-модерна)
- Марта Грэхэм, Д. Хамфри. (Техника преподавания современных направлений хореографии)
- Гусев Г.П. (Методика преподавания народного)
- Звягин Д.Е. (Народно-характерный танец)

Программа составлена с учетом возрастных психофизиологических особенностей учащихся и направлена на реализацию задач внеурочной деятельности в рамках введения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Данная рабочая программа способствует освоению учащимися универсальных учебных действий, что создает возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей не только в рамках данного направления деятельности.

Актуальность программы.

В связи с острой проблемой гиподинамии, занятия по хореографии позволяют восполнить дефицит движений, способствуют развитию грации, осанки, красоты тела, что делает данную программу актуальной.

Новизна рабочей программы заключается в объединении как практических и теоретических основ изучения хореографии, так и различных направлений хореографии, а так же занятий по актерскому мастерству и акробатике, что позволяет формировать физические данные детей, артистизм как взаимосвязанную целостность.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физического потенциала учащихся для выполнения танцевальных композиций в различных жанрах хореографии.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основным танцевальным направлениям данной программы (классический танец, джаз-модерн, народно-сценический танец)
- обучить технике выполнения классического и современного экзерсиса
- обучить практическому применению теоретических знаний

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Задачи 1 - го года обучения:

Образовательные:

- обучить выполнению заданий по инструкции педагога.
- обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений
- обучить выполнению партерной гимнастики

- обучить выполнению простых акробатических упражнений
- обучить позициям ног, рук, головы в классическом танце, и в танце джаз-модерн
- обучать основным позициям рук и ног, движениям русского народного танца
- обучить простым прыжковым комбинациям
- обучить умению согласовывать движения с музыкой
- обучить пользоваться простейшей танцевальной терминологией на занятиях

Развивающие:

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса)
- развивать самостоятельность в выполнении заданий по инструкции педагога
- развить интерес к творчеству через изучение танцевальных этюдов
- развить навыки самостоятельной и творческой деятельности развивать умения координировать движения рук, ног, корпуса и головы

Воспитательные:

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и детьми.
- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.
- способствовать привлечению родителей к участию в работе творческого объединения

Задачи 2 - го года обучения:

Образовательные:

- обучать выполнению экзерсиса классического танца у танцевального станка
- обучать выполнению экзерсиса танца джаз-модерн на середине зала
- научить переключаться эмоционально с одного характера музыки на другой
- обучать основным позициям рук и ног, движениям русского и украинского народного танца

Развивающие:

- развивать мышление, воображение, активность, импровизацию посредством выполнения упражнений по актерскому мастерству
- развивать навыки выразительности, пластичности, грации и изящества движений
- развивать мышечную силу, гибкость, ловкость и выносливость
- развить представление об организации постановочной и концертной деятельности

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитывать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе.
- воспитывать чуткое отношение друг к другу, желание заниматься вместе

- воспитывать личность ребенка посредством хореографического искусства
- сформировать знания о правилах поведения в танцевальном зале

Задачи 3 - го года обучения:

Образовательные:

- обучать основным позам классического танца (6 поз), арабескам (4), пор де бра
- обучать основным позициям рук и ног, движениям русского народного танца
- обучить выполнению экзерсиса танца джаз-модерн у танцевального станка
- обучать основным позициям рук и ног, движениям русского и венгерского народного танца
- обучить выполнению хореографической композиции
- формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии
- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в концертах)

Развивающие:

- развивать навыки танцевальных данных: гибкость, пластичность, музыкальность
- развивать навыки артистичности, эмоциональности и выразительности
- развивать навыки выполнения движений в соответствии с динамическими оттенками в музыке
- сформировать навыки креативного мышления в работе над хореографическими образами

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма и взаимоуважения друг к другу
- сформировать представления об организации постановочной и концертной деятельности
- способствовать привлечению родителей к участию в работе творческого объединения

Задачи 4 - го года обучения:

Образовательные:

- обучать навыкам технического выполнения основных упражнений на середине танцевального зала
- обучать технически сложным тренировочным комбинациям в продвижении
- обучать основным позициям рук и ног, движениям русского и испанского народного танца
- обучать выполнению хореографической композиции (различные жанры хореографии)

Развивающие:

- развивать физическую подготовку: силу, выносливость, ловкость
- развивать навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к концертным костюмам и атрибутике
- сформировать потребность в здоровом образе жизни
- обучить правилам культуры поведения на сценической площадке

Задачи 5 - го года обучения:

Образовательные:

- обучить практическим приемам артистического мастерства и сценической выразительности
- обучать основным позициям рук и ног, усложненным движениям русского народного танца
- обучить выполнению хореографической композиции (сольный танец)

Развивающие:

- развить навыки работы с литературой
- продолжать развивать навыки постановочной и концертной деятельности
- развивать интерес и фантазию в создании образов в хореографических композициях

Воспитательные:

- воспитать любовь к хореографическому искусству
- воспитать чувство выдержки, активности и лидерства в коллективе
- воспитать чуткое и доброе отношение друг к другу, желание заниматься вместе
- воспитать профессиональный уровень культуры через концертную деятельность

1.2. Особенности возрастной группы

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 7 до 16 лет.

В коллектив принимаются все желающие при наличии свободных мест и отсутствии медицинских противопоказаний. Количество детей в группе – от 8 до 20 человек.

Состав группы учащихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей.

Количество детей по годам обучения

Год обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество учащихся	15-20	8-15	8-15	8-15	8-15

Режим занятий

Группа обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Часов в неделю	4	6	6	6	6

Часов в год	140	210	210	210	210

Продолжительность одного занятия - 90 минут, между занятиями 15-минутные перерывы. С целью охраны здоровья детей проводятся валеологические паузы в форме релаксаций, упражнений на расслабление мышц, упражнения на восстановление дыхания.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

За период обучения обучающиеся получают определенный объем знаний и умений.

1 год обучения

Знать:

- основные термины классического экзерсиса
- основные термины экзерсиса танца джаз – модерн
- знать точки плана класса, их расположение
- правила постановки корпуса
- позиции рук, ног, головы в классическом танце
- позиции рук, ног в танце джаз-модерн
- позиции рук, ног в русском народном танце
- комплекс выполнения акробатических упражнений.
- правила поведения на занятиях

Уметь:

- выполнять по заданию педагога упражнения по актерскому мастерству
- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений
- Выполнять танцевальные шаги по инструкции педагога

Иметь навыки:

- выполнения партерной гимнастики

2 год обучения

Знать:

- основы постановочной и концертной деятельности
- различные направления в хореографии

Уметь:

- выполнять классический экзерсис у танцевального станка
- уметь выполнять упражнения на изоляцию в танце джаз модерн
- уметь выполнять базовые движения русского и украинского народного танца
- уметь выполнять батман тондю модерн на середине зала
- применять на практике правила постановки корпуса рук, ног и головы в хореографии.
- выполнять основные ориентиры (рисунки) по инструкции педагога

- выполнять комплекс акробатических упражнений
- применять актерское мастерство и сценическое перевоплощение, и выразительность в хореографических композициях

- использовать специальную хореографическую терминологию на занятиях

Иметь навыки:

- Выразительности и техники выполнения движений в хореографических композициях.

Иметь представление:

- О постановке хореографической композиции

3 год обучения

Знать:

- последовательность исполнения классического экзерсиса у станка
- навыки выполнения вращений в продвижении, на середине зала
- навыки артистичности, эмоциональности и выразительности
- основные термины танца джаз – модерн

Уметь:

- выполнять батман тандю жете на середине (модерн)
- выполнять экзерсис у станка танца джаз – модерн
- уметь выполнять базовые движения русского и венгерского народного танца
- выполнять вращения на середине зала
- выполнять вращения в продвижении
- выполнять движения в соответствии с динамическими оттенками-
- выполнять навыки креативного мышления в работе над хореографическими образами
- выполнять упражнения на смену уровней

Иметь навыки:

- организации постановочной и концертной деятельности

4 год обучения

Знать:

- правила культуры поведения на сценической площадке
- навыки технического выполнения основных упражнений на середине зала

Уметь:

- исполнять прыжковые комбинации в продвижении
- уметь выполнять базовые движения русского и испанского народного танца
- применять наработанные данные: гибкость, пластичность, музыкальность
- применять навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе
- выполнять три пор де бра танца джаз-модерн

Иметь навыки:

- коммуникативного общения и ведения здорового образа жизни

5 год обучения

Знать:

- правила бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике.

Уметь:

- выполнять сложные акробатические упражнения, как в паре, группе, так и сольно
- проявлять интерес и фантазию в создании хореографических композиций
- выполнять самостоятельно задания на импровизацию
- выполнять изученные стили хореографии в постановках

Иметь навыки:

- выдержки, активности и лидерства в коллективе.
- профессионального мастерства в выполнении хореографических постановок

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

В хореографии система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде участия в танцевальных мероприятиях (итоговые занятия, концерты).

Уровень обучения по программе определяется в ходе итоговой аттестации. Результаты оцениваются по 3-м уровням: В- высокий, С- средний, Н- низкий и заносятся в протоколы по итогам которой проводится коррекция программы.

В соответствии с целями и задачами программой предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. В качестве критериев диагностики в программе применена классификация образовательных компетенций по А.В. Хуторском. Проведение диагностической работы позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы.

В таблицах мониторинга воспитанности и уровня обучения и личностного развития фиксируются требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им образовательной программы.

Оценка результатов выставляется по трехбалловой шкале: 3 балла – высокий уровень; 2 балла – средний уровень; 1 балл – низкий уровень.

Диагностические таблицы фиксируют результаты детей, полученные по итоговым занятиям на протяжении всего учебного года. Общий уровень определяется путем суммирования балльной оценки и деления этой суммы на количество отслеживаемых параметров (см. приложение 1 -5).

Проведенная диагностика позволяет увидеть и проанализировать динамику уровня воспитанности, обучения и личностного развития детей, занимающихся в творческом объединении, что позволяет в дальнейшем вносить корректировку в образовательную программу.

II. Учебно-тематический план

I год обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	Водное занятие (Правила техники безопасности, правила поведения в классе, знакомство с коллективом, структурой занятия)	2	1	1
1.	Азбука музыкального движения	14	4	10
1.1.	Понятия «Темп», «Ритм», «Динамика», «Акцент»	2	1	1
1.2.	Танцевальные шаги: с носка, подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук	2	1	1
1.3.	Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте, с продвижением	2	1	1
1.4.	Прыжки: понятие маленький и больших прыжков; по разным длительностям	2	1	1
1.5.	Подскоки: на месте; с продвижением	2		2
1.6.	Упражнение для рук и кистей	2		2
1.7.	Танец-игра со сменой партнёра	2		2
2.	Основы классического танца	18	7	11
2.1.	Поклон	2	1	1
2.2.	Постановка корпуса	2	1	1
2.3.	Позиции рук, ног, положение головы	2	1	1
2.4.	I пор де бра	2	1	1
2.5.	Demi pli�e	2	1	1
2.6.	Releve	2		2
2.7.	Battement tendue из 1 позиции	2	1	1
2.8.	Battement tendue jete из 1 позиции	2	1	1
2.9.	Прыжки saute	2		2
3.	Народно-сценический танец	54	6	48
3.1.	Позиции ног: пять прямых, пять свободных, две закрытые	2	1	1
3.2.	Позиции и положения рук: семь позиций	2	1	1
3.3.	Положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка»	2	1	1
3.4.	Раскрывание и закрывание рук: - одной руки, - двух рук	2	1	1
3.5.	Раскрывание и закрывание рук:	2	1	1

	- поочередные раскрытия рук, - переводы рук в различные положения			
3.6.	Поклоны: - на месте без рук и с руками, - поклон с продвижением вперед и отходом назад	2	1	1
3.7.	Притопы: - одинарные (женские и мужские), - тройные	2		2
3.8.	Перетопы тройные	2		2
3.9.	Простой (бытовой) шаг	2		2
3.10.	Шаг вперед с каблука, с носка	2		2
3.11.	Простой русский шаг назад через пальцы на всю стопу	2		2
3.12.	Простой шаг с притопом и продвижением вперед	2		2
3.13.	Простой шаг с притопом и продвижением назад	2		2
3.14.	Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции	2		2
3.15.	«Переменный шаг» с притопом и продвижением вперед и назад	2		2
3.16.	«Переменный шаг» с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад	2		2
3.17.	«Гармошка», «ёлочка»	2		2
4.	Постановочная деятельность	16	3	13
4.1.	Разучивание танцевальных связок	10		10
4.2.	Построение рисунков	2	1	1
4.3.	Работа над танцевальными образами	2	1	1
4.4.	Работа над манерой исполнения постановки	2	1	1
5.	Основы современных направлений в хореографии	12	-	12
5.1.	Джаз-модерн: Проработка на полу положений ног flex, point	2		2
5.2.	Положение корпуса: контрекшн и релиз	2		2
5.3.	Закрепление мышечных ощущений, свойственных в танце	2		2
5.4.	Изолированная работа мышц в положении лежа	2		2
5.5.	Изолированная работа мышц в положении сидя	2		2
5.6.	Изолированная работа мышц стоп	2		2
6.	Акробатика	10	-	10
6.1.	Упоры (присев, лежа, согнувшись), седы (на пятках, углом)	2		2
6.2.	Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	2		2
6.3.	Кувырок вперед (назад), «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки	2		2

6.4.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2		2
6.5.	Растяжка	2		2
7.	Партерная гимнастика	22	-	22
7.1.	Упражнения на развитие гибкости	2		2
7.2.	Упражнение на подвижность голеностопного сустава	2		2
7.3.	Упражнение на развитие шага	2		2
7.4.	Упражнение на укрепление позвоночника	2		2
7.5.	Упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса	2		2
7.6.	Упражнение на развитие выворотности ног	2		2
7.7.	Растяжка ног (вперед, в сторону)	2		2
7.8.	Наклоны корпуса к ногам	2		2
7.9.	Упражнение на полу (шпагат)	6		6
8.	Актерское мастерство	4	-	4
8.1.	Упражнения для сплочения коллектива	2		2
8.2.	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности	2		2
9.	Музыкально-подвижные игры	2	-	2
9.1.	Музыкально-подвижные игры по ритмике	2		2
10.	Креативная гимнастика	4	-	4
10.1	Специальные задания	2		2
10.2	Импровизация под музыкальное сопровождение	2		2
	Открытое занятие	2		2
Всего часов		140	21	119

II год обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	Водное занятие (правила техники безопасности, правила поведения в классе)	2	1	1
1.	Основы классического танца	16	2	14
1.1.	Поклон. Позиции ног – I, II, III, IV	2	1	1
1.2.	Позиции рук – подготовительное положение, I, III, II	2	1	1
1.3.	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног	2		2
1.4.	Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук	2		2
1.5.	Plie (полуприседания) во всех позициях	2		2
1.6.	Grands plie в I, II, V позициях	2		2

1.7.	Battement tendu (выведение ноги на носок)	2		2
1.8.	Прыжки на I, II и V позициях (temps leve)	2		2
2.	Народно-сценический танец	66	5	61
2.1.	<i>Элементы русского народного танца.</i> Поочередное раскрывание рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4/4)	2	1	1
2.2.	Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и 4-ю и 5-ю позиции	2	1	1
2.3.	Бытовой шаг с притопом	2		2
2.4.	«Шаркающий шаг» каблуком по полу	2		2
2.5.	«Переменный шаг» с притопом и продвижением вперёд и назад	2		2
2.6.	«Переменный шаг» с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижение вперёд и назад	2		2
2.7.	Боковое «припадание» с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги	2		2
2.8.	Боковое «припадание» с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги	2		2
2.9.	Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону	2		2
2.10	Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука	2		2
2.11	«Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе	2		2
2.12	«Веревочка» с двойным ударом полупальцами	2		2
2.13	«Веревочка» простая с поочередными переступаниями	2		2
2.14	«Ковырялочка» с подскоками	2		2
2.15	Присядка (для мальчиков): - присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям	2		2
2.16	Присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону	2		2
2.17	Присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух	2		2
2.18	Вращения (для девочек): На месте (с фиксацией точки)	2		2
2.19	Вращение по 6 позиции ног на полупальцах на месте	2		2
2.20	Вращение по 6 позиции ног на полупальцах в продвижении	2		2
2.21	Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад)	2		2
2.22	<i>Украинский народный танец</i>	2	1	1

	Позиции и положения ног и рук			
2.23	Положение рук в парном и массовом танце	2	1	1
2.24	Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские)	2	1	1
2.25	«Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом	2		2
2.26	«Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении	2		2
2.27	«Выхиялестник» («ковырялочка»)	2		2
2.28	«Вихиялестник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги)	2		2
2.29	«Бигунец»	2		2
2.30	Голубец» на месте и с продвижением в сторону, с притопами	2		2
2.31	Медленный женский ход	2		2
2.32	Ход назад с остановкой на третьем шаге	2		2
2.33	«Тынок» (перескок с ноги на ногу)	2		2
3.	Основы современных направлений в хореографии	28	-	28
3.1.	Джаз-модерн танец: Упражнение на расслабление и напряжения	2		2
3.2.	Элементы современного танца (базовые)	2		2
3.3.	Полуприсед с легким наклоном вперед	2		2
3.4.	Bounce (покачивание)	2		2
3.5.	Ball change, sham rock, crises cross (прыжок)	2		2
3.6.	Running ran (бег)	2		2
3.7.	Движения классического танца в модерне	2		2
3.8.	Изоляция и координация	2		2
3.9.	Упражнения для развития подвижности позвоночника	2		2
3.10	Упражнения свингового характера	2		2
3.11	Упражнения для расслабления мышц	2		2
3.12	Адажио	2		2
3.13	Закрепление элементов танца джаз-модерн	2		2
3.14	Кроссовые упражнения	2		2
4.	Постановочная деятельность	54	-	54
4.1.	Разучивание танцевальных связок	36		36
4.2.	Построение рисунков	6		6
4.3.	Работа над танцевальными образами	6		6
4.4.	Работа над манерой исполнения постановки	6		6
5.	Акробатика	10	-	10
5.1.	Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках, кувырки назад: из упора присев, из седа	2		2

5.2.	Изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны)	2		2
5.3.	Березка	2		2
5.4.	Мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно	2		2
5.5.	«колесо» вправо (влево)	2		2
6.	Партерная гимнастика	22	-	22
6.1.	Упражнения на развитие гибкости	2		2
6.2.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	2		2
6.3.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья, развития подвижности локтевого сустава	2		2
6.4.	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2		2
6.5.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2		2
6.6.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2		2
6.7.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	2		2
6.8.	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	2		2
6.9.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц стопы	2		2
6.10.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	2		2
6.11.	Упражнения на исправление осанки	2		2
7.	Актерское мастерство	6	-	6
7.1.	Упражнения для сплочения коллектива	2		2
7.2.	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности	2		2
7.3.	Упражнения в паре	2		2
8.	Креативная гимнастика	4	-	4
8.1.	Специальные задания	2		2
8.2.	Импровизация под музыкальное сопровождение	2		2
	Открытое занятие	2		2
Всего часов		210	6	204

III год обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Водное занятие (правила техники безопасности)	2	1	1
1.	Основы классического танца	26	7	19
1.1.	Усложненный поклон	2	1	1
1.2.	Demi-plis u grand-plis (полуприседания и полные приседания) по всем позициям	8	2	6
1.3.	Battements tendus (скольжение стопой по полу) по всем позициям	8	2	6
1.4.	Grand battements jets (большие броски)	2	1	1
1.5.	Разучивание прыжковых комбинаций	6	1	5
2.	Основы современных направлений в хореографии	32	-	32
2.1.	Развитие пластики в современных ритмах	2		2
2.2.	Основные понятия: параллель, вертикаль, спираль, контракш, лифт	2		2
2.3.	Упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины	2		2
2.4.	Упражнения для нижнего отдела позвоночника	2		2
2.5.	Упражнение для ориентировки	2		2
2.6.	Контракшн	2		2
2.7.	Упражнение «отдых»	2		2
2.8.	Упражнение «Наклоны»	2		2
2.9.	Упражнения лежа на полу	2		2
2.10.	Упражнение сидя	2		2
2.11.	Упражнение для дыхания	2		2
2.12.	Упражнение сидя по 4 позиции	2		2
2.13.	Упражнения на коленях	2		2
2.14.	Упражнения на середине зала	2		2
2.15.	<i>Джаз-модерн:</i> Разучивание экзерсиса у танц. станка	2		2
2.16.	Пор де бра	2		2
2.17.	Кроссовые упражнения	2		2
2.18.	Прыжковые комбинации	2		2
3.	Народно-сценический танец	50	-	50
3.1.	<i>Русский танец.</i> Ковырялочка с притопом	2		2
3.2.	«Гармошка», «Елочка»	2		2
3.3.	Упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк)	2		2
3.4.	«Веревочка» с переступанием	2		2
3.5.	«Веревочка» в сочетании с пристукиванием	2		2
3.6.	Припадание вперед, в сторону, на месте	2		2
3.7.	Дробь с подскоком на месте и с продвижением	2		2

3.8.	Дробные выстукивания вперед	2		2
3.9.	«Ключ» простой и дробный	2		2
3.10	Вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали)	2		2
3.11	Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу)	2		2
3.12	Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу)	2		2
3.13	Венгерский народный танец. (музыкальный размер 4/4) Положение ног и рук	2		2
3.14	«Ключ»- удар каблуками	2		2
3.15	Заключение («усложнённый ключ») одинарное	2		2
3.16	Заключение («усложнённый ключ») двойное	2		2
3.17	Шаг в сторону с двумя переступаниями (pas balance)	2		2
3.18	Перебор – три переступания на месте с открыванием ноги на 35	2		2
3.19	«Веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте	2		2
3.20	Развертывание ноги (battements developpe) вперед и в полуприседании	2		2
3.21	Развертывание ноги с последующими шагами	2		2
3.22	Развертывание ноги с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади	2		2
3.23	«Голубец» простой с подгибанием ноги в сторону	2		2
3.24	«Голубец» в прыжке с двойными ударами по 1-й прямой позиции	2		2
3.25	Поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции	2		2
4.	Постановочная деятельность	58	-	58
4.1.	Разучивание танцевальных связок	40		40
4.2.	Построение рисунков	6		6
4.3.	Работа над танцевальными образами	6		6
4.4.	Работа над манерой исполнения постановки	6		6
5.	Акробатика	12	-	12
5.1.	Березка	2		2
5.2.	Кувырки	2		2
5.3.	Стойка на руках	2		2
5.4.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2		2
5.5.	Растяжка	2		2
5.6.	Разучивание трюковых элементов в паре	2		2
1.6.	Партерная гимнастика	22	-	22

6.1.	Упражнения на развитие гибкости	2		2
6.2.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	2		2
6.3.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья, развития подвижности локтевого сустава	2		2
6.4.	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2		2
6.5.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2		2
6.6.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2		2
6.7.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	2		2
6.8.	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	2		2
6.9.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц стопы	2		2
6.10.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	2		2
6.11.	Упражнения на исправление осанки	2		2
1.7.	Актерское мастерство	6	-	6
7.1.	Упражнения для сплочения коллектива	2		2
7.2.	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности	2		2
7.3.	Упражнения в группе по трое, четверо	2		2
	Открытое занятие	2		2
Всего часов		210	8	212

IV год обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Водное занятие (правила техники безопасности)	2	1	1
1.	Основы классического танца	24	-	24
1.1.	Усложненный поклон	2		2
1.2.	Позы классического танца	4		4
1.3.	Разучивание классического экзерсиса на середине зала	8		8

1.4.	Разучивание арабесков	4		4
1.5.	Разучивание прыжковых комбинаций	6		6
2.	Основы современных направлений в хореографии	42	-	42
2.1.	Джаз-модерн: Разучивание экзерсиса на середине зала	2		2
2.2.	Изоляция центров	2		2
2.3.	Изоляция головы и плеч	2		2
2.4.	Изоляция грудной клетки и пелвиса	2		2
2.5.	Изоляции ног и рук	2		2
2.6.	Комбинации изолированных центров (разминочная)	2		2
2.7.	Изоляция головы (зундари)	2		2
2.8.	Твист плечами	2		2
2.9.	Шейк пелвисом	2		2
2.10	Перевод ноги через пассе вперед, в сторону, назад	2		2
2.11	Понятия Out и in	2		2
2.12	Понятие brush, flex	2		2
2.13	Point, releve	2		2
2.14	Ритмические комбинации	2		2
2.15	Сочетания переводов в позицию	2		2
2.16	Разминочная динамика рук (мягкие и жесткие)	2		2
2.17	Батман релеве Лян	2		2
2.18	Construction и release в партере	2		2
2.19	Construction и release стоя	2		2
2.20	Construction и release в динамике	2		2
2.21	Construction и release в прыжке в продвижении	2		2
3.	Народно-сценический танец	42	-	42
3.1.	<i>Русский народный танец.</i> (музыкальный размер 2/4, 4/4) «Ключ»	2		2
3.2.	«Ключ» дробный сложный	2		2
3.3.	«Маятник» в поперечном движении	2		2
3.4.	«Голубцы» поджатыми ногами с переходом на полупальцы	2		2
3.5.	«Веревочка» простая и двойная с перетопами	2		2
3.6.	«Веревочка» простая и двойная с «ковырялочкой»	2		2
3.7.	«Веревочка» простая и двойная с подскоками на одной ноге	2		2
3.8.	«Веревочка» простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции	2		2
3.9.	Присядки: - растяжки в стороны на носки и на каблуки	2		2
3.10	Вращения в комбинациях	2		2

3.11	Испанский сценический танец. (музыкальный размер 3/4) Положения ног	2		2
3.12	Положение рук	2		2
3.13	Переводы рук в различные положения	2		2
3.14	Ходы: удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении (женское)	2		2
3.15	Удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении в полуприседании, с последующими двумя переступаниями по 1-й прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами (с продвижением вперед).	2		2
3.16	Соскоки в 1-ю прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание	2		2
3.17	Соскоки в 1-ю, 4-ю прямые и 5-ю свободную позиции на полупальцы в полуприседание	2		2
3.18	Удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по 5-й свободной позиции в полуприседании (pas balance) со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и с руками	2		2
3.19	Шаг в сторону в полуприседании со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5-ю открытую позицию другой ноги вперед, с последующим переходом на нее в полуприседание (pas glissade), в координации с движением руки и наклоном корпуса	2		2
3.20	Опускание на колено с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса	2		2
3.21	Движения рук (port de bras) с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед	2		2
4.	Акробатика	12	-	12
4.1.	Мост с колен, стоя с помощью и самостоятельно	2		2
4.2.	Повторение упражнений	2		2
4.3.	Березка, кувырки, стойка на руках	2		2
4.4.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2		2
4.5.	Растяжка	2		2
4.6.	Разучивание трюковых элементов в паре	2		2
5.	Партерная гимнастика	22	-	22
5.1.	Упражнения на развитие гибкости	2		2
5.2.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	2		2
5.3.	Упражнения для улучшения эластичности мышц	2		2

	плеча, предплечья, развития подвижности локтевого сустава			
5.4.	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	2		2
5.5.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2		2
5.6.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	2		2
5.7.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	2		2
5.8.	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	2		2
5.9.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц стопы	2		2
5.10.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	2		2
5.11.	Упражнения на исправление осанки	2		2
6.	Постановочная деятельность	56	-	56
6.1.	Разучивание танцевальных связок	38		38
6.2.	Построение рисунков	6		6
6.3.	Работа над танцевальными образами	6		6
6.4.	Работа над манерой исполнения постановки	6		6
7.	Актерское мастерство	8	-	8
7.1.	Упражнения для сплочения коллектива	2		2
7.2.	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности	2		2
7.3.	Упражнения в группе по трое, четверо	2		2
7.4.	Задания на импровизацию с воображаемым предметом	2		2
	Открытое занятие	2		2
Всего часов		210	1	209

У год обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
	Водное занятие (правила техники безопасности)	2	1	1
1.	Основы классического танца	10	-	10
1.1.	Усложненный поклон	2		2
1.2.	Позы классического танца	2		2

1.3.	Усложнение классического экзерсиса на середине зала	2		2
1.4.	Повторение арабесков	2		2
1.5.	Повторение прыжковых комбинаций	2		2
2.	Основы современных направлений в хореографии	48	1	47
2.1.	Понятие танца джаз – стрит и флеш. Знать основные понятия и движения	2	1	1
2.2.	Principal step (основной шаг)	2		2
2.3.	Cross step (перекрестный)	2		2
2.4.	Cross step-2 (с переступанием)	2		2
2.5.	Straight jazz-street (прямой джаз-стрит)	2		2
2.6.	Put down step (с заносом ноги)	2		2
2.7.	Double put down step (с двойным заносом ноги)	2		2
2.8.	Флеш	2		2
2.9.	Principal step (основной шаг)	2		2
2.10.	Put down step (шаг с заносом ноги)	2		2
2.11.	Double put down step (шаг с двойным заносом ноги)	2		2
2.12.	Step double change (двойная смена ног)	2		2
2.13.	Blak step (отшаг)	2		2
2.14.	Double blak step (двойной отшаг)	2		2
2.15.	Cross step (крест)	2		2
2.16.	Moop (полумесяц)-движения на подскоках	2		2
2.17.	Up and down (полушпагат с подъемам)	2		2
2.18.	«Современные этюды»	2		2
2.19.	Работа бедер	2		2
2.20.	«Этюды на пластику»	2		2
2.21.	Перегибы корпуса	2		2
2.22.	Танцевальные комбинации под современную музыку	2		2
2.23.	Элементы джаза. Джазовая разминка	2		2
2.24.	Элементы спортивного танца. Разминка	2		2
3.	Народно-сценический танец	44	-	44
3.1.	«Голубец» низкий.	2		2
3.2.	Дробь «Хромого».	2		2
3.3.	Дробь «в три листика».	2		2
3.4.	Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.	2		2
3.5.	Бег с соскоком.	2		2
3.6.	Бег с броском прямых ног.	2		2
3.7.	Боковой ход с перескоком.	2		2
3.8.	Боковой ход «гармошка», на перескоках с ноги на ногу.	2		2
3.9.	Дробный ход.	2		2

3.10	Бег в повороте на месте.	2		2
3.11	Вращение «носок-каблук».	2		2
3.12	Обертас.	2		2
3.13	Обертас в повороте.	2		2
3.14	Комбинированные вращения.	2		2
3.15	Ключи, комбинированные с дробью.	2		2
3.16	«Веревочка» с переборами – «тройная».	2		2
3.17	«Косичка».	2		2
3.18	«Закладка» с продвижением.	2		2
3.19	Вращение с дробью.	2		2
3.20	Вращение с «моталочкой».	2		2
3.21	Вращение по диагонали.	2		2
3.22	Вращение «блинчики».	2		2
4.	Постановочная деятельность	48	-	48
4.1.	Разучивание танцевальных связок	30		30
4.2.	Построение рисунков	6		6
4.3.	Работа над танцевальными образами	6		6
4.4.	Работа над манерой исполнения постановки	6		6
5.	Акробатика	12	-	12
5.1.	Березка, кувырки	2		2
5.2.	Колесо, переворот , рандат	2		2
5.3.	Стойка на руках	2		2
5.4.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2		2
5.5.	Растяжка	2		2
5.6.	Разучивание трюковых элементов в паре	2		2
6.	Партерная гимнастика.	36	1	35
6.1.	Рассказ о том, как надо заниматься гимнастикой в домашних условиях.	2	1	1
6.2.	Совершенствование и усложнение движений на полу и у станка.	2	-	2
6.3.	Исполнение экзерсиса на полу полностью.	2	-	2
6.4.	Увеличение нагрузки при исполнении движений, направленных на развитие пресса.	2	-	2
6.5.	Разрабатывание стопы с помощью.	2	-	2
6.6.	Совершенствование исполнения «шпагатов».	2	-	2
6.7.	Совершенствование исполнения «лягушки».	2	-	2
6.8.	Совершенствование исполнения «мостика».	2	-	2
6.9.	Совершенствование исполнения «щучки».	2	-	2
6.10	Понятия Out и in.	2	-	2
6.11	Понятие brush, flex.	2	-	2
6.12	Point, releve.	2	-	2
6.13	Сочетания переводов в позицию.	2	-	2
6.14	Разминочная динамика рук (мягкие и жесткие).	2	-	2
6.15	Батман релеве Лян.	2	-	2

6.16	Construction и release в партере.	2	-	2
6.17	Construction и release стоя.	2	-	2
6.18	Construction и release в динамике.	2	-	2
7.	Актерское мастерство	8	-	8
7.1.	Упражнения для сплочения коллектива	2		2
7.2.	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности	2		2
7.3.	Упражнения в группе по трое, четверо	2		2
7.4.	Задания на импровизацию с воображаемым предметом	2		2
	Открытое занятие	2		2
Всего часов		210	3	207

Содержание программы

1 год обучения

Водное занятие.

Обсудить с детьми правила поведения на занятиях. Познакомить с требованиями к внешнему виду. Разговор о технике безопасности на занятиях. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

1. Азбука музыкального движения.

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки: шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение). Такт, размер 2/4, 4/4. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом). творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт; выделять сильную долю, слышать слабую долю; игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка» прохлопывать заданный ритмический рисунок. Музыкальный жанр полька, марш, вальс (устно определить жанр) игра: «Марш – полька – вальс. Слушать музыку a'capella, уметь двигаться под нее.

2. Основы классического танца.

Выполнение упражнений на середине (отработка положений и позиций рук и ног): постановка корпуса (ноги в свободном положении); понятия рабочая нога и опорная нога; позиции ног; постановка корпуса на полупальцы; чередование позиций; легкие прыжки; позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III - я; перевод рук из позиции в позицию; I пор де бра, Demi plié, Releve, Battement tendue из 1 позиции, Battement tendue jete из 1 позиции, Прыжки saute.

3. Народно-сценический танец.

Разучивание элементов и движений русского танца. Особое внимание уделяется движениям рук. Позиции ног и рук. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные комбинации, что способствует развитию координации движений.

Основные движения русского танца: простой шаг назад, переменный тройной шаг, переменный шаг с каблука, медленный русский ход.

4. Постановочная деятельность.

Разучивание танцевальных комбинаций танцевальных постановок по отдельности и вместе. Отработка танца с актерской деятельностью.

5. Основы современных направлений в хореографии.

Освоение понятийно – терминологического аппарата современного танца Джаз-модерн. Освоение понятий и терминов современного танца.

6. Акробатика.

Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки; начальное обучение акробатическим прыжкам.

7. Партерная гимнастика.

Упражнения на развитие гибкости, упражнение на подвижность голеностопного сустава, упражнение на развитие шага, упражнение на укрепление позвоночника, упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса, упражнение на развитие выворотности ног, растяжка ног (вперед, в сторону), упражнение на полу (шпагат).

8. Актерское мастерство.

Разучивание игры «Стартин», развивающей умение импровизировать и работать в группе дружно и сплочённо.

Продолжаем играть в игру «Крокодил», развивающую воображение ребят.

Пантомимические этюды на заданные темы, с использованием выученных движений под музыку.

9. Музыкально-подвижные игры.

Проводятся различные музыкально-тематические занятия. Игры с использованием музыки, основной задачей которых является включение детей в межличностные отношения, создание условий для свободного и естественного проявления их индивидуальных качеств. «Разноцветная игра», «Красная шапочка», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Голубая вода», «Буратино».

Танцевальные этюды на современном материале (комплексы ритмопластики).

10. Креативная гимнастика.

Предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;

Специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

Открытое занятие

2 год обучения

Водное занятие.

Задачи 1-го года обучения. Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности.

1. Основы классического танца.

Упражнения у палки. Повторение и закрепление выученного за 1-й год обучения. Основные правила движений у станка, координация рук, ног, головы в движении.

Упражнения: Plie (полуприседания) во всех позициях

Grands plie в I, II, V позициях

Battement tendu (выведение ноги на носок).

Упражнения на середине зала. Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног, прыжки на I, II и V позициях (temps leve).

Повторение и закрепление выученного за 1-й год обучения.

Разучивание упражнений: Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук.

2. Народно-сценический танец.

Разучивание элементов и движений русского танца. Особое внимание уделяется движениям рук. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные комбинации, что способствует развитию координации движений.

Русский танец. Основные движения русского танца: простой шаг назад, переменный тройной шаг, переменный шаг с каблука, медленный русский ход, шаркающий шаг, припадание по 3-й позиции, тройные переступания, мужской шаг с каблука, присядка вперёд по 6-й позиции с выносом ноги на каблук, «мячик» - с одинарным хлопком впереди, быстрый бег в ритмическом разнообразии. Танцевальный этюд из выученных движений. Разучивание танцев «Катюша» или «Кадриль» на выбор педагога, в зависимости от возможностей обучающихся.

Украинский танец. Элементы украинского танца: позиции и положения ног и рук, положения рук в парном массовом танце, подготовка к началу движения, простые поклоны на месте без рук и с руками, притоп, «верёвочка», «дорожка проста» (припадания), «дорожка плетена» (припадание в перемещённом положении), «выхиласник» (ковырялочка), «бегунец», «голубец» на месте и с продвижением. Разучив основные движения, комбинируем их и составляем танцевальный этюд, либо готовый сценический номер.

3. Основы современных направлений в хореографии.

Основы джаз-танца. Владение техникой джазового танца позволяет глубже выражать эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека.

Партер-джаз. Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса.

Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев. Положение контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращения и круговая работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Растяжки лёжа и сидя. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя.

Упражнения на середине: проучивание основных позиций ног в джаз-танце: «вторая параллель», «четвёртая параллель», «перпендикуляр». Работа корпуса, плеч, рук, ног и головы в положении стоя. Тяговые пор де бра, проработка торсовых смещений, работы боков.

4. Постановочная деятельность.

Разучивание танцевальных комбинаций танцевальных постановок по отдельности и вместе. Отработка танца с актерской деятельностью.

5. Акробатика.

Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках, кувырки назад: из упора присев, из седа, изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны). Мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, «колесо» вправо (влево).

6. Партерная гимнастика.

Повторение выученного за 1-й год обучения, усложнение упражнений. Разучивание новых упражнений, развивающих выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.

7. Актерское мастерство.

Повторение игры «Стартин», развивающей умение импровизировать и работать в группе дружно и сплочённо. Продолжаем играть в игру «Крокодил», развивающую воображение ребят. Пантомимические этюды на заданные темы, с использованием выученных движений под музыку.

8. Креативная гимнастика.

Предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;

Специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

Открытое занятие.

3 год обучения

Водное занятие.

Задачи 2-го года обучения. Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности.

1. Основы классического танца.

Повторении изученного материала за 2-й год обучения и обучение новым упражнениям. Усложненный поклон.

Упражнения у палки. Demi-plis и grand-plis (полуприседания и полные приседания) по всем позициям, Battements tendus (скольжение стопой по полу) по всем позициям.

Упражнения на середине зала. Grand battements jets (большие броски). Разучивание прыжковых комбинаций.

2. Основы современных направлений в хореографии.

Владение техникой джазового танца позволяет глубже выразить эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека.

Партер-джаз. Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса. Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев. Положение контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращения и круговая работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Растяжки лёжа и сидя. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя.

Упражнения на середине: проучивание основных позиций ног в джаз-танце: «вторая параллель», «четвёртая параллель», «перпендикуляр». Работа корпуса, плеч, рук, ног и головы в положении стоя. Тяговые пор де бра, проработка торсовых смещений, работы боков. Развитие пластики в современных ритмах

3. Народно-сценический танец.

Повторение элементов и движений русского танца. Особое внимание уделяется движениям рук. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные комбинации, что способствует развитию координации движений.

Русский танец. Повторение основных движений русского танца и обучение сложным дробным выстукиваниям и перетопов, а также сложным вращениям. Танцевальный этюд из выученных движений.

Венгерский народный танец (музыкальный размер 4/4). Элементы венгерского танца: позиции и положения ног и рук, положения рук в парном массовом танце, подготовка к началу движения, простые поклоны на месте без рук и с руками, «ключ»- удар каблуками, заключение («усложнённый ключ») одинарное, шаг в сторону с двумя переступаниями (pas balance), перебор – три переступания на месте с открыванием ноги на 35, «веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте, развертывание ноги (battements developpe) вперед и в полуприседании, развертывание ноги с последующими шагами, развертывание ноги с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади, «голубец» простой с подгибанием ноги в сторону, «голубец» в прыжке с двойными ударами по 1-й прямой позиции, поворот на обеих ногах по 5-й открытой позиции. Разучив основные движения, комбинируем их и составляем танцевальный этюд, либо готовый сценический номер.

4. Постановочная деятельность.

Пополнение концертного репертуара группы новыми постановками. Работа над техникой исполнения номеров в танц-зале и на сценической площадке.

5. Акробатика.

Березка, кувырки, стойка на руках, упражнения на развитие гибкости позвоночника, растяжка, разучивание трюковых элементов в паре.

6. Партерная гимнастика.

Повторение выученного за 2-й год обучения, усложнение упражнений. Разучивание новых упражнений, развивающих выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.

7. Актерское мастерство.

Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «ветерок и ветер», «клоуны», «жонглёры», «кузнецы».

Танцевальные импровизации на музыку выбранную педагогом.

Сочинение этюдов под музыку на темы: «под дождём», «трусливый заяц», «на речке» и. т. д.

Открытое занятие.

4 год обучения

Водное занятие.

Задачи 3-го года обучения. Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности.

1. Основы классического танца.

Повторении изученного материала за 3-й год обучения и обучение новым упражнениям. Усложненный поклон.

Упражнения на середине зала. Позы классического танца, разучивание классического экзерсиса на середине зала, разучивание арабесков, разучивание прыжковых комбинаций.

2. Основы современных направлений в хореографии.

Владение техникой джазового танца позволяет глубже выразить эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека.

Партер-джаз. Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса.

Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев. Положение контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращения и круговая работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Растяжки лёжа и сидя. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя.

Упражнения на середине: основные позиции ног в джаз-танце: «вторая параллель», «четвёртая параллель», «перпендикуляр». Работа корпуса, плеч, рук, ног и головы в положении стоя. Тяговые пор де бра, проработка торсовых смещений, работы боков.

3. Народно-сценический танец.

Повторение элементов и движений русского танца. Особое внимание уделяется движениям рук. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные комбинации, что способствует развитию координации движений.

Русский народный танец (музыкальный размер 2/4, 4/4). Повторение основных движений русского танца и обучение сложным движениям «Маятник», «Голубец», «Веревочка», а также сложным вращениям. Танцевальный этюд из выученных движений.

Испанский сценический танец (музыкальный размер 3/4). Изучение: позиции и положения ног и рук, переводы рук в различные положения.

Ходы: удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении (женское), удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении в полуприседании, с последующими двумя переступаниями по 1-й прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами (с продвижением вперед); соскоки, опускание на колено с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса. Движения рук (port de bras) с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.

Разучив основные движения, комбинируем их и составляем танцевальный этюд, либо готовый сценический номер.

4. Акробатика.

Повторение и закрепление изученного материала за 1-3 года обучения.

5. Партерная гимнастика.

Повторение выученного за 3-й год обучения, усложнение упражнений. Разучивание новых упражнений, развивающих выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.

6. Постановочная деятельность.

Пополнение концертного репертуара группы новыми постановками. Работа над техникой исполнения номеров в танц-зале и на сценической площадке. Применение полученных знаний умений и навыков на практике.

Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости.

7. Актерское мастерство

Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «ветерок и ветер», «клоуны», «жонглёры», «кузнецы».

Танцевальные импровизации на музыку выбранную педагогом.

Сочинение этюдов под музыку на темы: «под дождём», «трусливый заяц», «на речке» и. т. д.

Открытое занятие.

5 год обучения

Водное занятие.

Задачи 4-го года обучения. Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности.

1. Основы классического танца.

Повторении изученного материала за 3-й год обучения и усложнение упражнений на середине.

2. Основы современных направлений в хореографии.

Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса. Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев. Положение контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращения и круговая работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Растяжки лёжа и сидя. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя.

3. Народно-сценический танец.

Повторение элементов и движений русского танца. Особое внимание уделяется движениям рук. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные комбинации, что способствует развитию координации движений.

4. Постановочная деятельность.

Пополнение концертного репертуара группы новыми постановками. Работа над техникой исполнения номеров в танц-зале и на сценической площадке. Применение полученных знаний умений и навыков на практике.

Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости.

5. Акробатика.

Повторение и закрепление изученного материала за 1-4 года обучения: березка, кувырки, колесо, переворот, стойка на руках, упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Изучение нового упражнения – рандат.

6. Партерная гимнастика.

Повторение выученного за 4-й год обучения, усложнение упражнений. Разучивание новых упражнений, развивающих выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.

7. Актерское мастерство

Упражнения на развитие художественно-творческих способностей под музыку выбранную педагогом.

Сочинение этюдов под музыку на темы: «окружение», «молодость и старость», «бегство» и. т. д.

Открытое занятие.

IV. Методическое обеспечение программы

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести)

- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала.

- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- индивидуальная;
- по подгруппам;
- групповая;
- фронтальная.

4.1. Методы контроля и самоанализа

Методы контроля и самоанализа позволяют оценивать, анализировать и контролировать как собственную деятельность, так и своих товарищей. Данный метод осуществляется посредством следующих форм проведения занятий:

- контрольные задания
- контрольные вопросы
- самооценка
- участие в выступлениях и конкурсах
- урок самооценок (взаимооценок)

Материально-техническое обеспечение:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;

- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;
- коврики;

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения:

Список используемой литературы

Литература, используемая педагогом

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006
2. Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999
3. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
4. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003
5. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. – М., 1987
6. Захаров Ф. Сочинение танца. – М., 1989
7. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов-на-Дону 2005
8. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
9. Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972
10. Смирнова А. Искусство балетмейстера. – М., 1984
11. Танцы для детей. – М., 1982
12. Танцы – начальный курс. – М., 2001
13. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
14. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научных трудов.— М.: ИОСО РАО, 2002. – С. 135-157.
15. Хуторской А.В. Статья «Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций». // Интернет - журнал "Эйдос".
16. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
17. Школа танцев для юных. – СПб., 2003

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997
5. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
6. Танцы для детей. – М., 1982
7. Танцы – начальный курс. – М., 2001
8. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
9. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
10. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
11. Школа танцев для юных. – СПб., 2003

Мониторинг уровня обученности и личностного развития учащихся танцевального коллектива «ФРЕШ» (по А.В. Хуторскому).

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
<p><u>I. Теоретическая подготовка воспитанника:</u> 1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p>	<p>Соответствия теоретических знаний ребенка программным требованиям</p>	<p><u>-минимальный уровень</u> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);</p>	1	<p>Наблюдение, тестирование, контрольный опрос</p>
		<p><u>- средний уровень</u> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);</p>	2	
		<p><u>-максимальный уровень</u> (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);</p>	3	
<p>1.2 Владение специальной терминологией</p>	<p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p>	<p><u>-минимальный уровень</u> (ребенок, как правило избегает употреблять специальные термины);</p>	1	<p>Наблюдение, тестирование, контрольный опрос</p>
		<p><u>- средний уровень</u> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);</p>	2	
		<p><u>-максимальный уровень</u> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).</p>	3	
<p><u>II. Практическая подготовка ребенка:</u> 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p>	<p><u>- минимальный уровень</u> (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</p>	1	<p>Контрольное задание</p>
		<p><u>- средний уровень</u> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);</p>	2	
		<p><u>-максимальный уровень</u> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.)</p>	3	

2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании и специального оборудования и оснащения	<p><u>-Минимальный уровень умений</u> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</p> <p>- <u>Средний уровень</u> (работает с оборудованием с помощью педагога);</p> <p><u>-Максимальный уровень</u> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);</p>	1 2 3	Контрольное задание
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<p><u>-Начальный (элементарный) уровень</u> развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога);</p> <p><u>-Репродуктивный уровень</u> (Выполняет в основном задания на основе образца);</p> <p><u>-Творческий уровень</u> (выполняет практические задания с элементами творчества)</p>	1 2 3	Контрольное задание
<p>III. Общие учебные умения и навыки ребенка:</p> <p>3.1. Учебно – интеллектуальные умения:</p>	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<p><u>-Минимальный уровень умений</u> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</p> <p><u>-Средний уровень</u> (работает с литературой с помощью педагога и родителей);</p> <p><u>- Максимальный уровень</u> (Работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)</p>	1 2 3	Анализ

Мониторинг воспитанности учащихся танцевального коллектива «ФРЕШ»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное к-во баллов	Методы диагностики
1. Профессиональная воспитанность 1.1. Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов.	Завершение работы, использование необходимых дополнений	<u>Минимальный уровень</u> (в редких случаях доводит выполнение работы до конца) ;	1	Наблюдение
		<u>Средний уровень</u> (полностью завершает каждую работу, не использует необходимые дополнения);	2	
		<u>Максимальный уровень</u> (полностью завершает каждую работу, использует необходимые дополнения)	3	
1.2. Культура организации своей деятельности	Аккуратность в выполнении практической работы, терпение и работоспособность	<u>Минимальный уровень</u> (ребенок проявляет низкий уровень работоспособности работы небрежные);	1	Наблюдение
		<u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть аккуратным при выполнении работ, проявляет терпение и работоспособность);	2	
		<u>Максимальный уровень</u> (ребенок аккуратен в выполнении практической работы, терпелив и работоспособен).	3	
1.3. Уважительное отношение к профессиональной деятельности других.	Объективность при высказывании критических замечаний в адрес чужой работы	<u>Минимальный уровень</u> (ребенок не объективен при оценивании работы сверстников);	1	Наблюдение
		<u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть объективным при оценивании работы сверстников, подчеркивает положительные моменты);	2	
		<u>Максимальный уровень</u>	3	

		(при высказывании критических замечаний в адрес работы сверстников проявляет объективность, подчеркивает положительные моменты)		
1.4. Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов	Стремление исправить указанные ошибки, умение прислушиваться к советам педагога	<u>Минимальный уровень</u> (не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки); <u>Средний уровень</u> (стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога); <u>Высокий уровень</u> (всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога).	1 2 3	Наблюдение
2. Практическая подготовка ребенка: 2.1. Коллективная ответственность	Аккуратность выполнения части коллективной работы	<u>Минимальный уровень</u> (не аккуратен при выполнении работы); <u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть аккуратным при выполнении работы); <u>Максимальный уровень</u> (ребенок всегда аккуратен при выполнении коллективной работы)	1 2 3	Наблюдение
2.2. Умение взаимодействовать с другими членами коллектива	Участие в выполнении коллективных работ, умение входить в контакт с другими детьми, конфликтность	<u>Минимальный уровень</u> (не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен); <u>Средний уровень</u> (принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен) <u>Максимальный уровень</u> (принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими)	1 2 3	Наблюдение

		детьми, не конфликтен)		
2.3. Стремление к самореализации социально адекватными способами	Стремление к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, желание показывать другим результаты своей работы	<u>Минимальный уровень</u> (не стремится к получению новых знаний, умений, навыков); <u>Средний уровень</u> (стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, не желает показывать свои работы) <u>Высокий уровень</u> (стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, проявляет желание показывать другим результаты своей работы)	1 2 3	Наблюдение
2.4. Соблюдение нравственно-этических норм	Выполняет правила поведения на занятиях	<u>Минимальный уровень</u> (нарушает правила поведения на занятиях); <u>Средний уровень</u> (старается соблюдать правила поведения на занятиях). <u>Максимальный уровень</u> (соблюдает правила поведения на занятиях).	1 2 3	Наблюдение

Диагностика результатов обучения и личностного развития учащихся танцевального коллектива «ФРЕШ»

	Раздел программы Фамилия Имя	Классический танец	Народно-сценический танец	Танец джаз-модерн	Партерная гимнастика	Актерское мастерство	Акробатика	Постановочная работа	Итого
1									
Сводная данных по группе									средний бал

Результатом освоения программы является положительная динамика: уровень воспитанности обучающихся 80 – 95%, уровень результатов обученности и личностного развития 87 – 97 %, уровень развития ключевых компетенций 87 – 96 %.

