

Управление образования Альметьевского муниципального района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании  
методического совета  
от «18» 11 20 15 г.  
Протокол № 2

  
«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЦДЮТ»  
С.Е.Шайхатарова  
2015 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«Секрет танца»**

Возраст обучающихся – 6-12 лет

Срок реализации -3 года

Составитель:  
Хайдарова О.Ф.,  
педагог дополнительного образования

г. Альметьевск 2015 г.

## Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского творчества»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Секрет танца»
3.	Направленность программы	Художественная
4.	Сведения о разработчиках	Хайдарова Оксана Фатиховна Педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	5 лет
5.2	Возраст учащихся	5-15 лет
5.3	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа Общеразвивающая Разноуровневая  Модифицированная
5.4	Цель программы	Раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографической деятельности
6.	Формы и методы образовательной деятельности	
7.	Формы мониторинга результативности	
8.	Результативность реализации программы	
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореографическое искусство – массовое искусство доступное всем. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение.

**Дополнительная образовательная программа «Секрет танца»** разработана для воспитанников детского хореографического объединения «Счастливики». Данная программа является адаптированной и рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией, не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья. Программа намечает определенный объем материала, который может быть использован или изменён с учётом состава объединения, физических данных и возможностей каждого воспитанника, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных, разноуровневых групп детей, нестандартностью индивидуальных результатов обучения.

**Актуальность** создания данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы несознательно, по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Однако только от педагога, от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства:

- народному танцу (в основном, на основе проживающих в данном регионе народов);
  - классическому танцу, как к основной учебной дисциплине (в форме тренажа для развития техники и выразительности);
  - современной хореографии, как к виду танца, который позволяет на более свободно лексически и философски выражать художественный замысел.
- Именно эти направления танца являются основными разделами данной программы.

Кроме этих основных разделов программа включает в себя такие разделы как: «Ритмика» «Акробатика», «Постановочная и индивидуальная работа», «История танца» «Основа актерского и сценического мастерства».

Характерными особенностями данной программы являются достижение максимальной усвояемости материала за счет темпоритма занятий и наличие собственной системы хореографической работы с детьми с использованием инновационных приемов и методов обучения:

- применение психофизических тренингов для создания комфортной обстановки и развития креативности;
- презентации самостоятельных работ учащихся – творческие танцевальные конкурсы внутри коллектива и показ этих работ на концертах.

**Цель данной программы** – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

Основными задачами педагогической деятельности данной программы являются:

**1. Образовательные:**

- Сформировать практические умения и навыки самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры;
- обучить приемам актерского мастерства;
- научить лучше прочувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;

**2. Воспитательные:**

- воспитать человека, способного существовать в современном мире с максимальной пользой;
- создать дружный коллектив;
- сформировать нравственную культуру;
- выработать у учащихся чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации;

**3. Развивающие:**

- приобщить детей к танцевальному искусству;
- сформировать определенную эстетическую танцевальную культуру;
- развить выраженное желание и сформировать умения самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;
- сформировать умение терпимо относиться к любым видам искусства, в том числе и к национальному, правильно их оценивать в собственном сознании;
- развить нравственно – эстетическую отзывчивость;
- укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

Программа «Секрет танца» предназначена для детей в возрасте от 5 до 15 лет и рассчитана на 5 лет обучения.

Предполагаемые возрастные группы:

- начальный уровень обучения: дошкольники - 5-7 лет (1 год обучения);
- базовый уровень: младшая - 7-9 лет (2 год обучения);  
младшая- 9 -11 лет (3 год обучения);



различных концертных программах, конкурсах, фестивалях. В конце каждого учебного года проводится отчётный концерт.

Реализация этой программы возможна на основе следующих принципов:

- *Принцип гуманистической направленности*, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;
- *Принцип адекватности особенностям психического развития ребёнка*; предполагает изучение педагогом психо - физиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;
- *Принцип дифференциации и индивидуального подхода*; предполагает дополнительные занятия с учётом уровня развития каждого ребёнка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;
- *Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования*; предполагает чёткое следование разработанной педагогом программе;
- *Принцип координации «педагог – воспитанник – семья»* предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

#### **Ожидаемый результат:**

- владение основами классического танца и знание основных правил исполнения упражнений;
- умение исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей грамотно и выразительно;
- знание основных особенностей танцев народов мира;
- умение свободно импровизировать;
- знание основ теории хореографического искусства, его направлений.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**

№	Разделы, название тем	теория	практика	Всего часов
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Ознакомление с предметом хореографии	2	-	2
3.	Азбука музыкального движения	4	16	20
4.	Танцевально-образные движения	2	12	14
5.	Портерная гимнастика	4	26	30
6.	Пространственные перестраивания	-	16	16
7.	Рисунки танца	-	18	18
8.	Танцевально-образная импровизация	2	16	18
9.	Простые элементы танца	2	20	22
10.	Обобщающее занятие	-	2	2
	Итого:			144

## Содержание программы

### ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Беседы по технике безопасности. Ознакомление с правилами поведения в учреждении и в кабинете.

### ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРЕДМЕТОМ ХОРЕОГРАФИИ

Выбор старосты группы. Коллективные упражнения.

### АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ

Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI. Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.

Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком)

Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.

«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный.

Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

«Мячик» - прыжки в VI позиции. Музыкальный размер 2\4. Темп умеренный.

Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.

Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу.

«Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднятие ноги до колена с натянутой стопой.

Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как в VI позиции, так и во II позиции.

«Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

Тройные притопы с остановкой.

Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

Поднимание на полупальцы в VI позиции.

## ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

«Звероритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями.

«Кошка», «Змея», «Цапля», «Дерево», «Мартышка», этюды, имитирующие действия человека.

## ПОРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнение для подъема стопы.

Упражнение для выворотности стопы:

«Буратино»

«Солнышко»

«Складочка»

«Бабочка»

«Лодочка»

«Рыбка»

«Русалочка»

«Колечко»

«Ушастый зайчик»

«Корзиночка»

«Дощечка»

## РИСУНКИ ТАНЦА. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПЕРЕСТРАИВАНИЯ

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

Круг. Отработка навыков двигаться по кругу

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад.

- Змейка - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

## ТАНЦЕВАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий, явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают

дома маме, папе.

#### ПРОСТЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

Комбинации движений на месте.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.

3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках.

Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны.

Комбинации движений в продвижении по кругу.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса. Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»),

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны.

Музыкальный размер 2/4.

1 – 4 такты – мелкий бег на полупальцах.

5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз.

### **ОБОБЩАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ**

Проводится в форме итогового праздника.

**К концу учебного года учащиеся должны знать и уметь:**

1. Ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки.
2. Уметь свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.
3. Уметь сочинять элементарные образные движения.
4. Владеть простейшими правилами поведения на сцене.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2 год обучения**

№	Разделы, название тем	теория	практика	Всего часов
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Ритмика	4	60	64
3.	Классический танец	4	26	30
4.	Народно-сценический танец: - элементы русского танца - элементы татарского танца	2	58	60
5.	Постановочная и индивидуальная работа.	-	30	30
6.	Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера.	-	28	28
7.	Обобщающее занятие	-	2	2
	Итого:			216

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов  
**РИТМИКА**

1. Работа над постановкой корпуса:

Изучение III позиции ног.

Изучение положение рук: «за юбочки» (девочки).

Постановка спины: продолжение работы с предметами.

2. Работа над развитием чувства ритма:

Упражнения на развитие чувства ритма:

а) сочетание хлопков и притопов;

б) сочетание прыжков и шагов.

3. Работа над умением ориентировать в пространстве:

Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

а) варианты ходьбы по диагонали, по кругу;

б) танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях.

Движения в пространстве:

а) прочёсы;

б) змейка;

в) до за до

Положение в паре:

а) в продвижении по кругу;

б) по диагонали;

в) лицом друг к другу.

4. Танцевальные элементы:

а) шаг с plie;

б) double шаг с plie;

в) pas полонеза;

г) pas польки.

5. Par terre: в положении сидя (руки на поясе) и лёжа на полу:

а) работа над спиной;

б) работа стоп по позициям ног;

в) упражнения на натянутость ног;

г) упражнения на развитие выворотности;

д) растяжка;

е) упражнения на развитие гибкости;

ж) упражнения на растягивание позвоночника.

## КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Постановка корпуса лицом к палке: позиции ног I, II, III, V и IV выв. позиции.

2. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног).

3. Demi – plies: I, II, III, V, IV позиции.

4. Battements tendus в сторону, вперёд, назад(сначала на 4 т 4/4, позже на 1 т. 4/4):

а) по I позиции;

б) demi – plies в I позиции;

в) по V позиции;

г) demi – plies в V позиции;

д) passe par terre в I позиции.

5. Понятие направления en dehors en dedans .

6. Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans.

7. Rond de jambe par terre en dehors en dedans с остановкой по ¼ круга.

8. Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовка к battements tendus jetes.

9. Положение ноги sur le cou – de – pied основное и условное спереди и сзади.

10. Releves на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.

11. Battements relevés lents на 90 градусов с I и V позиций в сторону, вперёд и назад.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиции.
2. Поклон в I позиции.
3. Demi – plies в I, II, III, V, IV позициях en face.
4. Battements tendus в сторону, вперёд, назад:
  - а) в I позиции;
  - б) demi – plies в I позиции.
5. Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans.
6. Battements relevés lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад в I позиции.
7. I port de bras.

#### ALLEGRO.

1. Трамплинные прыжки по VI, I, II позициям.
2. Temps saute по I, II на середине, в V позиции лицом к палке.
3. Changement de pied по V позиции лицом к палке.

#### НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

##### ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА.

1. Положение ног, рук, позы.
2. Поклоны.
3. Ходы: бытовой с притопом, переменный, девичий плавный ход, дробный ход, шаркающий шаг.
4. Припадание.
5. Ковырялочки.
6. Металочки.
7. Дробные ходы.
8. Вращения.
9. Присядки: на каблук по II позиции, «мяч», «ползунок».
10. Хлопушки.

##### ЭЛЕМЕНТЫ ТАТАРСКОГО ТАНЦА.

1. Положение рук головы.
2. Ходы: основной женский, мужской, на тройном переступании, мужской на подскоках.
3. «Чалуш-тру».
4. «Строчка».
5. «Ук чабаш».
6. «Барма».
7. «Нанизывание» (женское).
8. Па де баск (женское и мужское).
9. Присядка в VI позиции  
Танцевальная комбинация.

## **ПОСТАНОВОЧНАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА**

Данный этап программы предполагает постановку танцевальных номеров на основе всего пройденного материала и всех разделов танцев данной программы. В зависимости от подготовленности участников ансамбля возможны обращения к дополнительному материалу. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла – идеи или воплощения определенного сюжета. Любой музыкальный материал, соответствующий хореографическому замыслу. Количество танцевальных номеров зависит от этапа обучения, подготовленности учащихся и материальных возможностей коллектива (пошив костюмов), а также наличия качественного музыкального материала. Возможно от 4 до 6 танцевальных номеров в год, в том числе сольных.

**К концу учебного года учащиеся должны знать и уметь:**

- уметь выразительно исполнять хореографические композиции;
- уметь различать позы, жесты;
- применять доступный хореографический материал.
- знать теоретический программный материал;
- знать хореографические комбинации;

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

№	Разделы, название тем	теория	практика	Всего часов
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Классический танец	4	36	40
3.	Народно-сценический танец: - элементы чувашского танца - элементы белорусского танца - элементы башкирского танца - элементы русского танца	2	68	70
4.	Основа актерского и сценического мастерства	8	20	28
5.	Постановочная и индивидуальная работа.	-	40	40
6.	Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера.	-	28	28
7.	Обобщающие занятия	-	8	8
	Итого:	16	200	216

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов  
КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

#### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Grand plies в I, II, III и V позициях.
2. Battements tendus на 1 т. 2/4:
  - а) par le pied во II позиции;
  - б) с demi – plie без перехода и с переходом во II позиции;
  - в) plie- soutenus по V позиции
3. Battements tendus jetes в сторону, вперед, назад:
  - а) в I и V позициям;
  - б) piqus.
    1. Preparation для rond de jambe par terre en dehors en dedans.
    2. Rond de jambe par terre en dehors en dedans:
      - а) слитно на 1 т. 4/4;
      - б) demi – rond de jambe par terre на plie.
    3. Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее на 45 градусов.

4. Подготовка к rond de jambe en lier (движение ноги по прямой от себя, к себе).
5. Battements frappes в сторону, вперёд и назад носком в пол, позднее на 45 градусов.
6. Petits battements sur le cou – de – pied без акцента.
7. Crand battements jetes в сторону, вперёд, назад с I и V позиций.
8. Battement retires, положение passe у колена.
9. Battement developpe в сторону.
10. Releve на п/п в V позиции с вытянутых ног и с demi – plie.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Demi – plies в V и IV позициям ераulement.
2. Grand plies по I, II en face, в V позиции en face et ераulement.
3. Battements tendus:
  - а) в V позиции в сторону, вперёд, назад;
  - б) demi – plie в V позиции;
  - в) с plie soutenus.
4. Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовка к battements tendus jetes по V позиции.
5. Rond de jambe par terre en dehors en dedans по ¼ круга.
6. Preparation для rond de jambe par terre en dehors en dedans.
7. Battements frappes в сторону, вперёд и назад носком в пол.
8. Положение ераulement croise et effase.
9. Позы croise et effase носком в пол.
10. II port de bras.
11. Crand battements jetes в сторону, вперёд, назад с I позиции.
12. Releves на п/п в I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.
13. Pas польки.

АПЕГРО.

1. Temps saute в V позиции на середине.
  2. Changement de pied на середине.
  3. Pas echarpe в II позиции лицом к палке.
- Народно-сценический танец- часов

ЭЛЕМЕНТЫ ЧУВАШСКОГО ТАНЦА

1. Положения и движения рук.
  2. Ходы: бытовой, сценический плавный, переменный, с припаданием.
  3. Шаги с выносом ноги на каблук.
  4. Гармошка.
  5. Па де баск на каблук.
  6. Присядка в VI позиции.
- Танцевальная комбинация.

ЭЛЕМЕНТЫ БЕЛОРУССКОГО ТАНЦА

1. Положения рук, ног, позы.

2. Ход “лявониha”.
3. Боковой ход с подбивкой (галоп).
4. Тройной притоп.
5. Подскоки, шаги с переступаниями.
6. Полька.  
Танцевальная комбинация.

#### ЭЛЕМЕНТЫ БАШКИРСКОГО ТАНЦА

1. Наклоны корпуса вправо, влево.
2. Движение корпусом. Прогибание спины, выгибание грудной клетки.
3. Движения головы. Повороты головы, покачивание головой, склонение головы.
4. Объяснение выражения лица, взгляда при танце.

#### **К концу учебного года учащиеся должны знать и уметь:**

- уметь импровизировать под музыку;
- делать простейшие постановки по законам драматургии;
- точно и технично выполнять упражнения по классическому, народному танцу;
- знать терминологию классического, народного танцев.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
4 год обучения**

№	Разделы, название тем	теория	практик а	Всего часов
1.	Вводное занятие	2	-	2
3.	Классический танец	4	26	30
4.	Народный стилизованный танец	2	48	50
	Современные танцы: - элементы стиля модерн - элементы стиля джаз	4	48	52
5.	История танца	6	-	6
6.	Основа актерского и сценического мастерства	2	14	16
7.	Постановочная и индивидуальная работа	-	30	30
8.	Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера	-	28	28
9.	Обобщающее занятие	-	2	2
	Итого:	20	196	216

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов.

**КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

**ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.**

1. Battements tendus:
  - а) в маленьких позах на  $\frac{1}{4}$  и затакт;
  - б) battements sotenus в сторону, вперёд, назад с подъемом на п/п носком в пол на 1 т. 4/4.
2. Battements tendus jetes(на  $\frac{1}{4}$  и затакт):
  - а) balancoir;
  - б) в маленьких позах.
3. Demi rond de jambe et demi rond de jambe на 45 градусов en dehors en dedans на всей стопе.
4. Battements fondus (сначала на 1 т. 4/4, позднее на 1 т. 2/4):
  - а) на п/п;

б) с pile – releve.

5. Battements frappes и doubles frappes – чередование на всей стопе и на п/п на 1 т. 2/4.
  6. Rond de jambe en lier en dehors en dedans на п/п, на 1 т. 2/4.
  7. Petits battements sur le cou – de – pied с акцентом вперед и назад на ¼.
  8. Temps releves на всей стопе сначала лицом к палке, позднее за одну руку (1 т 4/4).
  9. Pas coupe на всю стопу.
  10. Pas tombe.
  11. Battements releves lents на 90 градусов в больших позах: efface, attitude efface.
  12. Battement developpe в больших позах.
  10. Grand battements jetes (на затакт, на ¼):
    - а) в большой позе efface;
    - б) pointes.
  11. I и III port de bras как заключение к различным упражнениям; позже, изученные port de bras могут исполняться с ногой, вытянутой на носок в сторону, вперед и назад; III port de bras с demi – plie на опорной ноге.
  12. Releve на п/п в IV позиции.
  13. Полуповороты на п/п en dehors en dedans на двух ногах.
- ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

Упражнения исполняются en face на всей стопе, с постепенным введением поз.

1. Battements tendus в маленьких позах.
  2. Battements tendus jetes в маленьких позах.
  3. Rond de jambe par terre en dehors en dedans на demi – plie.
  4. Battements fondus носком в пол, позже на 45 градусов в маленькие позы.
  5. Battements frappes и double frappes носком в пол, позже на 45 градусов в маленькие позы.
  6. Battements releves lents en face и в позах: crouse, efface, ecarte; attitude crouse и efface на 45 градусов.
  7. Battements developpes en face вперед и назад.
  8. Grand battements jetes в больших позах.
  9. Port de bras:
    - а) с наклоном корпуса;
    - б) с наклоном и перегибом корпуса, с ногой, вытянутой на носок вперед и назад.
  10. IV port de bras в V позиции.
  11. I, II, III arabesques носком в пол.  
Releve на п/п, работающая нога в положении sur le cou – de – pied или поднято в любом направлении на 45 градусов.
  12. Temps lie par terre вперед и назад.
  13. Pas de bourre simple с переменной ног.
- АПЕГРО.
1. Pas assemble сторону на середине зала.
  2. Petits changement de pieds en tournant на ¼, ½.

3. Sissonne simple en face.
4. Pas glissade в сторону.
5. Pas balance.
6. Pas de basque вперёд (сценическая форма).

## СТИЛИЗОВАННЫЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

### ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА.

11. Положение ног, рук, позы.
12. Поклоны.
13. Ходы: бытовой с притопом, переменный, девичий плавный ход, дробный ход, шаркающий шаг.
14. Припадание.
15. Ковырялочки.
16. Маталочки.
17. Дробные ходы.
18. Вращения.
19. Присядки: на каблук во II позиции, «мяч», «ползунок».
20. Хлопушки.

Начало прохождения комбинаций, составленных из пройденных элементов русского танца.

### ЭЛЕМЕНТЫ УКРАИНСКОГО ТАНЦА.

1. Положения ног, рук, корпуса. Позы.
2. “Бегунец”.
3. “Голубцы”.
4. “Выхиялястник”.
5. “Верёвочка”.
6. “Тынок”.

Танцевальная комбинация.

### СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ

Раздел “Изоляция”:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.
5. Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

Flat back вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.

Раздел «Координация»:

1. Свинговое раскачивание двух центров.
2. Параллель и оппозиция двух центров.
3. Принцип управления «импульсивные цепочки».
4. Координация движений рук и ног, без передвижения.

Раздел «Уровни»:

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лёжа».
2. Упражнения стрэч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
5. Движения изолированных центров.

Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

1. Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

Раздел «Комбинация или импровизация»:

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного эстрадного танца.

ИСТОРИЯ ТАНЦА

1. Происхождение танца и хореографии.
2. Периоды развития танца.
3. Разделы и виды современного танцевального искусства.

ОСНОВА АКТЕРСКОГО И СЦЕНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Разучивание игр, развивающие умение импровизировать и работать в группе дружно и сплочённо.

Пантомимические этюды на заданные темы, с использованием выученных движений.

**К концу учебного года учащиеся должны знать и уметь:**

- уметь воспринимать музыкальные образы, передавать их в движении, согласовывать движения с характером музыки средствами музыкальной

выразительности

- знать программный материал по классическому, народному, современному танцам, танцевальный репертуар;
- уметь эстетически переживать музыку в движениях;

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 год обучения**

№	Разделы, название тем	теория	практика	Всего часов
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Классический танец	4	28	32
3.	Стилизованный народный танец	2	34	36
4.	Современные танцы с элементами акробатики	4	60	64
5.	История танца		6	6
6	Основа актерского и сценического мастерства		10	10
7.	Постановочная и индивидуальная работа	-	30	30
8.	Организационно-массовые мероприятия воспитательного характера	-	28	28
9.	Обобщающие занятия	-	8	8
	Итого:	12	204	216

### **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

#### **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов.

#### **КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

##### **ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.**

1. Battements tendus:
  - а) double во II позицию;
  - б) в больших позах;
  - в) battements sotenus в сторону, вперёд, назад с подъемом на п/п на 45 градусов.
2. Battements tendus jetes в больших позах.

3. Demi rond de jambe и rond de jambe en dehors en dedans на п/п на 45 градусов.
4. Battements fondus:
  - а) с plie-releve на п/п;
  - б) в позах.
5. Temps releve на п/п на 1 т. 4/4.
6. Battements frappes и double frappes на п/п.
7. Petits battements sur le cou – de – pied на п/п.
8. Pas coupe на п/п.
9. Battements releles lents на 90 градусов в больших позах: crouse, attitude crouse, ecarte, II arabesque.
10. Battements developpes passes со всех направлений.
11. Grand battements jetes во всех позах.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ.

1. Battements tendus:
  - а) в маленьких и больших позах;
  - б) double во II позицию;
  - в) battements sotenus en face маленькие и большие позы носком в пол и на 45 градусов.
2. Battements tendus jetes:
  - а) в маленьких и больших позах;
  - б) piques.
3. Demi rond de jambe en dehors en dedans на 45 градусов.
4. Battements fondus с plie-releve.
5. Rond de jambe en lier en dehors en dedans.
6. Petits battements sur le cou – de – pied равномерно en face et epaulement.
  1. Pas coupe на всю стопу.
  2. Pas tombe на месте.
3. Battements releles lents et battements developpes на 90 градусов en face и во всех позах.
4. Battements developpes passes со всех направлений en face.
5. Grand battements jetes et grand battements jetes pointes в больших позах.
12. V port de bras.
13. IV arabesque носком в пол.
14. Temps lie par terre avec port de bras с перегибом корпуса назад и в сторону.
15. Releve на п/п в IV позиции crouse et efface.
16. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног (начиная с вытянутых ног на п/п и с demi-plie).
17. Вращение на двух ногах в V позиции на п/п на месте (с поворот головы в зеркало).

#### ALLEGRO.

1. Pas assemble вперёд и назад en face, позднее на crouse et efface.
2. Pas glissade вперёд и назад en face, позднее на crouse et efface.
3. Petits pas echarpe во II и IV позиций.

4. Petits pas jetes en face, позднее с окончанием в маленькие позы.
5. Pas coupe.
6. Petits pas chasse во всех направлениях en face, позднее в позах.
7. Sissonne в arabesque (сценическая форма).
8. Sissonne fermee во всех направлениях (по усмотрению педагога).

#### ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА.

На основе материала русского танца идёт работа над развитием техники исполнения. Это исполнение в чистом виде и сочетания в комбинации следующих движений:

1. Дроби.
2. Ковырялочки.
3. Моталочки.
4. Верёвочки.
5. Хлопушки в сочетании с присядкой, с прыжком, с дробью.
6. Присядки: «бегунок», «волчок».
7. Вращения в сочетании с ковырялочками и дробью.

#### ЭЛЕМЕНТЫ ТАТАРСКОГО ТАНЦА.

1. Положение рук головы.
2. Ходы: основной женский, мужской, на тройном переступании, мужской на подскоках.
3. «Чалуш-тру».
4. «Строчка».
5. «Ук чабаш».
6. «Брма».
7. «Нанизывание» (женское).
8. Па де баск (женское и мужское).
9. Присядка по VI позиции  
Танцевальная комбинация.

#### СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Раздел *“Изоляция”*:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.

5. Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

1. Flat back вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» передняя, задняя, боковая).

Раздел «Координация»:

5. Свинговое раскачивание двух центров.
6. Параллель и оппозиция двух центров.
7. Принцип управления «импульсивные цепочки».
8. Координация движений рук и ног, без передвижения.

Раздел «Уровни»:

6. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лёжа».
7. Упражнения стрэч-характера в различных положениях.
8. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.
9. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
10. Движения изолированных центров.

Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

1. Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

Раздел «Комбинация или импровизация»:

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного эстрадного танца.

### **ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА.**

Постановочная работа определяется педагогом в зависимости от пройденного объёма программы и подготовленности участников ансамбля, а также наличие у педагога интересного танцевального и музыкального материала. В зависимости от этих факторов репертуар коллектива может быть разнообразным и строиться не только на материале данной программы.

На данном этапе обучения присходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал соответствует эмоциональной возрастной реакции детей на музыку, характер музыки – жизнерадостный, возможны различные обработки детских песен и народной музыки в эстрадном варианте.

### **ИСТОРИЯ ТАНЦА**

Происхождение танца и хореографии.

Периоды развития танца.

Разделы и виды современного танцевального искусства.

Балетный театр Франции, певые шедевры хореографии.

Истоки русского хореографического творчества.

Зарождение и становление действенного танца.

### **К концу учебного года дети должны знать и уметь:**

- уметь выполнять программу танцевального коллектива по учебным дисциплинам.
- применять начальные ЗУН в области народной, классической и современной хореографии.
- демонстрировать на фестивалях свой танцевальный уровень.
- уметь составлять собственные танцевальные композиции.
- знать экзерсис классического, народного и современного танцев.
- знать законы драматургии;

## Методическое обеспечение программы

*Основные формы и методы работы*  
Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:  
*словесный метод* - рассказ нового материала; беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте.  
*наглядный метод* - личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов  
*практический метод* - работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции.  
*метод стимулирования деятельности и поведения* - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а также творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

- Ознакомление. Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.
- Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.
- Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

### *Материально-техническое обеспечение*

- Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, аудио и видеоаппаратура.
- Наличие у детей специальной формы для занятий.
- Музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей, кассеты, диски)

- Наличие сценических костюмов для концертных номеров.
- Концертный зал для выступлений.

### **Модель работы с родителями:**

#### 1. модель: прямое общение

- Проведение родительских собраний по темам: «Знакомство с работой объединения, репертуарный план на год, творческие планы», «Хореография как способ воспитания личности детей», «Подведение итогов работы студии»;
- Индивидуальные беседы и консультации по темам обучения и воспитания в студиях по хореографии;
- Оформление маршрутного листа.

#### 2. модель: параллельное общение

- Приглашение родителей на открытые занятия, отчетные концерты, внутренние и городские концерты, с участием воспитанников;
- Привлечение родителей для создания материально-технических условий в объединении по хореографии.

#### 3. модель: совместное общение

- Совместная работа с психологом ЦДЮТ по работе с одаренными детьми, детьми, требующими к себе особого внимания.
- Контроль и содействие выполнению детьми режима дня, правил личной гигиены.
- Участие родителей в организации внутренних концертов и праздников.

## ***ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА***

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Книга 1. Казань, 1996.
2. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М. “Искусство”, 1989 г.
3. Классический танец. Программа (проект) для хореографических отделений музыкальных школ искусств. М.1987 г.
4. Лекции по спецдисциплинам преподавателей хореографии КГИИК, Горшкова В.Н., Цветковой Н.В., Сентябова С.Д., Синцова Е.Н.88-93гг.
5. Методическая разработка к программе “Народно-сценический танец” для хореографических отделений ДМШ и школ искусств (3 класс, 2 год обучения), М., 1985г.
6. Народно-сценический танец. Методическая разработка для хореографических отделений ДМШ и ДШИ (4 класс 3 год обучения). М. 1987 г.
7. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.
8. Танец. Программа для культурно-просветительных училищ (Специальность “Хореографическая”). Вариант второй. М. 1977 г.
9. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008 г.
10. [www.«infourok.ru»](http://www.infourok.ru) 2013-2017г.
11. [www.Talanti-russia.org](http://www.Talanti-russia.org) 2013-2017 г.