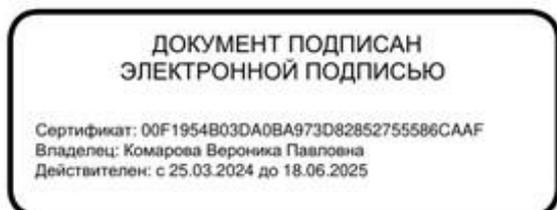


Исполнительный комитет города Набережные Челны  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны  
«Детская школа хореографического искусства №17»

*«Утверждаю»*

Директор МАУДО «ДШХИ №17»



Приказ № 110

*«31» августа 2024 года*

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета МАУДО

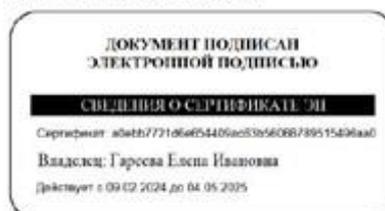
МАУДО «ДШХИ №17»

*Протокол №1*

*от «29» августа 2024 года*

*«Утверждаю»*

Директор МАУДО «ЦДТ  
№16 «Огниво»



Приказ № 112 \_\_\_\_\_

*«29» августа 2024 года*

Рассмотрена и принята на заседании

педагогического совета МАУДО «ЦДТ

№16 «Огниво»

*Протокол №1*

*от «29» августа 2024 года*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА,  
РЕАЛИЗУЕМАЯ В ФОРМЕ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
ПО ПРЕДМЕТУ РИТМИКА И ТАНЕЦ

*Направленность: художественная*

*Возраст обучающихся: 7-10 лет*

*Срок реализации: 3 года (576 часов)*

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ «МИЗГЕЛ»**

Авторы-составители:

Муратова Лиана Ильназовна  
педагог дополнительного образования  
МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво»

Хазова Светлана Владимировна  
преподаватель МАУДО «ДШХИ №17»

Набережные Челны  
2024 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографического ансамбля «Мизгел»
3. Направленность программы	художественная
4. Сведения о разработчиках	Муратова Лиана Ильназовна, педагог дополнительного образования
5. Сведения о программе: 5.1. Срок реализации 5.2. Возраст обучающихся 5.3. Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организация содержания и учебного процесса	9 лет 7-16 лет  Дополнительна общеобразовательная программа общеразвивающая  с использованием механизмов сетевого взаимодействия
5.4. Цель программы	Развитие творческих и специальных способностей, физическое совершенствование обучающихся средствами хореографического искусства с использованием материально-технических и кадровых ресурсов организаций-партнеров
6. Формы и методы образовательной деятельности	Групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. Используемые методы: - беседа, рассказ; - показ образцов, демонстрация лучших выступлений известных танцоров; - практическая работа; - решение репродуктивных, проблемных и творческих задач; - упражнения (для разного уровня развития и разной степени освоенности содержания программы обучающимися);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация творческих, имитационных и ролевых игр;</li> <li>- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);</li> <li>- просмотр и обсуждение выступлений известных танцоров, хореографических ансамблей, балетов;</li> <li>- выполнение творческих проектов.</li> </ul>
7. Формы мониторинга результативности	<p>промежуточная аттестация обучающихся, аттестация по завершении освоения программы</p> <p>Результаты промежуточной аттестации, проводимой образовательной организацией-участником, являются результатами промежуточной аттестации по сетевой образовательной программе и не требуют зачета в базовой организации.</p>
8. Результативность реализации программы	<p>Сетевые результаты связаны с формированием партнерства в освоении обучающимися деятельности в области хореографического творчества.</p> <p>По окончании полного курса по программе выпускники приобретут личностные результаты, отражающиеся в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство гордости за свою Родину, свой народ и его историю, осознание своей этнической и национальной принадлежности на основе изучения лучших образцов хореографического искусства России, Республики Татарстан, других народов;</li> <li>- уважительное отношение к культуре других народов;</li> <li>- ориентация в культурном многообразии окружающей действительности;</li> <li>- сформированность эстетических потребностей, ценностного отношения к искусству, понимание его функций в жизни человека и общества;</li> <li>- доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;</li> <li>- сформированность мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения и профессионального самоопределения;</li> <li>- владение навыками сотрудничества с педагогами и сверстниками.</li> </ul> <p>Приобретут систему предметных компетенций в области хореографического искусства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вооружены системой опорных знаний, умений и способов деятельности, обеспечивающих в своей</li> </ul>

	<p>совокупности базу для дальнейшего хореографического образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способны практически использовать танцевальный репертуар, знания и умения, приобретённые на занятиях;</li> <li>- способны обладать (на уровне индивидуальных задатков) специальными хореографическими и творческими способностями, музыкальным слухом.</li> </ul> <p>Выпускники будут владеть универсальными способами познавательной и практической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;</li> <li>- владение способами решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки;</li> <li>- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;</li> <li>- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации(включая пособия на электронных носителях, обучающие программы, цифровые образовательные ресурсы, мультимедийные презентации и т.д.).</li> </ul>
<p>10. Дата утверждения и последней корректировки программы</p>	<p>Дата утверждения 29.08.2024 года. Внесены корректировки в соответствии с обновлением нормативно-правовой базы, приказ №166 от 16.11.2024 г.</p>
<p>11. Рецензенты</p>	<p><i>Алексимова Елена Сергеевна</i>, заслуженный работник культуры РТ, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографического ансамбля «Мизгел» имеет **художественную направленность**.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»;

– Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. № 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

– Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642;

– Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Федеральный закон от 08.08.2024 № 315-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 22.06.2024 г.);

– Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10;

– Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. N 1105-р;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р, (ред. от 15.05.2023);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. 1678;

– Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.);

– СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

– Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво»;

– Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

– Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

– Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих

дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

– Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Программа размещена на сайте МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво» (<https://edu.tatar.ru>), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети>)

### ***Актуальность программы***

Актуальность программы также и в необходимости объединения ресурсов базовой организации МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво» и организации-участника МАУДО «ЦДТ №5» для эффективного использования в образовательной программе

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности ориентирует образовательную деятельность учреждений дополнительного образования на воспитание базовых качеств личности: самостоятельности, ответственности, обладающей ценностными установками. Воспитание базовых качеств личности осуществляется в творческих объединениях художественной направленности. Дети, занимающиеся в студиях, ансамблях, различных клубных объединениях, как показывает практика, менее подвержены социальным рискам, их жизнь наполнена творчеством, позитивным общением, социально - значимой деятельностью. Занятия в хореографическом объединении обладают неисчерпаемыми возможностями для художественно - эстетического воспитания, гармоничного физического, интеллектуального, творческого и социального развития личности.

Необходимость участия в решении данной проблемы повлекла за собой создание данной программы, направленной на физическое совершенствование, развитие специальных хореографических и творческих способностей детей и подростков, приобщение школьников к культуре танца как части общечеловеческой культуры.

Обучение по программе строится на изучении и отработке разных стилей и направлений танца, особенностей национальных танцев народов России, это позволит ребенку более полно раскрыть свои творческие способности и чувствовать себя комфортно не только в танцевальном зале или на сцене, но и в повседневной жизни.

***Педагогическая целесообразность*** программы заключается в направленности на получение обучающимися знаний, умений, навыков, компетенций, востребованных технологиями и рынками, описанными в Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации.

***Отличительные особенности программы*** в том, что она реализуется с использованием механизмов сетевого взаимодействия. Разработана с участием

партнеров по сетевому взаимодействию МАУДО «ДШХИ №17» г. Набережные Челны.

Базовая организация – МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво» несет ответственность за реализацию сетевой образовательной программы, осуществляет контроль за участием МАУДО «ДШХИ №17» в реализации программы в формате сетевого взаимодействия.

### ***Цель и задачи программы***

***Цель программы:*** развитие творческих и специальных способностей, физическое совершенствование обучающихся средствами хореографического искусства с использованием материально-технических и кадровых ресурсов организаций-партнеров.

***Обучающие задачи:*** формирование системы знаний в области теоретических основ, истории и современности искусства танца, необходимой для достижения высоких результатов в конкурсах и фестивалях республиканского, всероссийского и международного уровней;

- формирование системы предметных знаний, умений, навыков, необходимых для творческого освоения репертуара ансамбля;

- формирование способности сознательно проектировать траекторию физического совершенствования;

- готовность к продолжению обучения по предпрофессиональной и программе и программе профессиональной подготовки.

### ***Развивающие задачи:***

- развитие чувства ритма, координации движений, ориентировки в пространстве (в хореографическом зале, на сценической площадке);

- развитие музыкальных и физических данных детей, музыкально-двигательной памяти, ритмопластического единства (ансамбль), танцевальной выразительности, артистизма;

- развитие личностных качеств: активность, самостоятельность, коммуникабельность;

- развитие воображения, фантазии, памяти, образного мышления, эмоционально-чувствительной сферы, способности к волевой саморегуляции;

- развитие способности к импровизации и умению исполнять ролевые танцы;

- развитие умения самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения цели, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и оценку своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

### ***Воспитательные задачи:***

- воспитание культуры исполнительской деятельности, культуры межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в исполнительской деятельности;

- воспитание потребности в постоянном саморазвитии и совершенствовании, в здоровом образе жизни;

- воспитание социальной активности, толерантности, этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, культуры проявления своей индивидуальности.

**Программа рассчитана** на обучающихся школьного возраста от 7 до 16 лет, проявляющих интерес к хореографическому искусству, готовых к творческому развитию и саморазвитию.

Для успешного решения поставленных в программе задач важно учитывать психологические, физиологические возрастные особенности обучающихся.

Занятия с детьми **младшего возраста (7-10 лет)** строятся с учетом индивидуальных особенностей, их потребностей и возможностей. В этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность.

Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В группах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности.

В этом возрасте закладывается понимание танца, происходит воспитание коллективного исполнения, музыкальной культуры и культуры поведения. Занятие строится на ритмических, игровых элементах и движениях. В основе репертуара - жизнерадостность. Если ставятся сюжетные танцы, то они должны быть событийными, но доступными для восприятия и понимания. Событийность помогает неустойчивому вниманию постоянно находить предмет переключения и дети на сцене и в зале не утомляются.

В **подростковом возрасте (11-14 лет)** происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (от 5 до 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений. Развитие нервной и сердечно-сосудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению.

Повышается возбудимость нервной системы под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности - оно исходит из желания быть и считаться взрослым.

Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими.

На основе освоенного содержания программы организуется изучение более сложных движений, комбинаций, осуществляются более объемные постановочные работы.

Важной особенностью развития личности в *старшем школьном возрасте* (с 15-16 лет) является самосознание, т.е. потребность осознавать и оценивать морально-психологические свойства своей личности. От подростков старшеклассники отличаются возросшей уравновешенностью, способностью к управлению собой и саморегуляцией. В физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях.

В этот период уже доступны сложная координация, точность, отчетливость движений. Обучающиеся этого возраста владеют всеми основными навыками, профессионально исполняют движения, сохраняют танцевальную осанку и манеру танца. В этом возрасте обучающиеся справляются со сложной лексикой и выдерживают технику исполнения танца, так как физически сформированы (крепкая спина, сильные мышцы ног) и правильно поставленное дыхание. Развивается художественный вкус: становятся чуждыми конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива. Занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой.

Исходя из вышеизложенного, при формировании групп хореографических коллективов учитываются возрастные и психолого-педагогические особенности детей.

Количество учебных часов в первый год обучения – 144 ч. (2 раза в неделю по 2 часа); во второй и последующие годы обучения – 216 ч. в год (3 раза в неделю по 2 часа). В рамках этих часов предполагается использование времени на индивидуальные консультации для перехода обучающихся на более высокий уровень сложности обучения.

Формы организации образовательного процесса: групповые по 15 человек в группе. Виды занятий определяются содержанием программы: теоретические и практические занятия, концерты, мастер-классы, деловые и ролевые игры, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, творческие проекты и др.

Участниками сетевого взаимодействия могут проводиться следующие виды занятий и мероприятий:

- конкурсы хореографического искусства, научно-исследовательских работ и проектов;
- научно-практические семинары, мастер-классы, в т.ч. проводимые дистанционно с использованием информационных технологий;

- семинары и «круглые столы» по вопросам дополнительного образования, развития хореографического искусства и др.

### ***Содержание программы***

#### **Раздел «Ритмика и танец»**

Данный раздел знакомит обучающихся с особенностями хореографического искусства, способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально – двигательный образ. Включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки, которые способствуют развитию музыкальности, координации движений, формированию музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитию чувства ритма, способствуют развитию правильной осанки, подвижности суставов, помогают исправить физические недостатки.

При изучении материала данного модуля обучающиеся приобретают двигательные навыки и умения, знания в области танцевальной выразительности, овладевают большим объемом новых движений.

Раздел «Ритмика и танец» является первой и базовой ступенью в хореографическом образовании для овладения другими хореографическими модулями «Основы классического танца», «Народный танец», «Современная хореография».

#### **Раздел «Партерная гимнастика»**

В разделе «Партерная гимнастика» входят несколько основных комплексов упражнений, направленных на развитие и укрепление основных частей тела обучающихся. На занятиях по данному модулю в основном уделяется внимание стопе, коленному, тазобедренному суставам, гибкости позвоночника, плечевому и локтевому суставам, запястью. Развивается прыжок, координация и выносливость. Упражнения, нацеленные на развитие суставного или мышечного аппарата, строятся по принципу – от простого к сложному.

Развитие физических данных ребенка на занятиях модуля состоит из основных этапов: разогрев, растяжка, фиксация.

#### **Раздел «Основы классического танца»**

Содержание раздела «Основы классического танца» тесно связано с содержанием учебных модулей «Ритмика и танец», «Партерная гимнастика», «Ансамбль». Данный модуль является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных обучающихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Именно на занятиях классического танца осуществляется профессиональная постановка, укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата обучающихся.

Освоение данного раздела способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

### **Раздел «Современная хореография»**

Раздел «Современная хореография» является основным этапом в изучении детей современному танцу.

При изучении материала данного модуля у детей формируется знание танцевальной азбуки современной хореографии, грамотное исполнение базовых элементов, формируется главное понятие: сочетание движения и дыхания. В данный раздел программы включена тема «Танцевальная импровизация», который позволяет ребенку творчески раскрыться и в дальнейшем стать эмоциональным исполнителем, создать яркие сценические образы.

Основная задача педагога обучить детей основам современной хореографии, заложить базу джаз танца, модерн танца, танцевальной импровизации, чтобы обучающиеся, грамотно владея основными элементами и пользуясь правилами исполнения, легко могли освоить любой новый стиль или направление современной хореографии.

### **Раздел «Народный танец»**

Содержание раздела «Народный танец» тесно связано с содержанием модулей «Ритмика и танец», «Основы классического танца», «Ансамбль», «Современная хореография». Приобретенные знания, умения и навыки в рамках изучаемых модулей позволяют приступить к изучению экзерсиса у станка и на середине зала. Приобретенные музыкально-ритмические навыки дают основание изучать движения с разнообразным ритмическим рисунком, как у станка, так и на середине зала.

Данный раздел предусматривает знакомство с народной культурой, освоением азбуки народного танца и элементов народно-сценического экзерсиса, знакомство с элементами исполнительской техники для мальчиков и девочек, совершенствованием техники исполнения народно-сценического экзерсиса, технической части.

Большое внимание уделяется методике исполнения движений у станка, а также композиционному построению комбинаций и этюдов, своеобразию формы и стиля, манере исполнения наиболее характерной для разных народностей.

### **Раздел «Ансамбль»**

Занятия в рамках раздела «Ансамбль» готовит детей к выходу на сцену, знакомит с понятием «сцена», «зритель», «артист», «работа на зрителя».

Происходит знакомство с ансамблевой формой работы, начинается подготовка к концертной деятельности. Воспитывается сценическая и зрительская культура. Начинается освоение репертуара хореографического ансамбля. Сценические постановки базируются на изученном материале по основным разделам программы «Ритмика и танец», «Современная хореография», «Народный танец». Выявляются индивидуальные творческие способности и физические возможности обучающихся как исполнителей различных концертных номеров (детских, эстрадных, современных, народно-сценических, народных стилизованных, массовых или сольных).

Ведется подготовка обучающихся к конкурсной деятельности.

### **Раздел «Воспитательная работа»**

Данный раздел предполагает участие обучающихся в мероприятиях Рабочей программы воспитания Центра детского творчества №16 «Огниво».

#### ***Контроль реализации программы***

Изучение результативности программы осуществляется через входную диагностику, промежуточную аттестацию обучающихся, аттестацию по завершении освоения программы.

Отслеживание результатов развития обучающихся проводится в соответствии с критериями / параметрами по годам обучения.

Имеющиеся у обучающегося знания, умения и навыки, приобретенные им за пределами образовательной организации, а также наличие физических данных, могут позволить ему приступить к освоению программы не с первого года ее реализации, перейти в группу последующего года обучения.

**Основные формы организации контроля:** *контрольные занятия, концертные выступления, сдача танцевальных партий.*

Настоящая программа разработана с учетом потребностей детей и родителей, образовательных целей Центра детского творчества № 16 «Огниво», с учетом особенностей региона, запросов семей и других субъектов образовательного процесса.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.	7 г.о.	8 г.о.	9 г.о.
1.	Введение	4	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Ритмика и танец	48	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Партерная гимнастика	44	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Основы классического танца	-	34	44	48	48	48	48	48	48
5.	Народный танец	-	66	60	54	54	64	654	64	64
6.	Современная хореография	-	42	40	42	32	32	32	32	32
7.	Ансамбль	34	58	56	56	56	56	56	56	56
8.	Воспитательная работа	12	12	12	12	12	12	12	12	12
9.	Аттестация обучающихся	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>216</b>							

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА Содержание учебного плана 1 года обучения

#### 1. Введение.

**Теория.** Беседа «Танец – это радость». Правила поведения на занятиях, техника безопасности в хореографическом зале. Задачи на учебный год.

#### 2. Ритмика и танец.

##### 2.1 Элементы музыкальной грамоты.

**Теория.** Элементы музыкальной грамоты – характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (вступление, основная часть, кода). Музыкальные размеры (2/4, 3/4, 4/4). Сложные размеры (6/8, 12/8). Измененные размеры. Выразительные средства и динамические оттенки в музыке: форте, пиано. Синкопированный ритм. Акцентирование. Понятие: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз. Умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки.

**Практика.** Слушание, определение характера музыки и музыкального размера. Определение музыкального произведения. Танцевальная импровизация под музыку на заданные и свободные темы, сюжеты. Игровые приемы на

развитие музыкальности (движение на такт, 1/2, 1/4, 1/8, 1/16 такта). Ритмические упражнения. Упражнения на развития чувства ритма.

## **2.2 Упражнения на развитие ориентации в пространстве.**

**Теория.** Значение смены отправной точки, сокращения и увеличения пространства. Понятие построения. Понятие перестроения. Понятие рисунок танца.

**Практика.** Движения со сменой отправной точки. Движения по залу, сокращая и увеличивая пространство. Игра «Танцующие человечки». Коллективно-порядковые и ритмические упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве: правая, левая нога/рука/плечо; повороты вправо и влево; движение по линии и против линии танца; движение по диагонали. Построения и перестроения: в колонну по одному; в пары и обратно; из колонны по два в колонну по четыре и обратно; из колонны в шеренгу; круг; сужение и расширение круга; свободное размещение в зале; «воротца».

## **2.3 Упражнения на развитие творческих способностей.**

**Теория.** Понятие творческого пластично-образного самовыражения. Память и ее значение в танцевальной деятельности.

**Практика.** Танцевальная импровизация под музыку на заданные темы. «Игра найти свое место». Под музыку дети разбегаются в разные стороны, как музыка останавливается, ребята должны встать на свои места в шахматном порядке.

Игра «Улыбка». Игра «Учитель танцев». И ребята начинают придумывать свой танец Самостоятельная работа над образом и сюжетами, как под музыку, так и без музыкального сопровождения. Движения, изображающие повадки животных и настроения людей (нам холодно, жарко, весело, грустно и т.д.). Работа с воображаемым предметом (следим за летающей мухой, увидели – удивились, хлопнули – испугались и т.д.). Упражнение называется «Пружинка». Воспитанники к полу приседают и поднимаются на полу пальцах как пружинка. Подготовка позиции ног. Работа над выворотностью (подготовка к элементом экзерсиса плие, релеве). Упражнения на развитие творческих способностей (приложение 1).

## **2.4 Азбука танцевальных движений.**

**Теория.** Характер исполнения номера (веселый, грустный, торжественный и т.д.). Музыкальные темпы (быстро, медленно, умеренно).

**Практика.** Шаги: бытовой; легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, боковой подскок (галоп), русский переменный. Позиции рук: подготовительное положение, перевод рук из позиции в позицию. Положения и движения рук, принятые в русской пляске: свободно опущенные вниз, руки в бок; руки, скрещенные на груди, взмахи платочком. Полуприседание по VI позиции. Выдвижение ноги: в сторону из VI позиции, вперед из VI и I позиции. Выдвижение ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед. Выдвиженке ног в сторону и вперед с переводом «носок – каблук» в характере русского народного танца. Выдвижение ноги, с переводом носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием. Подъем на полупальцы по VI позициям. Подъем на

полупальцы в сочетании с полуприседанием. Прыжки: на месте на обеих ногах с мягким приземлением, с продвижением вперед на обеих ногах с мягким приземлением, на одной ноге, через короткую скакалку на месте на обеих ногах, с промежуточным прыжком, на двух ногах по VI позиции.

### **2.5 Партерная гимнастика.**

**Теория.** Знакомство с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния обучающихся. Техника безопасности при выполнении технически сложных движений.

**Практика.** Развитие координации и ловкости. Роль и значение ежедневных занятий для поддержания физической формы танцора. Комплекс упражнений со скакалкой. Пилометрические прыжки и упражнения. Развитие стопы и ахилла, выворотности тазобедренного сустава. Понятие выворотности ног. Упражнения на укрепление мышц стопы. Упражнения на растяжение и формирование балетного подъема. Упражнения для растяжения ахилла. Упражнения, увеличивающие подвижность тазобедренного сустава. Развитие гибкости корпуса вперед. Укрепление мышц брюшного пресса. Балетная осанка. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Развитие гибкости назад. Укрепление мышц спины. Упражнения, развивающие гибкость. Укрепление мышц спины. Развитие танцевального шага. Растяжение подколенной связки и задней поверхности бедра. Продольный и поперечный шпагаты.

## **4. Ансамбль.**

### **4.1 Подготовка репертуара.**

**Теория.** Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки: подбор музыкального материала; прослушивание музыкального репертуара, просмотр фотографий и видео материалов.

**Практика.** Постановка нового концертного номера. Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений: в раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в детском танце, качания, приседания и полуприседания, каблучки, носочки, комбинации из польки, а так же лёгкие прыжки. Соединение движений в танцевальные комбинации. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах: данный раздел представляет собой рисунок танца; круг, линия, диагональ; описание танца (см. в приложении). Отработка элементов: закрепление и отработка ранее изученных движений. Работа над музыкальностью. Развитие пластичности. Синхронность в исполнении. Работа над техникой исполнения: данный раздел программы включает в себя подготовку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа с готовыми концертными номерами. Проведение репетиций (поддержание номера в «рабочем» состоянии). Замена состава исполнителей: частичная, полная (по необходимости). Работа со вторым составом исполнителей. Внесение дополнений и изменений в танцевальный текст, сюжетную линию и актерские оценки концертного номера (по

необходимости). Работа над сольными партиями концертного номера (при наличии таковых).

#### **4.2 Концертная и конкурсная деятельность.**

**Теория.** Инструктаж на тему поведения на сцене и за кулисами (танцевальная культура), поведение в зрительном зале, во время выездных мероприятий, поведение на конкурсах и в поездках. Подведение итогов выступлений и конкурсов. Разбор положительных и отрицательных моментов.

**Практика.** Подготовка номеров к концертам (репетиции в концертных костюмах и обуви, с реквизитом, генеральная репетиция на концертной площадке). Подбор костюмов (примерка, пошив). Проведение организационного собрания с воспитанниками и их родителями (перед большими или выездными концертами, конкурсами). Участие в концерте или конкурсе.

#### **5. Воспитательная работа.**

#### **6. Промежуточная аттестация обучающихся.**

### **Содержание учебного плана 2 года обучения**

#### **1. Введение.**

**Теория.** «Вы хотите стать такими же известными?» - рассказ о звездах хореографии. Задачи на новый учебный год. Техника безопасности в хореографическом зале. Работа с техническими средствами.

#### **2. Классический танец.**

##### **2.1 Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство с терминологией модуля «Основы классического танца».

**Практика.** Классический поклон. Вход в зал. Перемещение по залу на занятии.

##### **2.2 Основные позиции рук и ног.**

**Теория.** Основные позиции рук классического танца. Постановка корпуса, рук, ног. Апломб. Выворотные позиции ног.

**Практика.** Постановка корпуса. Основные позиции рук: подготовительная, I, II, III. Основные выворотные позиции ног: I, II, III (по мере освоения V). Preparation - вступление к упражнению.

##### **2.3 Партерный комплекс.**

**Теория.** Названия и правила исполнения программных элементов (включая французскую терминологию: preparation, demisplies, battementstendus, portdebras, battementrelevelent).

**Практика.** Разучивание комплекса упражнений на полу, направленного на освоение основных движений классического экзерсиса. Положительный аспект комплекса в том, что дети изучают классические движения лежа или сидя без нагрузки на позвоночник. Demisplies, лежа на спине. Battementstendus вперед, сидя на полу. Portdebras назад, лежа на животе и сидя на коленях, или в положении «лягушка». Battementrelevelent на 90° изучается лежа. Grandbattementsjetes на 90° изучается лежа и в положении «планка».

##### **2.4. Элементы классического танца на середине зала.**

**Теория.** Переход в вертикальное положение из горизонтального для усвоения основных движений классического экзерсиса. Названия и правила исполнения программных элементов (включая французскую терминологию: preparation, demisplies, battementstendus, portdebras, releve, battementrelevelent, sauté). Точка вращения. Баланс.

**Практика.** Промежуточным этапом освоения движений на середине является этап у станка, но он в данной программе занимает очень маленький отрезок времени, тем самым в отдельную тему не выносятся. Постановка корпуса на середине зала. I позиция ног на середине зала. I portdebras на середине зала. Demisplies и releve по VI и I позиции ног на середине зала. Battementstendus в сторону из первой позиции. Saute по VI позиции ног на середине зала. Восемь точек зала. Значение рук и головы во время вращения.

### **2.5 Танцевальные движения.**

**Теория.** Постановка корпуса. Положения рук. Манера исполнения. Музыкальный размер польки, марша, вальса. Правила вытянутой стопы. Четкость ног.

**Практика.** Элементы экзерсиса классического танца на середине зала. Работа над развитием пластики рук – маленькие и большие волны руками. Сценический шаг по первой позиции. Марш на высоких полупальцах. Сценический бег. Бег на высоких полупальцах. Подскоки, галоп, полька. Работа над развитием координации – исполнение разученных элементов вместе. Работа над четким, легким, музыкальным исполнением.

## **3. Народный танец.**

### **3.1 Экзерсис у станка.**

**Теория.** Терминология элементов экзерсиса: понятия, перевод, основные правила исполнения, в каком характере исполняется, знать значение выражения «движение крестом», знать правила исполнения, знать последовательность исполнения движений, знать основные правила постановки корпуса во время исполнения движений экзерсиса у станка.

**Практика.** Освоение элементов экзерсиса лицом к станку в русском характере. По мере усвоения программы, упражнения выполняются одной рукой за станок. Позиции ног. Положения и позиции рук. Preparation к началу движения. Переводы ног из позиции в позицию. Demiplies, grandplies. Battementstendus носок-каблук. Battementstendusjetés. Подготовка к маленькому каблучному. Flic-flac. Grandsbattementsjetés. Relevé. Опускание на колено на расстоянии стопы из I позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноги. Растяжка из I позиции в полуприседании и в полном приседании. Прыжки: поджатые по VI позиции ног, разножка в стороны (в различных сочетаниях).

### **3.2 Экзерсис на середине.**

**Теория.** Запомнить названия танцевальных шагов, знать правила исполнения, манеру и характер движений, возможные ошибки и недочёты.

**Практика.** Развитие координации исполнения движений на середине зала. Поклон: простой поясной на месте; простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в III позицию, левая рука в подготовительном положении; поклон в татарском характере с правой рукой на сердце (с

приседанием, с наклоном корпуса). Основные положения и движения рук в национальных характерах: ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись); руки скрещены на груди; одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку; положения рук в парах (держась за одну руку, за две, под руку, «воротца»); положения рук в кругу (держась за руки, «корзиночка», «звёздочка»); движения рук (подчёркнутые раскрытия и закрытия рук, взмахи с платочком, хлопки в ладоши); руки за спиной, на кушаке, за тюбетейку, в стороны (у мальчиков) в татарском характере; за платье, за фартук, за фату (у девочек) в татарском характере; в парах под руку в татарском характере; руки за платье. Танцевальные шаги, ходы в национальных характерах: простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах; переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30-45°; переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу; переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через I позицию ног; тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол; шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45°; комбинации из основных шагов; татарский переменный бег; шаг польки; подскоки в итальянском характере. Танцевальные элементы в национальных характерах: «припадание»: по VI позиции, по V позиции; вокруг себя и в сторону; «гармошка»; «ковырялочки»: простая в пол; простая, с броском ноги на 45° и небольшим отскоком на опорной ноге; в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами; «молоточки»; «моталочка»: вперед; в сторону; подготовка к «веревочке»: без полупальцев, без проскальзывания; с полупальцами, с проскальзыванием.

### **3.3 Техническая часть.**

**Теория.** Знать технику исполнения вращений, правила исполнения трюковых элементов.

**Практика.** Освоение навыков темпового исполнения вращений и трюковых элементов. Вращения: вращения на середине зала: боковой галоп в повороте; шене по диагонали.

### **3.4 Этюды.**

**Теория.** Знать о культуре и искусстве народов, изучаемых этюдов, знать особенности костюма, музыки, характерную манеру исполнения.

**Практика.** Освоение артистичности и музыкальности исполнения этюдной формы. Этюд полька: шаг польки (комбинируется с подскоками и танцевальным бегом); боковой галоп (комбинируется с выходом на каблук, в повороте); перескок на каблук; «моталочки»; соскоки по VI позиции в повороте. Этюд в русском характере. Русский танец может быть представлен достаточно широко, и поэтому его освоение предлагается в течение всего срока обучения: поклон - на месте без рук и с руками, поклон с продвижением вперед и отходом назад. Основной ход с носка, с каблука через plié (с работой рук); «ковырялочка» (с перескоком, с притопами); «моталочки» (с сокращённой стопой, с вытянутой); «молоточки»; простые выстукивания по VI позиции ног (исполняются на ускорение). Этюд в татарском характере: положение рук; шаги (одинарный ход, тройной шаг); татарская пробежка; «елочка»; «борма»; «укча-баш»; «гармошка».

## **4. Современная хореография.**

#### 4.1 Основные положения рук, ног и корпуса.

**Теория.** Основная терминология современной хореографии. Знакомство с модулем «Современная хореография». Знание выворотных и параллельных позиций ног. Понятие «периферия тела». Основные положения рук. **Практика.** Изучение основных выворотных и параллельных позиций ног, правильный переход из одной позиции в другую. «Периферия тела» - это руки и ноги танцовщика. Основные направления движения рук. Характер исполнения движений руками. Основные позиции и положения рук, «пресс-позиция». Разминка: Упражнения для разогрева мышц шеи (наклоны, повороты, вращения). Упражнения для разогрева мышц рук и корпуса (длительная фиксация вытянутых рук в сторону, вперед, вверх, резкий выброс рук в заданном направлении, выполнение «планки»). Упражнения для разогрева мышц ног (движения с приседаниями и подъемом на полупальцы, пружинные движения ног, прыжки). Партер: Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног, рук. Первоначальное изучение основных позиций ног в партере. Упражнение, развивающее быстроту реакции и выносливость: «смирно – отбой», «солнышко – тучка». Разучивание основных движений современного танца: приставной шаг, марш. По мере усвоения и развития координации добавить движения рук.

#### 4.2 Развитие координации.

**Теория.** Основные части тела. Понятие «изолированных движений».

**Практика.** Движения головы вперед-назад, вправо-влево параллельно полу, движения плечами вверх-вниз и по кругу. Раскачивание бедрами вправо-влево, вперед-назад. Вращение бедрами. Разминка: Упражнения для разогрева мышц шеи (наклоны, повороты, вращения). Упражнения для разогрева мышц рук и корпуса (длительная фиксация вытянутых рук в сторону, вперед, вверх, резкий выброс рук в заданном направлении). Упражнения для разогрева мышц ног (движения с приседаниями и подъемом на полупальцы, пружинные движения ног, прыжки). Партер: исполнение ранее изученных упражнений на полу для поддержания хорошей физической формы обучающихся («лягушка», «кольцо», «корзинка», «лодочка», «березка», шпагаты). Развивающие игры: «Передай хлопок», «море волнуется раз...». Использовать любую понравившуюся игру, как релакс-паузу, и для развития внимательности, выразительности и чувства ритма у воспитанников.

#### 4.3 Основы партерной техники.

**Теория.** Понятие «звезда», «эмбрион». Правильная и важная работа кисти – «рыбка». Как подружиться с полом, чтоб избежать синяков.

**Практика.** Первоначальное изучение движения диафрагмы на полу: упражнение «ежик». Разучивание основных видов перекатов и качений по полу. Первоначальное изучение спирали корпуса. Разминка: Разучивание основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Комплекс подготавливает, разогревает и развивает основные мышцы и связки младших воспитанников. Комплекс составляется по традиционной схеме сверху вниз: начиная с движений головой, заканчивая движениями ног. В комплекс входят танцевальные элементы современного танца: движения головы вперед-

назад, вправо-влево параллельно полу, движения диафрагмой, движения бедер. По мере усвоения и развития координации добавить движения рук. Развивающие игры: «Построй рисунок», «4 коробочки», «пропало печенье».

## **5. Ансамбль.**

### **5.1 Подготовка репертуара.**

**Теория.** Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки: подбор музыкального материала, прослушивание музыкального репертуара, просмотр фотографий и видео материалов.

**Практика.** Постановка нового концертного номера. Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений: в раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в детском танце, качания, приседания и полуприседания, каблучки, носочки, комбинации из польки, а так же лёгкие прыжки. Соединение движений в танцевальные комбинации. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах: данный раздел представляет собой рисунок танца; круг, линия, диагональ; описание танца дано в приложении к программе. Отработка элементов: закрепление и отработка ранее изученных движений. Работа над музыкальностью. Развитие пластичности. Синхронность в исполнении. Работа над техникой исполнения: данный раздел программы включает в себя подготовку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость ребенку. В репертуаре каждого преподавателя несколько танцевальных постановок, описании некоторых из них дано в приложении к программе. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа с готовыми концертными номерами. Проведение репетиций (поддержание номера в «рабочем» состоянии). Замена состава исполнителей: частичная, полная (по необходимости). Работа со вторым составом исполнителей. Внесение дополнений и изменений в танцевальный текст, сюжетную линию и актерские оценки концертного номера (по необходимости). Работа над сольными партиями концертного номера (при наличии таковых).

### **5.2 Концертная и конкурсная деятельность.**

## **6. Промежуточная аттестация обучающихся.**

### **Содержание учебного плана 3 года обучения**

#### **1. Введение.**

**Теория.** План работы на новый учебный год. Техника безопасности в зале. Личная гигиена, репетиционная форма.

**Практика.** Слушание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих танцевальных композиций. Просмотр фото и видеоматериалов отчетных концертов, выявление видимых недостатков в исполнении и предложение путей их устранения.

#### **2. Классический танец.**

##### **2.1 Вводное занятие.**

**Теория.** Терминология классического танца.

**Практика.** Постановка корпуса на середине зала. I позиция ног на середине зала. I portdebras на середине зала. Demisplies и releve по VI и I позиции ног на середине зала. Battementstendus в сторону из первой позиции. Saute по VI и по I позиции ног на середине зала. Подготовка к вращению на середине зала. Восемь точек зала. Значение рук и головы во время вращения.

### 2.2 Экзерсис у станка.

**Теория.** Знать последовательность движений, какие мышцы участвуют в работе, знать методику исполнения движения, знать методику исполнения дробей.

**Практика.** Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног: I, II, III, V. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку. Разучивание элементов классического танца у станка. Demi-plié. Изучается лицом к станку в I, II позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение. Grand-plié в I, II п.н. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4. Battementtendu. Изучается лицом к станку из I позиции вперед, в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). Battementstenducdemi-plié. Изучается лицом к станку из I позиции в сторону, вперед. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). Battementtendujete вперед, в сторону, назад I, III п.н. Demi-rond de jambe parterre en dehor etendedan (по четверти круга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – 2/4 - 4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта. Подготовительное portdebra. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1. Relevé. Изучается по I, II позиции, стоя лицом к станку. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение. Растяжка по I п.н.

### 2.3. Экзерсис на середине зала.

**Теория.** Знать последовательность движений, какие мышцы участвуют в работе, знать методику исполнения движения, знать методику исполнения дробей.

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

### 2.4 Allegro.

**Теория.** Введение в allegro, прыжков трамплинного характера, развивающих силу всей ноги.

**Практика.** Templevé sauté в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с

поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку. Трамплинные прыжки в I, II, V позиции ног – на середине зала.

### **3. Народный танец.**

На третьем году обучения вводятся элементы обучения у станка, на базе тех умений и навыков, которые сформированы на втором году обучения на занятиях классического и народного танца.

#### **3.1 Экзерсис у станка.**

**Теория.** Знать последовательность движений, какие мышцы участвуют в работе, знать методику исполнения движения, знать методику исполнения дробей.

**Практика.** Освоение элементов у станка одной рукой за палку в русском характере. *Demiplies, grandpliés. Battements tendus* носок-каблук. *Battements tendus jetés. Rond de jambe par terre.* Подготовка к *Battemetsfondus* (положение *sourlecou de pied*). Маленькое каблучное. Дробные выстукивания. Упражнение для бедра, подготовка к «верёвочке», «верёвочка». *Flic-flac. Relevelent. Grandsbattementsjetés. Relevé.* Подготовка к «штопору», «штопор».

#### **3.2 Середина.**

**Теория.** Знать правила исполнения, манеру и характер исполнения движений, определять возможные ошибки и недочёты.

**Практика.** Усовершенствование координации исполнения движений на середине зала. Поклон: простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце); с наклоном корпуса, рука к сердцу; поклон в татарском характере с правой рукой на сердце (с приседанием, с наклоном корпуса). Основные положения и движения рук в национальных характерах: движение рук с платочком (взмахи, качания платочком). Танцевальные шаги, ходы в национальных характерах: простой переменный ход на полупальцах; тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена; шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом); шаг-удар с небольшим приседанием одновременно; шаг-мазок каблуком через 1 прямую позицию; то же самое с подъемом на полупальцах; ход с каблука с мазком каблуком; ход с каблука простой; комбинации с использованием изученных ходов; татарский переменный шаг, бег; бег, белорусский ход танца «Крыжачек». Танцевальные элементы в национальных характерах: «припадания»: «веревочка»: подготовка к «веревочке»; простая «веревочка»; «молоточки»: по VI позиции; «моталочка» в сочетании с движениями рук; «гармошка»; «елочка»; «ковырялочка»: с отскоком и броском ноги на 30°. Дробные выстукивания: двойные притопы; тройные притопы; тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями); «горох» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный.

#### **3.3 Техническая часть.**

**Теория.** Знать виды вращений, методику исполнения вращений, правила исполнения трюковых элементов.

**Практика.** Освоение навыков темпового исполнения вращений и трюковых элементов. Вращения: вращения на середине зала: повороты приемом plie-releve; подскоки в повороте; боковой галоп в повороте; шене.

### 3.4 Этюды.

**Теория.** Знать основные положения рук в танце, знать хореографическую лексику и музыкальные особенности, знать отличительные черты мужского и женского танца.

**Практика.** Развитие артистичности и музыкальности исполнения этюдной формы. Этюд в русском характере: основной ход с носка, с каблука через плие (с работой рук); «ковырялочка» (с перескоком, с притопами); «моталочки» (с сокращённой и вытянутой стопой); простые выстукивания по Vп.н. (исполняются на ускорение); поклон - на месте без рук и с руками; «молоточки» (на месте и в продвижении); «гармошка»; танцевальный бег; парное положение; «верёвочка». Всё исполняется в различных танцевальных рисунках. Этюд в татарском характере: положение рук; шаги (одинарный ход, тройной шаг, боковой шаг); татарская пробежка; «елочка»; «борма»; «укча-баш»; «гармошка». Исполняются движения в медленном и быстром темпе. Этюд в белорусском характере: основной ход на основе подскоков; выпады вперёд, в сторону; соскоки по VI, III п.н.; притопы с координацией головы; боковой галоп с выносом ноги на каблук; вращения. Работа в парах, в четвёрках по танцевальным рисункам.

## 4. Современная хореография.

### 4.1 Вводное занятие.

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Задачи курса. «Зачем нужна танцору форма?».

**Практика.** Разминка суставов. Приобретение (восстановление) физической формы. Поклон.

### 4.2. Техника изолированных движений.

**Теория.** Понятие «центра» и «периферии тела». Работа одного центра отдельно от другого. По квадрату и по кругу. Сочетание работы двух центров одновременно.

**Практика.** Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад по схеме «квадрат» и по «кругу» в сочетании с plies. Движение плечами вверх-вниз и вращательные движения вперед-назад так же сочетать с plies и перемещением в пространстве. Разминка: разучивание основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Комплекс подготавливает, разогревает и развивает основные мышцы и связки младших воспитанников. Комплекс составляется по традиционной схеме сверху вниз: начиная с движений головой, заканчивая движениями ног. В комплекс входят танцевальные элементы современного танца: движения головы вперед-назад, вправо-влево параллельно полу, движения диафрагмой, движения бедер. По мере усвоения и развития координации добавить движения рук. Кросс: исполнение ранее изученных упражнений по диагонали для поддержания хорошей физической формы обучающихся.

### 4.3. Кросс.

**Теория.** Основной раздел урока. Понятие перемещения в пространстве. Понятие движение «центра тела».

**Практика.** Динамические диагонали. Техника изолированных движений с перемещением в пространстве. Работа над четким ритмичным исполнением. Сочетание работы двух центров. Подготовка к вращению. Разминка: выполнение основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Комплекс подготавливает, разогревает и развивает основные мышцы и связки младших воспитанников. Комплекс составляется по традиционной схеме сверху вниз: начиная с движений головой, заканчивая движениями ног. В комплекс входят танцевальные элементы современного танца: движения головы вперед-назад, вправо-влево параллельно полу, движения диафрагмой, движения бедер. По мере усвоения и развития координации добавить движения рук. Координационные кроссы: сочетание работы двух центров, например, голова и ноги; плечи и ноги. Основные шаги с движением рук. Приставные шаги. Подготовка к вращению.

#### **4.4. Развитие позвоночника**

**Теория.** Понятие «flatback».

**Практика.** Первоначальное изучение понятия «flatback» необходимо начинать на полу, чтоб снять вертикальную нагрузку на позвоночник и обеспечить неподвижность в других частях тела, в частности закрепить бедра. Разминка: упражнения для разогрева мышц шеи (наклоны, повороты, вращения). Упражнения для разогрева мышц рук и корпуса (длительная фиксация вытянутых рук в сторону, вперед, вверх, резкий выброс рук в заданном направлении, выполнение «планки»). Упражнения для разогрева мышц ног (движения с приседаниями и подъемом на полупальцы, пружинные движения ног, прыжки). Партер: упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног, рук. Первоначальное изучение основных позиций в партере. Правильное расположение рук относительно корпуса – первоначальное изучение на полу, исполнение «flatback» в партере.

#### **4.5. Партерная техника.**

**Теория.** Понятие «звезда». Правильная и важная работа кисти – «рыбка». Как подружиться с полом, чтоб избежать синяков? Подготовка к изучению спиралей корпуса.

**Практика:** Разучивание основных видов перекатов и качений по полу. Упражнение – «морская звезда». Первоначальное изучение спирали корпуса. Упражнение «вертолет», «космонавт», «червячок». Разминка: разучивание основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Комплекс подготавливает, разогревает и развивает основные мышцы и связки младших воспитанников. Комплекс составляется по традиционной схеме сверху вниз: начиная с движений головой, заканчивая движениями ног. В комплекс входят танцевальные элементы современного танца: движения головы вперед-назад, вправо-влево параллельно полу, движения диафрагмой, движения бедер. По мере усвоения и развития координации добавить движения рук. Кросс: Этот раздел используется для отработки партерных движений, разученных на занятиях, он нарабатывает технику исполнения.

#### **4.6 Ритм и координация. Вращения.**

**Практика.** Прыжковая комбинация «4 прыжка» по квадрату. Разучивание основных движений современного танца: приставной шаг, шаги – квадрат, боковой и крестный шаги, марш. Разминка: выполнение основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Комплекс подготавливает, разогревает и развивает основные мышцы и связки младших воспитанников. Комплекс составляется по традиционной схеме сверху вниз: начиная с движений головой, заканчивая движениями ног. В комплекс входят танцевальные элементы современного танца: движения головы вперед-назад, вправо-влево параллельно полу, движения диафрагмой, движения бедер.

#### **5.Ансамбль.**

##### **5.1 Подготовка репертуара.**

**Теория.** Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки: подбор музыкального материала; прослушивание музыкального репертуара; просмотр фотографий и видео материалов.

**Практика.** Постановка нового концертного номера. Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений: в раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в детском танце, качания, приседания и полуприседания, каблучки, носочки, комбинации из польки, а так же лёгкие прыжки. Соединение движений в танцевальные комбинации. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах: данный раздел представляет собой рисунок танца; круг, линия, диагональ; описание танца дано в приложении к программе. Отработка элементов: закрепление и отработка ранее изученных движений. Работа над музыкальностью. Развитие пластичности. Синхронность в исполнении. Работа над техникой исполнения: данный раздел программы включает в себя подготовку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. В репертуаре каждого педагога несколько танцевальных постановок, описании некоторых из них дано в приложении к программе. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа с готовыми концертными номерами. Проведение репетиций (поддержание номера в «рабочем» состоянии). Замена состава исполнителей: частичная, полная (по необходимости). Работа со вторым составом исполнителей. Внесение дополнений и изменений в танцевальный текст, сюжетную линию и актерские оценки концертного номера (по необходимости).

##### **5.2 Концертная и конкурсная деятельность.**

**Теория.** Инструктаж на тему поведения на сцене и за кулисами (танцевальная культура), поведение в зрительном зале, во время выездных мероприятий, поведение на конкурсах и в поездках. Подведение итогов выступлений и конкурсов. Разбор положительных и отрицательных моментов.

**Практика.** Подготовка номеров к концертам (репетиции в концертных костюмах и обуви, с реквизитом, генеральная репетиция на концертной площадке). Подбор костюмов (примерка, пошив).

Проведение организационного собрания с обучающимися и их родителями (перед большими или выездными концертами, конкурсами). Участие в концерте или конкурсе.

**6. Воспитательная работа.**

**7. Промежуточная аттестация обучающихся.**

### Содержание учебного плана 4 года обучения

#### 1. Введение.

**Теория.** План работы на новый учебный год. Техника безопасности в зале. Личная гигиена, репетиционная форма.

**Практика.** Слушание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих танцевальных композиций. Просмотр фото и видеоматериалов отчетных концертов, выявление видимых недостатков в исполнении и предложение путей их устранения.

#### 2. Классический танец.

##### 2.1 Вводное занятие.

**Теория.** Терминология классического танца.

##### 2.2 Экзерсис у станка.

**Теория.** Знать последовательность движений, какие мышцы участвуют в работе, знать методику исполнения движения, знать методику исполнения дробей.

**Практика.** Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног: I, II, III, V. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку. Разучивание элементов классического танца у станка. *Demi-plié*. Изучается лицом к станку в I, II позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение. *Grand-plié* в I, II п.н. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4. *Battement tendu*. Изучается лицом к станку из I позиции вперед, в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). *Battement tendu demi-plié*. Изучается лицом к станку из I позиции в сторону, вперед. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). *Battement tendu jete* вперед, в сторону, назад I, III п.н. *Demi-rond de jambe par terre en dehor, et endedan* (по четверти круга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта. Положение ноги *sur le cou-de-pied* «условное», «обхватное» на всей стопе с акцентом. Музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение. Положение ноги *sur le cou-de-pied* «условное», «обхватное» на всей стопе с акцентом. Музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение. Подготовительное *port de bras*. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1. *Relevé*. Изучается по I, II позиции, стоя лицом к станку. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение. *Battements relevé lent* на

45°. Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4. Растяжка по I п.н.

### **2.3. Экзерсис на середине зала.**

**Практика.** Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног: I, II, III изученные упражнения у станка. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. Разучивание элементов классического танца на середине зала.

### **2.4 Allegro.**

**Практика.** Введение в allegro прыжков трамплинного характера, развивающих силу всей ноги. *Templévé sauté* в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку, затем на середине зала. *Raécharré* из V позиции во II позицию ног. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.

### **3. Народный танец.**

На четвертом году обучения вводятся элементы обучения у станка, на базе тех умений и навыков, которые сформированы на третьем году обучения на занятиях народного танца.

#### **3.1 Экзерсис у станка**

**Теория.** Знать последовательность движений, какие мышцы участвуют в работе, знать методику исполнения движения в зависимости от национальности и народности знать последовательность движений в комбинации, характерные особенности исполнения комбинаций.

**Практика.** Исполнение элементов у станка одной рукой за палку в различных национальных характерах. *Demipliés* и *grandpliés* в русском характере. *Battemetsfondus* в татарском характере. Подготовка к «веревочке», «веревочка» в русском характере. *Flic-flac* в русском характере. Подготовка к штопору, штопор в татарском характере. *Portdebras*. Растяжка в русском характере.

#### **3.2 Экзерсис на середине.**

**Теория.** Знать правила исполнения, манеру и характер исполнения движений, определять возможные ошибки и недочёты.

**Практика.** Уметь исполнять движения и танцевальные комбинации в народном характере с учётом национальных особенностей. Поклон: ниже пояса; все разновидности национальных поклонов в сочетании с ходами и движениями рук. Основные положения и движения рук в национальных характерах. Танцевальные шаги и ходы в национальных характерах: направление вперед и назад в сочетании с движениями рук. Танцевальные элементы в национальных характерах: «веревочка» с переборами по III позиции на месте и с поворотами, «моталочка»: на *demiplié* синкопированным акцентом на всей стопе; «молоточки»; «маятник»; «моталочка» в поперечном движении. Дробные

выстукивания в национальных характерах: «ключ» дробный, сложный; три дробные дорожки с заключительным ударом.

### **3.3. Техническая часть.**

**Теория.** Знать виды вращений, методику исполнения вращений, правила исполнения трюковых элементов.

**Практика.** Уметь выполнять непрерывно, слитно, в заданном характере, приобретение навыков темпового исполнения трюковых элементов. Вращения: вращения, усвоенные за предыдущие годы обучения, изучаются в национальном характере, а также в характере областных особенностей (plie-каблучки, plie-releve, подскоки). Вращения на середине зала: приемом plie-releve; приемом plie-retere; вращения по кругу; вращение за один шаг; подскоки, вращение за один шаг; бег по VI позиции; бег с выбрасыванием ноги вперед; «шаг-каблучок», вращение за один шаг.

### **3.4 Этюды.**

**Теория.** Знать основные положения рук в танце, изучаемых народностей, знать хореографическую лексику и музыкальные произведения. Знать названия движений и отличительные черты проученных этюдов.

**Практика.** Добиваться музыкальности исполнения этюдной формы, усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения. Этюд в русском характере: основной ход с носка, с каблука, через plie (с работой рук); «ковырялочка» (с перескоком, с притопами); «моталочки» (с сокращённой стопой, с вытянутой); простые выстукивания по VI п.н. (исполняются на ускорение); затактовая дробь; поклон - на месте без рук и с руками, поклон с продвижением вперед и отходом назад; «молоточки» (на месте и в продвижении); «гармошка»; танцевальный бег; «верёвочка». Этюд в татарском характере: положение рук; шаги (одинарный ход, тройной шаг, боковой шаг); татарская пробежка; «елочка»; «борма»; «притопывание пятками»; «укча-баш»; «гармошка»; Этюд в прибалтийском характере: основной ход (полька, бок. галоп, подскоки); «моталочки»; выпады с разворотом корпуса; соскоки; дробные выстукивания; работа в парах, вращения; прыжки с поджатыми ногами.

## **4. Современная хореография.**

### **4.1 Вводное занятие.**

**Теория.** Постановка задач на новый учебный год.

**Практика.** Приобретение физической формы. Разминка. Основы джаз танца (центр, перемещение в пространстве, контракция и растяжение в сочетании с правильным дыханием).

### **4.2 Изучение изолированных движений на материале джаз-модерн танца.**

**Теория.** История возникновения и развитие модерна. Стиль «джаз-модерн». Просмотр видео: стиль «джаз-модерн». Изучение новых понятий: «Flat back», «Deep body bent».

**Практика.** Работа над грамотным, музыкальным исполнением движений и комбинаций в целом. Техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела. Упражнения на развитие ритма и координации. Разогрев: движения для

разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Партерный разогрев, разученный на первых этапах обучения. Работа над техникой исполнения движений. Координация: виды plies по основным позициям ног, battementstendus, grandsbattementsjetesc основными движениями рук модерн джаз танца. Простейшие комбинации на середине зала. Упражнение, развивающее координацию: одно sauté по первой параллельной позиции в точку 1, второе sauté с поворотом головы в точку 3, третье sauté в точку 3, четвертое в точку 3 с поджатыми ногами. Комбинацию продолжить по всем точкам и выполнить в другую сторону. Кросс: техника передвижения в пространстве шагами примитива. Изучение простейших комбинаций по диагонали и по прямой линии. Простейшие комбинации по диагонали (прыжки, изгибы и «спирали» торса). Шаги примитива с поворотом и в быстром темпе. Техника исполнения движения Deepbodybent – глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии.

#### **4.3 Усложнение изолированных движений на материале джаз - модерна танца за счет изменения ритмического рисунка музыкального сопровождения.**

**Теория.** Изучение новых понятий. Техника исполнения движений twist, roll. Основы импровизации: точка-линия. Просмотр видеоматериала по теме «Импровизация». Соблюдение техники безопасности при исполнении акробатических элементов (стойки на руках, колеса, перевороты).

**Практика.** Изучение новых движений (twist, roll). Исполнение акробатических элементов (стойка на руках, колесо, перевороты, «либелло»). Работа над грамотным, музыкальным исполнением движений и комбинаций в целом. Скорость реакции на изменение темпа и характера музыкального сопровождения. Разогрев: Использование любого из изученных видов разминочных упражнений. Самостоятельный разогрев дает воспитанникам возможность раскрыть творческий потенциал, почувствовать себя на месте педагога, наладить и поддержать дружескую, уважительную атмосферу внутри коллектива (проводится только под контролем педагога). Виды движений грудной клеткой и бедрами. Движения вперед-назад, диагонально (начальный этап изучения). Комбинации: «крест», «квадрат», «полукруги», «круги» (продвинутый этап изучения). Движения пелвисом из стороны в сторону, вперед-назад. Простейшие комбинации, включающие в себя одновременные движения головы и пелвиса с передвижением по «квадрату». Движения по схемам: «крест», «круг», «полукруг» с одновременным перемещением вправо или влево Кросс: Динамические диагонали на материале афро-джаза: техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела, техника исполнения движений двух центров в параллель. Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерн джаз танца. Уровни: упражнения с использованием разных уровней для наработки техники исполнения изолированных движений, «спиралей», «твистов» и изгибов корпуса. Для развития гибкости позвоночника. Упражнение «сидя» на полу для укрепления мышц бедра, для развития подвижности

бедерного сустава. Различные махи ногами в положении «сидя» и «лежа» на полу, разворот бедра. Упражнения для позвоночника: простейшие комбинации с sidestretch, flatback «крестом», «квадратом», в сторону и по диагонали в сочетании с demiplié etreleve. Развивающие игры и актерские тренинги: упражнение на развитие ассоциативного мышления: «оправдай позу», по принципу детской игры «море волнуется». «Прилипалы» - тренинг для обучения техники изолированных движений. Основы импровизации: «линии». Понятие «плоскости пространства». Упражнение: нарисовать в пространстве линию, используя заданную педагогом часть тела. Помощь воспитанникам в подготовке самостоятельных танцевальных номеров для участия в студийном конкурсе. Работа над акробатическими элементами.

#### **4.4 Усложнение техники исполнения изолированных движений. Использование основных уровней.**

**Теория.** Понятие «уровни»: исполнение каких-либо движений «лежа», «сидя» на полу, в глубоком plies, «стоя». Понятие «смена уровней» - переход из одного уровня в другой.

**Практика.** Использование различного музыкального сопровождения занятий для развития координации воспитанников. Техника напряжения и расслабления мышц. Взаимосвязь движения и дыхания. Развитие подвижности основных центров тела. Техника исполнения движений двух центров в параллель. Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерн джаз танца. Разогрев: движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Техника исполнения движений contraction и release, взаимосвязь движения и дыхания. Партерный разогрев, разученный на первых этапах обучения. Активный разогрев всех групп мышц в период низкой среднесуточной температуры. Знакомство с новыми понятиями: Понятие «уровни»: исполнение каких-либо движений «лежа», «сидя» на полу, в глубоком plies, «стоя». Понятие «смена уровней» - переход из одного уровня в другой. Кросс: динамические диагонали на материале афро-джаза: техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела, техника исполнения движений двух центров в параллель. Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерн джаз танца. Уровни: упражнения с использованием разных уровней для наработки техники исполнения изолированных движений, «спиралей», «твистов» и изгибов корпуса. Для развития гибкости позвоночника. Упражнение «сидя» на полу для укрепления мышц бедра, для развития подвижности бедерного сустава. Исполнение ритмических импровизаций с мячом. Работа над акробатическими элементами.

#### **4.5 Повороты и спирали корпуса. Уровни.**

**Практика.** Поворот с постепенным опусканием корпуса на пол с правой и с левой ноги (по «спирали»). Техника шагов примитива: flatstep, camelwalk, Latinwalk. Комбинации шагов с разученными движениями. Комбинация flatstep по диагонали и по кругу в продвижении. Повороты: повороты на двух ногах с

одновременной сменой уровней corscrew (или new)-повороты, начинающиеся с demiplie и заканчивающиеся на полупальцах. Pasdebourge с продвижением по диагонали с одновременным поворотом endedans. Стрейчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

## **5. Ансамбль.**

### **5.1 Подготовка репертуара.**

**Теория.** Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки: подбор музыкального материала; прослушивание музыкального репертуара; просмотр фотографий и видео материалов.

**Практика.** Постановка нового концертного номера. Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений: в раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в детском танце, качания, приседания и полуприседания, каблучки, носочки, комбинации из польки, а так же лёгкие прыжки. Соединение движений в танцевальные комбинации. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах: данный раздел представляет собой рисунок танца; круг, линия, диагональ; описание танца дано в приложении к программе. Отработка элементов: закрепление и отработка ранее изученных движений. Работа над музыкальностью. Развитие пластичности. Синхронность в исполнении. Работа над техникой исполнения: данный раздел программы включает в себя подготовку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость ребенку. В репертуаре каждого преподавателя несколько танцевальных постановок, описании некоторых из них дано в приложении к программе. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа с готовыми концертными номерами Проведение репетиций (поддержание номера в «рабочем» состоянии). Замена состава исполнителей: частичная, полная (по необходимости). Работа со вторым составом исполнителей. Внесение дополнений и изменений в танцевальный текст, сюжетную линию и актерские оценки концертного номера (по необходимости). Работа над сольными партиями концертного номера (при наличии таковых).

### **5.2 Концертная и конкурсная деятельность.**

#### **6. Воспитательная работа.**

#### **7. Промежуточная аттестация обучающихся.**

## **Содержание учебного плана 5 года обучения**

### **1. Введение.**

**Теория.** План работы на новый учебный год. Техника безопасности в зале. Личная гигиена, репетиционная форма.

**Практика.** Слушание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих танцевальных композиций. Просмотр фото и видеоматериалов

отчетных концертов, выявление видимых недостатков в исполнении и предложение путей их устранения.

## **2. Классический танец.**

### **2.1 Вводное занятие.**

Теория: Терминология классического танца.

### **2.2 Экзерсис у станка**

**Теория.** Знать последовательность движений, какие мышцы участвуют в работе, знать методику исполнения движения, знать методику исполнения дробей.

**Практика.** Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног: I, II, III, V. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку. Разучивание элементов классического танца у станка. *Demi-plié*. Изучается лицом к станку в I, II позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение. *Grand-plié* в I, II п.н. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

*Battement tendu*. Изучается лицом к станку из I позиции вперед, в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). *Battement tendu demi-plié*. Изучается лицом к станку из I позиции в сторону, вперед. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). *Battement tendu jete* вперед, в сторону, назад I, III п.н. *Demi-rond de jambe par terre en dehor et en dedan* (по четверти круга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта. *Battement developpé* назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4. *Flic* вперед и назад на всей стопе. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт. 2-е *port de bras*. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4. 3-е *port de bras*. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4. Растяжка по I п.н.

### **2.3 Экзерсис на середине зала.**

**Практика.** Постановка корпуса (в выворотных позициях), *port de bras*. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4. Разучивание элементов классического танца на середине зала.

### **2.4 Allegro.**

**Практика.** Введение в *allegro* прыжков трамплинного характера, развивающих силу всей ноги. *Templevéauté* в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку,

затем на середине зала. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки в I, II, V позиции ног – на середине зала. Raécharré из V позиции во II позицию ног. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение. Raassemble. Изучается с открытием ноги в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта.

### **3. Народный танец.**

На пятом году обучения вводятся элементы обучения у станка, на базе тех умений и навыков, которые сформированы на четвертом году обучения на занятиях народного танца.

**Теория.** Знать последовательность движений, какие мышцы участвуют в работе, знать методику исполнения движения в зависимости от национальности и народности знать последовательность движений в комбинации, характерные особенности исполнения комбинаций.

#### **3.1. Исполнение элементов у станка.**

**Практика.** Исполнение элементов у станка одной рукой за палку в различных национальных характерах. Demipliés и grandpliés в русском характере. Battementstendus в белорусском характере. Battemetstendusjetés в закарпатском характере. Ronddejambeparterre в русском характере. Battemetsfondus в татарском характере. Каблучный battement в итальянском характере. Подготовка к «веревочке», «веревочка» в русском характере. Flic-flac в русском характере. Développé, relevéent в русском характере. Grandsbattementsjetes в прибалтийском характере. Подготовка к штопору, штопор в татарском характере. Portdebras.

#### **3.2 Исполнение элементов на середине.**

**Теория.** Знать правила исполнения, манеру и характер исполнения движений, определять возможные ошибки и недочёты.

**Практика.** Уметь исполнять движения и танцевальные комбинации в народном характере с учётом национальных особенностей. Поклон: ниже пояса; все разновидности национальных поклонов в сочетании с ходами и движениями рук. Основные положения и движения рук в национальных характерах. Танцевальные шаги и ходы в национальных характерах: направление вперед и назад в сочетании с движениями рук; хороводный ход; простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед; простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса; шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук; шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе; шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед; шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад; шаг с «приступкой» (с приставкой); шаг с продвижением вперед (медленный, плавный); шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед). Танцевальные элементы в национальных характерах: «веревочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами, «двойная веревочка», «моталочка», «ковырялочка» с отскоками, «молоточки», «моталочка» в

поперечном движении. Дробные выстукивания в национальных характерах: «ключ» дробный.

### **3.3 Техническая часть.**

**Теория.** Знать виды вращений, методику исполнения вращений, правила исполнения трюковых элементов.

**Практика.** Уметь выполнять непрерывно, слитно, в заданном характере, приобретение навыков темпового исполнения трюковых элементов. Вращения. Вращения, усвоенные за предыдущие годы обучения, изучаются в национальном характере, а также в характере областных особенностей (plie-каблучки, plie-releve. Вращения по диагонали зала: бег с выбрасыванием правой ноги вперед. Вращения по кругу: бег по VI позиции; «шаг-каблучок», вращение за один шаг.

### **3.4 Этюды.**

**Теория.** Знать основные положения рук в танце, изучаемых народностей, знать хореографическую лексику и музыкальные произведения. Знать названия движений и отличительные черты прорученных этюдов.

**Практика.** Добиваться музыкальности исполнения этюдной формы, усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения. **Этюд в русском характере. Этюд в татарском характере. Этюд в прибалтийском характере.**

## **4. Современная хореография.**

### **4.1 Вводное занятие.**

**Теория:** Постановка задач на новый учебный год.

**Практика:** Приобретение физической формы. Разминка. Основы джаз танца (центр, перемещение в пространстве, контракция и растяжение в сочетании с правильным дыханием), основные позиции рук и ног, основы модерн джаз танца (эмбрион, звезда, перекаты через лопатку вперед и назад), основные положения корпуса.

### **4.2. Изучение изолированных движений на материале джаз-модерн танца.**

**Теория.** История возникновения и развитие модерна. Стиль «джаз-модерн». Просмотр видео: стиль «джаз-модерн». Изучение новых понятий: «Flat back», «Deer body bent». Понятие «Arch».

**Практика.** Работа над грамотным, музыкальным исполнением движений и комбинаций в целом. Техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела. Упражнения на развитие ритма и координации. Разогрев: движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Партерный разогрев, разученный на первых этапах обучения. Работа над техникой исполнения движений. Координация: виды plies по основным позициям ног, battementstendus, grandsbattementsjetesc основными движениями рук модерн джаз танца. Простейшие комбинации на середине зала. Шаги примитива по схемам «квадрат», «крест» с движениями рук, пелвиса, плеч, бедер. Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум, и прыжок с одной точкой (тур). Простейшие комбинации по

диагонали (прыжки, изгибы и «спирали» торса). Шаги примитива с поворотом и в быстром темпе. Flatback – наклоны торса без изгиба в области грудной клетки, спина, голова и руки составляют одну прямую линию, параллельную полу. Техника исполнения движения Deepbodybent – глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. Стрейчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

#### **4.3 Усложнение изолированных движений на материале джаз - модерна танца за счет изменения ритмического рисунка музыкального сопровождения.**

**Теория.** Изучение новых понятий. Техника исполнения движений twist, roll. Основы импровизации: точка-линия. Просмотр видеоматериала по теме «Импровизация». Соблюдение техники безопасности при исполнении акробатических элементов (стойки на руках, колеса, перевороты, «либело»).

**Практика.** Изучение новых движений (twist, roll). Исполнение акробатических элементов (стойка на руках, колесо, перевороты, «либело»). Работа над грамотным, музыкальным исполнением движений и комбинаций в целом. Скорость реакции на изменение темпа и характера музыкального сопровождения. Разогрев: использование любого из изученных видов разминочных упражнений. Самостоятельный разогрев дает воспитанникам возможность раскрыть творческий потенциал, почувствовать себя на месте педагога, наладить и поддержать дружескую, уважительную атмосферу внутри коллектива (проводится только под контролем педагога). Изоляция: виды движений плечами. Подъем одного и двух плеч вверх-вниз, вперед-назад. Twist плеч. Шейк (движения плечами должны происходить без движения грудной клетки.) Техника исполнения подъема и опускания плеч. (это движение осуществляется в ритме дыхания и только при помощи мышц – при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе – опускается.) Виды движений грудной клеткой и бедрами. Движения вперед-назад, диагонально (начальный этап изучения). Кросс: динамические диагонали на материале афро-джаза: техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела, техника исполнения движений двух центров в параллель. Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерна джаз танца. Знакомство с новыми понятиями. Hip lift (подъем бедра вверх). Для развития гибкости позвоночника. Упражнение «сидя» на полу для укрепления мышц бедра, для развития подвижности бедренного сустава. Различные махи ногами в положении «сидя» и «лежа» на полу, разворот бедра. Основы импровизации: «Линии». Понятие «плоскости пространства». Упражнение: нарисовать в пространстве линию, используя заданную педагогом часть тела. Помощь воспитанникам в подготовке самостоятельных танцевальных номеров для участия в студийном конкурсе. Стрейчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

#### **4.4 Усложнение техники исполнения изолированных движений. Использование основных уровней.**

**Теория.** Понятие «уровни»: исполнение каких-либо движений «лежа», «сидя» на полу, в глубоком plies, «стоя». Понятие «смена уровней» - переход из одного уровня в другой.

**Практика.** Использование различного музыкального сопровождения занятий для развития координации воспитанников. Техника напряжения и расслабления мышц. Взаимосвязь движения и дыхания. Развитие подвижности основных центров тела. Техника исполнения движений двух центров в параллель. Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерн джаз танца. Разогрев: Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Понятие «смена уровней» - переход из одного уровня в другой. Кросс: Динамические диагонали на материале афро-джаза: техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела, техника исполнения движений двух центров в параллель. Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерн джаз танца. Уровни: Упражнения с использованием разных уровней для наработки техники исполнения изолированных движений, «спиралей», «твистов» и изгибов корпуса. Для развития гибкости позвоночника. Упражнение «сидя» на полу для укрепления мышц бедра, для развития подвижности бедренного сустава. Исполнение ритмических импровизаций с мячом. Стретчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

#### **4.5 Повороты и спирали корпуса. Уровни.**

**Практика.** Поворот с постепенным опусканием корпуса на пол с правой и с левой ноги (по «спирали»). Техника шагов примитива: flatstep, camelwalk. Комбинации шагов с разученными движениями. Комбинация flatstep по диагонали и по кругу в продвижении. Повороты: повороты на двух ногах с одновременной сменой уровней corkscrew (или new) - повороты, начинающиеся с demiplie и заканчивающиеся на полупальцах.

### **5. Ансамбль.**

#### **5.1 Подготовка репертуара.**

**Теория.** Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки: подбор музыкального материала; прослушивание музыкального репертуара; просмотр фотографий и видео материалов.

**Практика.** Постановка нового концертного номера. Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений: в раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в детском танце, качания, приседания и полуприседания, каблучки, носочки, комбинации из польки, а так же лёгкие прыжки. Соединение движений в танцевальные комбинации. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах: данный раздел представляет собой рисунок танца; круг, линия, диагональ; описание танца дано

в приложении к программе. Отработка элементов: закрепление и отработка ранее изученных движений. Работа над музыкальностью. Развитие пластичности. Синхронность в исполнении. Работа над техникой исполнения: данный раздел программы включает в себя подготовку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость ребенку. В репертуаре каждого преподавателя несколько танцевальных постановок, описании некоторых из них дано в приложении к программе. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа с готовыми концертными номерами. Проведение репетиций (поддержание номера в «рабочем» состоянии). Замена состава исполнителей: частичная, полная (по необходимости). Работа со вторым составом исполнителей. Внесение дополнений и изменений в танцевальный текст, сюжетную линию и актерские оценки концертного номера (по необходимости). Работа над сольными партиями концертного номера (при наличии таковых).

### **5.2 Концертная и конкурсная деятельность.**

#### **6. Воспитательная работа.**

#### **7. Промежуточная аттестация обучающихся.**

### **Содержание учебного плана 6 года обучения**

**1. Вводное занятие. Техника безопасности.** Содержание программы 3-го года обучения. Инструктаж по технике

безопасности. Повторение программных элементов народного танца.

#### **2. Классический танец.**

Экзерсис у станка

Экзерсис на середине зала.

Allegro.

#### **3. Народный танец.**

ТеорСобытийное разнообразие танцев. Правила и особенности техники исполнения трюковых элементов, сложных вращений. Практическая часть: Отработка исполнительского мастерства в тематических танцах. ия. Профессиональная деятельность и народный танец.

Профессия – артист народного танца. Необходимость и значимость профессии. Сферы применения. Принципиальные сходства и различия между артистами классического, народного и современного танцев. Выдающиеся исполнители. Биография и творчество. Известные коллективы-исполнители народного танца.

**Практика.** Рассмотрение иллюстраций, видеоматериалов.

Подготовка кратких сообщений.

Технология исполнения новых танцев в соответствии с репертуаром.

Технические ошибки. Способы их устранения.

Отработка техники элементов танцев из репертуара.

#### **4. Современная хореография.**

**Теория.** Событийное разнообразие танцев. Правила и особенности техники исполнения трюковых элементов, сложных вращений.

**Практика** Отработка исполнительского мастерства в тематических танцах.

### **5. Ансамбль.**

Подготовка репертуара.

Концертная и конкурсная деятельность.

### **6. Воспитательная работа.**

### **7. Промежуточная аттестация обучающихся.**

## **Содержание учебного плана 7 года обучения**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

### **2. Классический танец.**

Экзерсис у станка

Экзерсис на середине зала.

Allegro.

### **3. Народный танец.**

Исполнение элементов у станка.

Исполнение элементов на середине.

Техническая часть.

Этюды.

### **4. Современная хореография.**

Изучение изолированных движений на материале джаз-модерн танца.

Усложнение изолированных движений на материале джаз - модерна танца за счет изменения ритмического рисунка музыкального сопровождения.

Усложнение техники исполнения изолированных движений. Использование основных уровней.

Повороты и спирали корпуса. Уровни.

### **5. Ансамбль.**

**Теория** Психологические приемы подготовки к выступлению.

**Практика.** Упражнения на психологическую подготовку к выступлениям. Выступления на концертах. **6. Воспитательная работа.**

### **7. Промежуточная аттестация обучающихся.**

## **Содержание учебного плана 8 года обучения**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

### **2. Классический танец.**

Экзерсис у станка

Экзерсис на середине зала.

Allegro.

### **3. Танцы народов мира.**

Практическая часть. Отработка исполнительского мастерства в танцах народов мира: Основной ход с pas ballonne с последующим открыванием ноги вперед. Pas balance. Jete на носок с demi rond. «Веер» и «веер» в повороте (разучивается у станка). Шаг-подскок (одна нога поднимается в attitude вперед).

Соскоки на II позицию с переходом на одну ногу, другая нога в attitude вперед. Так же с вращением в этом положении вокруг себя.

Поочередные выбрасывания ног вперед в attitude и с разворотом на 180 градусов (через резкий наклон корпуса вперед и с остановкой с открытой ногой в attitude вперед).

Dos a dos на различных движениях. Скольжение в позе arabesque (вперед, назад, вращение вокруг себя).

Основные положения рук: - на талии внутренним ребром ладони; - «наматывание» - кисть вокруг другой кисти перед грудью (руки согнуты в локтях).

Ходы «чардаш» и ход «с каблука». Соскоки на 1-ю и 2-ю прямые позиции с хлопками перед грудью. «Ключ» со 2-й закрытой позиции. Перескоки мягкие с ноги на ногу с «переступанием» в I прямой позиции и «в крест» назад за опорную ногу.

«Отскоки» назад на одной ноге (другая нога выбивается вперед на 45 градусов). Подскок на одной ноге и с двойным ударом каблука другой ноги, вынесенной вперед на 30 градусов. «Лего боказо» - прыжок с разведением ног в стороны и ударом внутренними ребрами сапог по I прямой позиции. Хлопушки фиксирующие и скользящ

#### **4. Технология коллективного исполнительства в ансамбле.**

**Теория.** Особенности коллективного исполнительства. Синхронность, взаимодействие участников танца, интервалы, сценическое пространство.

**Практика:** выполнение упражнений на отработку технологии коллективного исполнительства в ансамбле, участие в культурно-массовых мероприятиях

#### **5. Ансамбль.**

**Теория.** Использование сценического пространства при постановке танцев. Принципы использования сценического пространства при постановке танца на сцене. Приемы и особенности ориентирования на разных сценических площадках. Целесообразность для разных танцев.

**Практика:** выполнение упражнений на отработку принципов, приемов и особенностей использования сценического пространства при постановке разных танцев на сцене.

Концертная и конкурсная деятельность.

#### **6. Воспитательная работа.**

#### **7. Промежуточная аттестация обучающихся.**

### **Содержание учебного плана 9 года обучения**

#### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

#### **2. Классический танец.**

Экзерсис у станка

Экзерсис на середине зала.

Allegro.

#### **3. Народный танец.**

Исполнение элементов у станка.

Исполнение элементов на середине.

Техническая часть.

Этюды.

#### **4. Современная хореография.**

Изучение изолированных движений на материале джаз-модерн танца.

Усложнение изолированных движений на материале джаз - модерна танца за счет изменения ритмического рисунка музыкального сопровождения.

Усложнение техники исполнения изолированных движений. Использование основных уровней.

Повороты и спирали корпуса. Уровни.

#### **5. Ансамбль.**

Подготовка репертуара.

Концертная и конкурсная деятельность.

#### **6. Воспитательная работа.**

#### **7. Промежуточная аттестация обучающихся.**

### *Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы*

#### ***Метапредметные результаты в области универсальных учебных действий:***

##### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- учитывать изученные этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.

##### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения художественно-творческой задачи с использованием дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;
- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте;
- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);
- подводить под понятие;

- устанавливать аналогии;
- проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- понимать возможность существования различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- стремиться к координации действий при выполнении коллективных работ;
- контролировать действия партнера;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

**Личностные результаты:**

- мотивационная основа художественно-творческой деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- владение навыками сотрудничества с педагогом и в группе;
- сформированные потребности опыта творческой деятельности в хореографическом искусстве;
- сформированное положительное отношение к обучению;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения хореографических постановок;
- сформированные этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- адекватное понимание причин успешности/неуспешности творческой деятельности.

**Предметные результаты:**

*К концу первого года обучения обучающиеся должны знать:*

- основные понятия, связанные с ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- основные положения рук и позиции ног;
- правила безопасности при выполнении упражнений по акробатике.

*К концу первого года обучения обучающиеся должны уметь:*

- выполнять танцевальные шаги, подскоки, танцевальные элементы;
- сочетать танцевальные движения с характером музыкально-ритмических упражнений;
- согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- воспроизводить движения согласно ритмическим рисункам;
- ориентироваться в пространстве сцены;
- выполнять простейшие акробатические упражнения на гибкость, выворотность, растянутость ног;
- выполнять упражнения на напряжение и расслабление мышц, для исправления сутулости.

*К концу второго года обучения обучающиеся должны знать:*

- сущность основных терминов классической, народно-сценической и современной хореографии;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы;
- особенности рисунка танца, правила взаимодействия с партнерами на сцене;
- элементы и основные комбинации классического, народно-сценического и современного танцев;
- общие понятия о контракции («боковая», «основная» в поясничном отделе, объединенная контракция), изоляции, освобождении.
- *К концу второго года обучения обучающиеся должны уметь:*
- исполнять элементы и основные комбинации классического, народно-сценического и современного танцев;
- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- выполнять комплекс упражнений на растяжку;
- применять приемы контракции и релаксации из различных исходных положений;
- правила поведения на сцене, во время выступлений на концертах.

*К концу третьего года обучения обучающиеся должны знать:*

- основные понятия по классическому, народно-сценическому и современным танцам;
- историю возникновения искусства балета, новые направления, виды хореографии и музыки;
- терминологию классического, народно-сценического и современного танцев.

*К концу третьего года обучения обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения на растяжку ног у станка и на середине зала;
- выполнять блок упражнений по классическому танцу;
- выполнять блок комбинаций по современному танцу;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные комбинации;
- контролировать и координировать позиции и движения;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- комбинировать изоляцию двух, трех и более «центров»;
- выполнять упражнения с элементами импровизации.

*К концу четвертого года обучения обучающиеся должны знать:*

- виды и жанры хореографии;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства;
- деятельность и творчество известных артистов балета, государственных ансамблей.

*К концу четвертого года обучения обучающиеся должны уметь:*

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку;
- на основе изученных элементов составлять комбинации.

*К концу пятого года обучения обучающиеся должны знать:*

- об искусстве современного танца (джаз, модерн, диско);
- основы современной хореографии;
- о деятельности и творчестве известных артистов в области современной хореографии.

*К концу пятого года обучения обучающиеся должны уметь:*

- свободно владеть терминологией;
- на основе изученных элементов составлять комбинации и свободно выражать себя в процессе движения;
- самостоятельно импровизировать в любых направлениях современного танца;
- организовать репетиционный процесс;
- самостоятельно написать и реализовать творческий проект.

*К концу шестого года обучения обучающиеся должны иметь:*

- опыт исполнения современного, народного танцев;
- владеть основами современной хореографии;
- понимание особенностей профессий в области хореографии.

*К концу шестого года обучения обучающиеся должны:*

- свободно владеть терминологией;
- свободно импровизировать;
- самостоятельно организовать репетиционный процесс с младшими участниками ансамбля;
- иметь опыт создания творческого проекта.

*К концу седьмого года обучения обучающиеся должны освоить техники и методы физического совершенствования, свободного выражения в танце, знать перспективы будущей профессиональной и социальной жизни.*

*К концу восьмого года обучения обучающиеся должны свободно использовать техники и методы физического совершенствования, свободного выражения в танце, должны быть готовыми к решению жизненных и творческих задач.*

*К концу девятого года обучения обучающиеся должны самостоятельно использовать техники и методы физического совершенствования, свободного выражения в танце, сделать выбор в будущей профессиональной жизни.*

## РАЗДЕЛ 2

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### *Учебно-методические условия реализации программы*

##### *Обучающий компонент программы*

Реализация программы предполагает следующие формы организации образовательной деятельности: демонстрация, семинар, мастер-класс, практическое занятие, репетиция, дискуссия, конкурс, концерт, праздник, экскурсия, игра, лекция (как часть занятия) и т.п.).

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

В работе с обучающимися используются также проблемные, активные, интерактивные и т.д. методы обучения.

Важно, что не только педагог привлекает детей к процессу обучения, но и сами учащиеся, взаимодействуя друг с другом, влияют на мотивацию каждого ученика.

Педагог выполняет роль помощника. Его задача — создать условия для инициативы детей.

Обучающиеся не только поддерживают физическую форму тренировками для подготовки к занятиям, но и готовят небольшие сообщения по проблематике занятий, придумывают вопросы к викторинам, которые затем задают своим товарищам. Задача педагога стимулировать интерес детей, собственным примером показывать разнообразные возможности обучения.

Также могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. При работе над танцевальными движениями и танцевальным репертуаром очень важным моментом является развитие танцевальной выразительности, артистизма.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения - результат не механического «натаскивания», а систематическая работа педагога с обучающимся.

Предлагая простые задания, связанные с передачей характера музыки, её динамических оттенков в двигательных-ритмических упражнениях, педагог переходит к более сложным, передающим стиль, манеру исполнения и характер танцев. На определённом этапе обучения педагог подводит обучающихся к возможности импровизации. Под непосредственным воздействием музыки обучающиеся сами придумывают движения или короткие этюды. Задача педагога - обратить внимание на особенности предложенного музыкального примера, его образность, музыкальное строение.

Проявление творческого начала, исполнение непринуждённого движения, как подсказывает музыка, – положительный результат импровизационной работы на занятии.

Репертуар для хореографических групп формируется исходя из возрастных особенностей и технических способностей обучающихся. Хореографические композиции повторяются на разных уровнях обучения с учетом возраста исполнителей, уровнем их подготовки, соответственно с разной лексикой и технической сложностью элементов.

Организационная работа хореографических групп Ансамбля строится с учетом целей и задач всего коллектива, а также с учетом содержания и формы работы в каждой группе.

В организационную работу можно включить и беседы с родителями о внешнем виде детей, о форме одежды для занятий, о целях и задачах хореографических групп, о перспективном плане, о предстоящих концертах, выступлениях и поездках Ансамбля.

Обязательным методическим компонентом программы является участие коллектива в различных праздниках и фестивалях. Это развивает у обучающихся творческий потенциал, коммуникативные качества на основе взаимоподдержки и взаимовыручки. Подготовка и участие в этих проектах воспитывают в детях целеустремлённость, самостоятельность, терпение, трудолюбие.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Требования к помещению для занятий:

- просторный хореографический класс.

Требования к мебели: - стулья.

Оборудование:

- пианино или фортепиано;

- зеркала;

- станки хореографические;

- специальное балетное покрытие;

- фонотека, видеотека, фильмотека;

- аудио-и-видеотехника.

### Формы контроля. Оценочные материалы

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Входная диагностика осуществляется в форме просмотра, собеседования, наблюдений педагога.

В качестве форм текущего контроля могут использоваться наблюдения педагога, просмотры, контрольные упражнения.

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за обучающимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, во время сценических/концертных выступлений, в зрительном зале и др.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальным нормативным актом МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво» в формах: наблюдения педагога, просмотры, опрос, контрольные упражнения, выступления.

Аттестация по завершении освоения программы проводится в форме итогового занятия с использованием опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных танцев.

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме показательных занятий, экзаменов и концертных выступлений.

В конце каждого полугодия проводятся открытые концерты для родителей и педагогов, где обучающиеся демонстрируют знания и умения.

#### Средства контроля

Параметры диагностик и Фамилия, имя обучающегося	Координация движений 1	Эмоциональное восприятие 2	Техника исполнения танцевальных элементов 3	Теоретические знания 4
<p><b>1. Координация движений.</b>  <b>Высокий уровень</b> – хорошо знает и применяет все виды техник в народных танцах и справляется со сложными комбинированно-координационными упражнениями.  <b>Средний уровень</b> – не всегда присутствует точность движений в сложных комбинациях и слиянии различных видов техник.  <b>Низкий уровень</b> – допускает ошибки в координации движений различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях и справляется не со всеми видами народного танца.</p> <p><b>2. Эмоциональное восприятие.</b>  <b>Высокий уровень</b> – отзывчив, музыкален, ярко выражены театрально сценические способности.  <b>Средний уровень</b> – не так ярко отзывчив в самовыражении и раскрепощении в сценическом образе.</p>				

**Низкий уровень** – не эмоционален, скован в выражении своих движений и чувств.

### **3. Техника исполнения танцевальных элементов.**

**Высокий уровень** – отлично выполняет самые сложные танцевальные элементы в продолжительной связке, с большой выносливостью.

**Средний уровень** – хорошо выполняет танцевальные элементы, но недостаточно вынослив и грамотен в исполнении.

**Низкий уровень** – не всегда хватает выносливости выполнить технически правильно танцевальные силовые элементы.

### **4. Теоретические знания.**

**Высокий уровень** – хорошо знает все виды движений, их названия и примеры исполнений.

**Средний уровень** – хорошо знает названия всех танцевальных движений, но не всегда может правильно продемонстрировать.

**Низкий уровень** – допускает ошибки в названиях и способах показа танцевальных движений.

Критерии педагогического наблюдения:

- проявляет/не проявляет интерес к знакомству с историей коллектива, знает/не знает наиболее значимые исторические факты истории и жизни коллектива;

- активен/пассивен в учебной деятельности, в концертной деятельности, в процессе получения музыкальной информации, в коллективных мероприятиях; проявляет инициативу;

- проявляет/не проявляет усидчивость, терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;

- проявляет/не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;

- соблюдает/не соблюдает правила поведения во время публичного выступления, требования к сценической внешности;

- контролирует/не контролирует своё поведение во время публичного/сценического выступления;

- стремится/не стремится к общению и исполнению качественных музыкальных произведений.

### Литература

1. Адамович О. Ю. Народно-сценический танец. Упражнения у станка. – СПб., 2019.
2. Адамович О. Ю., Михайлова Т. С., Александрова Н. Н. Народно-сценический танец. Упражнения у станка. – СПб., 2019.
3. Богданов Г. Ф. Народно-сценический танец. Теория и история. – М., 2019.
4. Богуславская А.Г. Народно-сценический танец. – М., 2005.
5. Борзов А.А. Народно-сценический танец (экзерсис у станка). – М.,
6. Борзов А.А. Танцы народов мира. – М., 2006.
7. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка. – Орел, 2017
8. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Цветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2009.
9. Шихматов Л.М., Львова В.К. Сценические этюды. – СПб., 2014.

### Приложение

#### Календарный учебный график

[https://edu.tatar.ru/n\\_chelny/page607042.htm/page5502934.htm](https://edu.tatar.ru/n_chelny/page607042.htm/page5502934.htm)