

**Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга  
Управление образования Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №112**

 Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №112  
Удинцев И.Н.  
Приказ №1-ОД от 27 августа 2021

**Принято:**  
Педагогический совет  
Протокол №1  
«27» августа 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«ВОСПИТАНИЕ ТАНЦЕМ В ШКОЛЕ»**

**Возраст обучающихся: 7-12 лет**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Автор составитель: Квасова Татьяна Александровна**

**Екатеринбург 2021**

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ10

Младшая группа10

Задачи обучения10

Учебный план11

Содержание курса12

Требования к уровню подготовки детей (после первого года обучения)17

Календарно-тематическое планирование18

Средняя группа24

Задачи обучения24

Учебный план26

Содержание курса27

Требования к уровню подготовки детей (после второго года обучения)32

Календарное планирование33

Старшая группа39

Задачи обучения39

Учебный план41

Содержание курса42

Требования к уровню подготовки детей (после третьего года обучения)49

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, способствует его социализации. Занятия хореографией формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Все это говорит об **актуальности** представленной программы дополнительного образования (далее – Программа).

Программа имеет **художественную направленность**.

**Цель программы:** воспитание всесторонне развитой личности средствами хореографии.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

– формировать систему знаний, умений, навыков по основам хореографии;

– дать первоначальные навыки актерского мастерства;

– развивать представление об основных хореографических стилях и жанрах;

– расширять знания детей об истории танца, национальных хореографических традициях.

*Развивающие:*

- развивать физические качества детей, музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений;
- развивать творческие способности, воображение;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в коллективе.

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес и любовь к хореографическому искусству;
- воспитывать нравственные и эстетические чувства, национальное самосознание;
- формировать дружеские, доброжелательные отношения детей друг с другом.

### **Направленность Программы**

Образовательная программа направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня.

### **Концептуальная идея Программы**

Программа предполагает целенаправленную работу по обеспечению воспитанников дополнительной возможностью удовлетворения творческих и образовательных потребностей для духовного, интеллектуального развития посредством приобщения их к миру танца, народной, классической музыки.

### **Новизна Программы**

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная Программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей: развитие мотивации детей к познанию и творчеству; содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства; сохранение и охрана здоровья детей; бережное

сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самостоятельность.

### **Особенности программы**

#### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 12 лет. Срок реализации программы – 3 года.

Курс включает группы детей разного возраста с одинаковым уровнем подготовки и примерно соответствует схеме:

Младшая группа – 7-8 лет.

Средняя группа – 9-10 лет.

Старшая группа – 11-12 лет.

#### **Количество занятий и учебных часов в каждой группе**

Продолжительность занятия: 3 академических часа

<b>Группа</b>	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>Режим занятий в неделю</b>
Младшая	222 часа	3 занятия в неделю
Средняя	222 часа	3 занятия в неделю
Старшая	222 часа	3 занятия в неделю

#### **Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы «Воспитание танцем в школе»**

К концу обучения *ребенок научится*:

– создавать несложный художественный образ средствами хореографии;

– двигаться под музыку пластично и выразительно;

– чувствовать и передавать движениями характер музыки различных жанров;

– продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми;

– преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

К концу обучения *ребенок получит возможность научиться*:

– реализовывать собственный творческий потенциал, применяя свои знания и представления о танцевально-музыкальном искусстве;

- понимать роль музыки и пластики танца в жизни человека;
- воспринимать музыку и танец разных жанров, размышлять о них, открыто и эмоционально выражать свое отношение к искусству, свои эстетические предпочтения;
- понимать нравственные нормы поведения в обществе;
- применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при организации содержательного культурного досуга.

### **Формы и методы организации деятельности**

#### *Формы:*

Коллективная – воспитанники рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций).

Групповая – осуществляется с группой воспитанников, состоящих из трех и более человек, которые, в свою очередь, имеют общие цели и активно взаимодействуют между собой.

Индивидуальная – оказание помощи воспитаннику по усвоению сложного материала. Подготовка сольного номера.

#### *Формы проведения занятий:*

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- урок-концерт;
- беседа;
- игра;
- экскурсия;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

#### *Основные методы обучения:*

### 1. Наглядный.

а) непосредственный показ педагогом движений под счет и под музыку;

б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;

г) просмотр видеоматериалов.

### 2. Словесный.

а) объяснение смысла движения и танца;

б) использование художественных произведений (стихов, рассказов и т.д.);

в) беседа;

г) рассказ;

д) словесный комментарий по ходу движения и др.

### 3. Практический.

а) выполнение тренировочных упражнений;

б) постановка и отработка концертных номеров;

в) игровые приемы;

г) сотворчество обучающихся;

д) создание проблемных ситуаций;

е) прием художественного перевоплощения;

ж) прием импровизации и др.

**Формы подведения итогов:** открытые уроки, зачёты, контрольные уроки, выступления в различных концертных программах, конкурсах, фестивалях; анализ; самоанализ, взаимоанализ, беседа, игра-испытание. В конце каждого учебного года проводится отчётный концерт.

### **Принципы реализации Программы**

– целенаправленность учебного процесса;

– систематичность и регулярность занятий;



- постепенность развития природных данных учащихся;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца;
- доступность учебного материала;
- учёт возрастных физических и психологических возможностей детей;
- результативность обучения;
- индивидуальный подход в обучении;
- учёт специфических особенностей региональной культуры;
- комфортная эмоциональная среда на занятиях в коллективе.

### **Структура Программы**

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.
2. Классический танец.
3. Партерная гимнастика.
4. Упражнения на ориентировку в пространстве.
5. Современный танец.
6. Эстрадный танец.
7. Элементы народного танца.
8. Постановочная работа.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Младшая группа

#### Задачи обучения

1. Знакомство с основными позициями и положением рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, освоение их на середине зала, развитие навыков координации в исполнении.

2. Формирование первоначальных представлений о музыке (марш, песня, танец), темп, характер.

3. Формирование умений:

- определять характер музыки словами (весёлый, торжественный, спокойный);

- определять на слух: марш, песня, танец;

- начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;

- музыкально исполнять выученные движения и танцы.

4. Формирование умений грамотно исполнять программные движения и танцы:

- знать правила выполнения того или иного движения, его ритмическую раскладку;

- находить ошибки в исполнении других.

5. Формирование знаний о выразительности танца: музыка определяет характер танца, выразительность рук, лица, походки, позы – исполнительские средства выразительности.

6. Формирование умений выразительно исполнять движения, танцы: передавать в движении лёгкость и отрывистость, торжественность, величавость, грациозность, проявлять в движениях парного танца внимание друг к другу.

7. Формирование умений координации движения. Формирование знаний о графическом рисунке танца, движений по рисункам и против линии танца.

## Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1	Вводное занятие	3	3	
2	Выявление знаний и умений детей	6	–	6
3	Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты	26	5	21
4	Классический танец	75	5	70
5	Партерная гимнастика	51	2	49
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	18	1	17
7	Современный танец	48	2	46
8	Эстрадный танец	20	3	17
9	Элементы народного танца	33	2	31
10	Постановочная работа	42	2	40
11	Конкурсы различного уровня, открытые занятия	11	1	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>333</b>	<b>26</b>	<b>307</b>

## Содержание курса

### Тема 1. Вводное занятие.

Беседа с детьми о задачах кружка, о форме одежды для занятий, о правилах поведения на уроках и выступлениях. Рассказать о хореографии в общих чертах. Взаимоотношения «учащиеся – преподаватель» и отношения между детьми. Организация групп. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.

### Тема 2. Выявление знаний и умений детей.

Простые танцевальные движения. Упражнения, дающие общее гармоническое развитие мышечно-связочного аппарата, развивающие профессиональные данные детей.

### Тема 3. Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты.

1. Ходьба и бег (со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения):

- шаг с носка на полупальцах с высоким подъёмом колена вперёд;
- бег на полупальцах с высоким подъёмом колена вперёд, подскоки.

2. Упражнения для головы и корпуса:

- повороты головы, наклоны головы;
- положение рук на поясе, наверх; перевод из положения в положение;
- круговые движения рук;
- позиции рук: подготовительное упражнение, первая, вторая, третья;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в сторону, круговые движения корпуса.

3. Упражнения для ног и корпуса:

- поднимание ноги, согнутой в колене вперёд и опускание;
- приседание по шестой позиции;
- подъём на полу пальцах по шестой позиции;

- сочетание подъёма на полупальцах с последующим приседанием по шестой позиции.

4. Характер музыки (весёлая, торжественная, грациозная); темп музыки (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (вступление, части); акцент, такт, затакт, ритмический рисунок, музыкальный размер.

5. Практические занятия – ритмические упражнения с музыкальным заданием: передача в движение (на хлопках и танцевальных шагах), изменение темпа, характера, ритма (выделение хлопками акцента). Определение на слух двухдольного, трёхдольного и четырёхдольного музыкального размера. Отчёт тактов и определение затактового построения.

#### **Тема 4. Классический танец.**

Знакомство с понятием «echange». Разучивание поклона для девочек и для мальчиков.

Знакомство с исходным положением «лицом к палке». Правильная постановка корпуса, ровность плеч, бёдер. подтянутость. Знакомство с элементарной анатомией: тазобедренный сустав и его подвижность, коленный сустав, голеностопный сустав.

Движения у станка: все движения исполняются лицом к палке. Demiplié по I, II, III.V позициям. Battementstendu по I, III позициям. Releve – подъём на высокие полупальцы по I, II, III позициям. Battementsrelevelent на 45 градусов в сторону. Прыжки: jumps soute (по первой позиции); passate по I позиции. Середина – движение рук через I, III, II позиции. Поза en fase. Исполнение I port de bras в позе en fase.

#### **Тема 5. Партерная гимнастика.**

Развивает физические данные ребёнка, формирует технические навыки. Упражнения первого года обучения дают начальное представление о корпусе в положении стоя, сидя, лёжа; о подтянутости мышц рук, ног, спины, живота.

Элементы партерной гимнастики:

- положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола;

- сокращение и вытягивание стопы в положении шестой и первой позиций в положении сидя;
- releve lents вперёд, в сторону, лёжа на спине;
- упражнения для развития выворотности (ноги согнутые в коленях развести в стороны, лягушка на животе);
- упражнения для мышц живота (стоя на коленях отклоняться назад);
- растяжки.

**Тема 6. Упражнения на ориентировку в пространстве:** различение правой и левой ноги, руки, плеча; повороты вправо и влево; построение в колонну по одному, по два, в пары; перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и в шагах; перестроения из колонны в шеренгу и обратно; круг, сужение, и расширение круга; «воротца», «змейка», «спираль»; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

### **Тема 7. Современный танец.**

В первый год обучения по предмету «Современный танец» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

Упражнения в партере:

- проработка положений ног – flex, point;
- изолированная работа мышц в положении лежа и сидя;
- фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя;
- упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя;
- дыхательная гимнастика с использованием contraction, release;
- contraction, release на четвереньках;
- bodyroll в положении croisee сидя;

- упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону и из положения frog-position с использованием рук;
- подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point);
- grandbattement вперед, из положения, лежа на спине, grandbattement в сторону из положения, лёжа на боку и grandbattement в сторону и назад из положения, стоя на четвереньках.

Упражнения на середине зала:

- позиции рук и ног в джаз-танце;
- изолированная работа головы, плеч, рук, стоп, бедер, ног в положении стоя;
- изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса и ног в джаз-модерн танце;
- в разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест;
- в разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат;
- проучивание flatback вперед из положения стоя;
- дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя;
- паховые и боковые растяжки;
- упражнения свингового характера;
- упражнения для расслабления позвоночника;
- проработка движений: drop, swing, roll down, roll up;
- «восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно;
- пируэты на 180 градусов со 2 позиции;
- flatback в сторону;
- flatback вперед в сочетании с работой рук;
- flatstep в сочетании с работой плеч.

**Тема 8. Эстрадный танец.**

Разучивание элементов, движений и танцевальных комбинаций, характерных для эстрадного танца. Элементы акробатики: кувырки, мостики. шпагаты, перевороты.

Все упражнения выстраиваются с учётом постепенного возрастания физической нагрузки – от лёгких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

### **Тема 9. Элементы народного танца.**

Процесс обучения включает в себя изучение элементов русского танца.

Русский танец:

– поклоны: простой поклон на месте, простой поклон с шагами в сторону. простой поклон с шагами вперёд и отходами назад, праздничный поклон;

– «веревочка» простая;

– «гармошка» боковая по шестой позиции, боковая с переводом стопы из первой выворотной в первую невыворотную позицию;

– дробные движения: ключ одинарный и двойной, дробная дорожка, дробь с подскоком;

– вращения: отработка поворота головы, подготовка к tour по шестой позиции с подъёмом рабочей ноги к колену.

### **Тема 10. Танцы. Постановочная работа.**

На основе заученных движений и элементов танца составляются законченные танцевальные композиции на закрепление полученных умений и навыков. Танец обычно задумывается для конкретных исполнителей и максимально выявляет их индивидуальные возможности. Также желательно, чтобы танец содержал элемент неожиданности либо в постановочном решении, либо в самом характере исполнения. Эту схему построения танца объясняют ученикам перед началом творческого процесса создания танца.



## **Требования к уровню подготовки детей (после первого года обучения)**

В процессе изучения дети должны овладеть следующими умениями:

- определять характер музыки;
- музыкально исполнять выученные движения и танцы;
- начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- координировать движения рук и ног, ног и головы, корпуса, головы и ног;
- хорошо ориентироваться в пространстве;
- передавать игровые образы различного характера.

**Учащийся должен знать:**

- правила выполнения того или иного движения, его ритмическую раскладку;
- находить ошибки в исполнении других;
- о графическом рисунке;
- основные правила танцевального этикета;
- что музыка определяет характер танца.

## Календарно-тематическое планирование

Неделя	Количество часов			Темы занятий	Формы контроля
	Теория	Практика	Всего		
<b>1</b>	3	6	9	<p>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.Беседа с детьми о задачах кружка, о форме одежды для занятий, о правилах поведения на уроках. Знакомство с детьми. (Т. 1)</p> <p>Диагностика знаний и умений детей. (Т. 2)</p> <p>Выявление знаний и умений детей. Разучивание простых танцевальных движений. (Т.2)</p>	Педагогическоенаблюдение
<b>2</b>	2	7	9	<p>Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты. Шаги и бег, повороты и наклоны головы. (Т. 3)</p> <p>Элементы музыкальной грамоты. Упражнения для головы и корпуса. Понятие о характере музыки. (Т.3)</p> <p>Элементы музыкальной грамоты. Ходьба, бег, подскоки под музыку. Ритмические упражнения с музыкальными заданиями. (Т.3)</p>	Педагогическоенаблюдение
<b>3</b>	2	7	9	<p>Элементы музыкальной грамоты. Ходьба, бег, подскоки под музыку. (Т.3)</p> <p>Элементы музыкальной грамоты. Ритм и интонация в музыке (беседа). Упражнения для головы и корпуса. (Т.3)</p> <p>Элементы музыкальной грамоты. Творческие импровизации под музыку. Беседа о характере музыки. (Т. 3).</p>	Педагогическоенаблюдение
<b>4</b>	2	7	9	<p>Элементы музыкальной грамоты. Закрепление музыкально-ритмических навыков, умения двигаться под музыку.Упражнения для ног и корпуса (Т. 3).</p> <p>Классический танец. Знакомство с понятием «экзерсис». Беседа о правильной постановке корпуса, положении бедер, плеч. (Т. 4)</p> <p>Классический танец. Знакомство с исходным положением «лицом к палке». Постановка корпуса. Движения у станка. Demiplié по I, II позициям. (Т. 4)</p>	Самоанализ
<b>5</b>	1	8	9	<p>Классический танец. Знакомство с телом человека. Названия частей тела. Exercise у станка (Т. 4)</p> <p>Классический танец. Exercise у станка Demiplié по I, II, III позициям.Battementstendu по I, III позициям.(Т. 4).</p> <p>Классический танец. Exerciseу станка:Demiplié по I, II, III позициям. Releve – подъём на высокие полупальцы по I, II позициям (Т. 4)</p>	Игра-испытание
<b>6</b>	1	8	9	<p>Партерная гимнастика. Знакомство с партерной гимнастикой, ее назначением и правилами выполнения.Упражнения для позвоночника. (Т. 5)</p> <p>Партерная гимнастика. Освоение простых элементов партерной гимнастики. (Т. 5)</p>	Самоанализ

				Партерная гимнастика. Освоение простых элементов партерной гимнастики. Упражнения для мышц живота и спины. (Т. 5).	
<b>7</b>	2	7	9	Классический танец. Exercise у станка: Battementstendu по I, III позициям. Работа над грамотностью исполнения. (Т. 4) Партерная гимнастика. Беседа о разных группах мышц. Растяжки, упражнения для развития выворотности. (Т. 5) Эстрадный танец. Знакомство с простыми движениями эстрадного танца (Т. 8)	Зачет в игровой форме
<b>8</b>	1	8	9	Классический танец. Exercise у станка. Работа над выразительностью исполнения. Прыжки. (Т. 4) Партерная гимнастика. Упражнения для развития выворотности, для укрепления мышц спины и живота. (Т. 5) Упражнения на ориентировку в пространстве. Освоение понятий: линии, колонки, круг, интервал, равнение в линиях и колонках. (Т. 6)	Самоанализ
<b>9</b>	1	8	9	Классический танец. Exercise у станка, Releve – подъем на высокие полупальцы по I, II, III позициям. Battementstendu по I, III позициям. (Т. 4) Элементы народного танца. Знакомство с народным танцем. Освоение простых движений: простой поклон, веревочка простая. (Т. 9). Постановочная работа. Разучивание танцевальных комбинаций (Т. 10).	Педагогическое наблюдение
<b>10</b>	1	8	9	Классический танец. Exercise у станка. Releve по I, II, III позициям Работа над грамотностью исполнения. Battementsrelevelent на 45 градусов в сторону. (Т. 4) Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку, на развитие выворотности. (Т. 5) Современный танец. Беседа о современном танце. Положение ног flex, point. Изолированная работа мышц в положении лежа и сидя. (Т. 7)	Педагогическое наблюдение
<b>11</b>		9	9	Классический танец. Exercise у станка. Отработка изученных движений. (Т. 4) Партерная гимнастика. Упражнения для мышц живота и спины, растяжки (Т. 5). Современный танец. Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону. Позиции рук и ног в джаз-танце. (Т. 7).	Педагогическое наблюдение
<b>12</b>	1	8	9	Классический танец. Exercise на середине. Знакомство с позициями рук. Освоение позиций рук. (Т. 4) Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из колонны по одному в пары и обратно, на месте и в шагах. Сужение и расширение круга. (Т. 6). Постановочная работа. Беседа о правилах поведения на сцене. Разводка номера. (Т. 10).	Самоанализ

13		9	9	Современный танец. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя. Изолированная работа головы, плеч, рук, стоп, бедер, ног в положении стоя (Т. 7). Партерная гимнастика. Упражнения для стоп, развития выворотности, силы и гибкости. (Т. 5). Постановочная работа. Разводка номера. (Т. 10).	Зачет в игровой форме
14		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Battementsrelevelent на 45 градусов в сторону. (Т. 4) Элементы народного танца. Вербочка простая, «гармошка» боковая по шестой позиции. (Т. 9) Постановочная работа. Работа над выразительностью исполнения. (Т. 10)	Взаимо-анализ
15		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине: jempssoute (по первой позиции). (Т. 4). Партерная гимнастика. Упражнения для стоп, для развития мышц спины и живота. (Т. 5) Элементы народного танца. Гармошка боковая с переводом стопы из первой выворотной в первую невыворотную позицию. (Т. 9).	Самоанализ
16		9	9	Открытый урок для родителей. (Т. 11) Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамотности. Определение на слух двухдольного, трёхдольного и четырёхдольного музыкального размера. (Т. 3) Современный танец. Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону и из положения frog-position с использованием рук. (Т. 7) Эстрадный танец. Совершенствование пластики тела при исполнении эстрадных движений. (Т. 8).	Открытый урок
17		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Прыжки: jempssoute (по первой позиции); passate по I позиции. Работа над грамотностью исполнения. (Т. 4). Партерная гимнастика. Упражнения для позвоночника, для развития выворотности, растяжки. (Т. 5). Постановочная работа. Отработка концертных номеров. Работа над выразительностью исполнения. (Т. 10).	Самоанализ
18	1	8	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Поза enfase. Работа над музыкальностью и выразительностью исполнения. (Т. 4) Элементы народного танца. Беседа «Ансамбль в народном танце». Дробные движения: ключ одинарный и двойной, дробная дорожка, дробь с подскоком. (Т. 9) Эстрадный танец. Элементы акробатики: кувырки, мостики. шпагаты, перевороты. (Т. 8).	Беседа
19		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине: движение рук через I, III, II позиции. Поза enfase. (Т. 4).	Самоанализ

				Современный танец. Упражнения на середине зала. Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса и ног.(Т. 7). Постановочная работа. Разводка номера. (Т. 10)	
20	1	8	9	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения. Перестроения из колонны в шеренгу и обратно; «воротца», «змейка», «спираль».(Т. 6) Эстрадный танец. Беседа «История эстрадного танца». Разучивание элементов эстрадного танца. (Т.8). Современный танец. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя (Т. 7)	Игра-испытание
21		9	9	Партерная гимнастика. Растяжки. Упражнения для развития выворотности. (Т. 5). Элементы народного танца. Простые дробные движения, вращения. (Т. 9) Современный танец. Упражнения свингового характера. flatback вперед из положения стоя.(Т. 7).	Беседа
22	1	8	9	Классический танец. Беседа «Классический танец». Exercise у станка и на середине. Исполнение I port de bras в позе enfase. (Т. 4) Упражнения на ориентировку в пространстве. Понятия: полный поворот, полповорота, диагональ. Перестановки, равнение. (Т. 6). Элементы народного танца. Дробные движения: Ключ одинарный и двойной. Вращения. (Т. 9).	Взаимоанализ
23		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Прыжки. Движения рук. (Т. 4). Современный танец. Проработка движений: drop, swing, roll down, roll up. (Т. 4). Постановочная работа. Разводка и отработка номера. (Т. 10).	Взаимоанализ
24	1	8	9	Партерная гимнастика. Растяжки. Упражнения для развития гибкости, силы, выворотности (Т. 5). Элементы народного танца. Вращения, веревочка. Отработка поворота головы при вращениях. (Т. 9). Эстрадный танец. Беседа «Правила поведения на сцене». Отработка эстрадных танцевальных движений. (Т. 8).	Зачет в игровой форме
25	1	8	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Работа над амплитудой прыжка. (Т. 4) Современный танец. Упражнения в партере: bodyroll в положении croisee сидя; contraction, release на четвереньках (Т. 7). Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты. Понятие о строении музыкального произведения;акцент, такт, затакт, ритмический рисунок, музыкальный размер. Импровизационные упражнения. (Т. 3)	Беседа
26		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Работа над выразительностью исполнения. (Т. 4)	Самоанализ

				Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения. (Т. 6) Современный танец. Повторение упражнений в партере и на середине зала. (Т. 7)	
27		9	9	Партерная гимнастика. Растяжки, упражнения для развития силы мышц, выворотности, гибкости. (Т. 5). Элементы народного танца. Простые дробные движения, гармошка, вращения. (Т. 9). Постановочная работа. Постановка и отработка концертных номеров. (Т. 10).	Самоанализ, -
28	1	8	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Работа над грамотностью и выразительностью исполнения. (Т. 4) Современный танец. Беседа «История современного танца». Упражнения на середине зала. «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно (Т. 7) Постановочная работа. Разучивание новых танцевальных комбинаций. (Т. 10).	Игра
29	1	8	9	Постановочная работа. Отработка танцевальных номеров (Т. 10) Подготовка к конкурсу. Беседа «Правила поведения во время конкурса» (Т. 11) Участие в танцевальном конкурсе. (Т. 11)	Конкурс
30	1	8	9	Классический танец. Беседа «История классического танца». Exercise у станка и на середине. (Т. 4) Партерная гимнастика. Упражнения для развития выворотности, силы мышц, гибкости. (Т. 5) Эстрадный танец. Разучивание новых эстрадно-танцевальных движений. (Т. 8).	Зачет в игровой форме
31		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Поза en fase. Исполнение I port de bras в позе en fase. (Т. 4) Современный танец. Упражнения на середине зала. Пируэты на 180 градусов со 2 позиции, flatback вперед в сочетании с работой рук. (Т. 7) Постановочная работа. Работа над синхронностью и артистичностью исполнения. (Т. 10)	Самоанализ
32		9	9	Партерная гимнастика, releve lent вперёд, в сторону, лёжа на спине. (Т. 5) Упражнения на ориентировку в пространстве. Равнение, перестроения (Т. 6). Современный танец. Упражнения на середине зала. flatstep в сочетании с работой плеч. Работа над грамотностью и выразительностью исполнения. (Т. 7).	Педагогическоенаблюдение
33		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Вращения. (Т. 4) Современный танец. Отработка упражнений в партере и на середине зала. (Т. 7) Элементы народного танца. Особенности народных круток. Подготовка к tour по шестой позиции с подъёмом рабочей ноги к колену. (Т. 9)	Педагогическоенаблюдение

<b>34</b>		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Отработка изученных движений. Работа над грамотностью исполнения. (Т. 4). Партерная гимнастика. Упражнения для развития выворотности, упражнения для стоп, позвоночника, шеи. (Т. 5) Открытый урок для родителей. (Т. 11) Эстрадный танец. Отработка элементов акробатики. (Т. 8).	Откры- тый урок
<b>35</b>		9	9	Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости. Растяжки. (Т. 5) Элементы народного танца. Дробные движения, вращения. (Т. 8) Постановочная работа. Отработка концертных номеров. (Т. 10)	Зачет в игровой форме
<b>36</b>	1	8	9	Современный танец. Повторение разученных движений. Понятия «крест» и «квадрат». (Т. 7) Элементы народного танца. Повторение разученных движений. (Т. 8) Постановочная работа. Психологический настрой перед концертом. Отработка концертных номеров. (Т. 10)	Самоана- лиз
<b>37</b>		9	9	Современный танец. Закрепление упражнений в партере и на середине. (Т. 7) Постановочная работа. Отработка концертных номеров. (Т. 10) Участие в концерте. (Т. 11)	Отчетный концерт
<b>Всего</b>	<b>26</b>	<b>307</b>	<b>333</b>		

## Средняя группа

### Задачи обучения

1. Формировать умение грамотно исполнять программные движения: знать правила выполнения движения, его ритмическую раскладку.

2. Расширять представления о выразительности танца: музыка определяет характер танца, выразительность рук, лица, походки, позы – исполнительских средств выразительности.

3. Формировать умения выразительно исполнять движения, танцы: передавать в движениях плавность, лёгкость и отрывистость, торжественность, грациозность.

4. Формировать умение оценивать выразительность исполнения друг друга:

– различать характер исполнения (плавно – отрывисто, изящно – грубо, легко – тяжело, уверенно – робко, бодро – вяло, торжественно – не торжественно);

– находить исполнительские средства выразительности у других, применять «находки» в своём собственном исполнении.

5. Развивать умение координировать движения:

– рук и ног при ходьбе, подскоках, беге;

– ног и головы при исполнении движений, польки, поклона;

– корпуса, головы, ног в польке на efface и при вращении;

– головы, рук, ног в танцах.

6. Расширять представление о графическом рисунке танца, движений по линии и против линии танца, геометрической точности рисунка, роли центра и интервала в формировании рисунка, понятие о симметрии и асимметрии рисунка танца.

7. Развивать умения ориентироваться в пространстве в коллективном танце:

– выполнять повороты, двигаясь по линии танца, вправо и влево по одному и в паре;



– сохранять интервалы при перестроениях;  
– четко строить графический рисунок танца относительно центра площадки (круг, кружочки, шеренга, колонна по одному, парами, четверками).

8. Формировать умения свободно (ненапряжённо) держать корпус, голову, руки в позах парного танца и грамотно переводить руки из одного положения в другое.

9. Расширять знания об ансамбле как согласованном движении в паре и коллективе по темпу, амплитуде, характеру.

10. Формировать умения ансамблевого исполнения: согласование движений в паре (полька, галоп и т.д.).

## Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1	Вводное занятие	3	3	
2	Закрепление знаний, полученных в предыдущий период	6	–	6
3	Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты	21	4	17
4	Классический танец	65	4	61
5	Партерная гимнастика	51	2	49
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	15		15
7	Современный танец	69	2	67
8	Эстрадный танец	20		20
9	Элементы народного танца	27	1	26
10	Постановочная работа	45	2	43
11	Конкурсы различного уровня и открытые занятия	11	1	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>333</b>	<b>19</b>	<b>314</b>

## Содержание курса

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Беседа с детьми о задачах кружка, о форме одежды для занятий, о правилах поведения на уроках и выступлениях. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности.

### **Тема 2. Закрепление знаний и навыков, полученных на первом году обучения.**

Повторение и закрепление знаний и навыков, полученных на первом году обучения. Упражнения, дающие общее гармоническое развитие мышечно-связочному аппарату, развивающие профессиональные данные детей.

### **Тема 3. Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты.**

1. Шаги: бытовой, танцевальный, на полупальцах.

2. Упражнения для головы и корпуса:

- движения головы;
- движение плеч и корпуса;
- подъем плеч в различном темпе и характере;
- наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

3. Музыкально-ритмические навыки: совершенствовать умение детей начинать движение после вступления, ускорять и замедлять темп ходьбы, бега и т.п., менять характер одного и того же движения со сменой характера музыки. Упражнять детей в лёгком и стремительном беге и беге с высоким подъёмом ног, в подскоках, в боковом галопе и шаге польки. Закреплять умение самостоятельно менять движение со сменой частей, чередованием музыкальных фраз, динамическими изменениями в музыке. Отмечать сильную долю.

Практические упражнения на развитие музыкальности осуществляются непосредственно на уроках по дисциплинам, на репетиционных и постановочных занятиях. Прослушивание музыки для танцевальных композиций, обсуждение образных ассоциаций у детей. Просмотр

концертных программ музыкальных коллективов. Просмотр видеозаписей концертов детских коллективов.

#### **Тема 4. Классический танец.**

Элементы классического танца:

- demiplie по первой, второй, третьей позициям;
- battementstendus по первой позиции вперёд, в сторону, назад;
- battementstendus с demiplie по первой позиции вперёд, в сторону, назад;
- releves на полупальцах по первой, второй, третьей позициям;
- passerparterre (проведение ноги вперёд-назад через первую позицию);
- demirond de jambe par terreendehors et en dedans, позже rond de jambe par terre;
- battementsreleveslent на 45 градусов вперёд, в сторону, назад из первой позиции;
- положение ноги surlecoudepied основное спереди и сзади, условное;
- releve на полупальцах;
- первое portdebras.

Прыжки:

- sote по первой, второй, пятой позициям;
- echarpe во второй позиции.

#### **Тема 5. Партерная гимнастика.**

Увеличивается мышечная нагрузка, усложняются упражнения, развивающие выворотность стоп, голеностопа и паха, усложняются упражнения для мышц брюшного пресса, для мышц таза, для гибкости позвоночника.

Элементы партерной гимнастики:

- положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола;
- сокращение и вытягивание стопы в положении шестой и первой позиции в положении сидя;
- releve lents в вперёд, в сторону, лёжа на спине;

- упражнения для развития выворотности (ноги согнутые в коленях развести в стороны, лягушка на животе);
- упражнения для мышц живота (стоя на коленях отклоняться назад);
- растяжки.

### **Тема 6. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Понятия: линии, колонки, круг, интервал, равнение в линиях и колоннах. Понятия – полный поворот, полповорота, поворот направо и налево, диагональ. Упражнения на перестроения: переход из первой линии на вторую, из линии – на круг, из круга на одну или две линии, сужение и расширение круга, движение по диагонали. Упражнения выполняются в разных характерах: бег, марш, подскоки.

### **Тема 7. Современный танец.**

Упражнение на середине зала:

- проработка deep body bend, side stretch;
- изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up;
- овладение системой растяжки stretch;
- овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

Изоляция:

Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

Упражнения для позвоночника:

- торсовая работа корпуса twist, на закрепление мышечных ощущений спины и бока;
- соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, highrelease, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге;

- проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction, release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях, маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.;

- развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъема, а также переходы из уровня в уровень.

Вращения:

1. tours:

- со 2 позиции на 180, 360 градусов;
- из 4 позиции на 180, 360 градусов;

2. tours chaines по диагонали.

Кросс:

- grand battement jete по всем направлениям;
- sissonne ferme по всем направлениям;
- шаги с координацией трех, четырех и более центров;
- шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов;

- paschasse как подготовка к большим прыжкам;

- соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации;
- вращения по кругу.

### **Тема 8. Эстрадный танец.**

Разучивание движений и танцевальных комбинаций, характерных для эстрадного танца. Все комбинации исполняются с увеличенной амплитудой движения, в ускоренном темпе, в координации с движениями рук.

Тренаж на середине зала.

Особенности эстрадных прыжков.

### **Тема 9. Элементы народного танца.**

Первоначальное знакомство с народно-сценическим экзерсисом, терминологией, освоение движений народных танцев в простейшей форме у станка и на середине зала и упражнений на координацию.

Занятие у станка:

– demiplié по первой, второй, третьей позициям – переход из позиции в позицию;

– battementstendu с подъёмом пятки опорной ноги, перевод с носка на каблук, с выносом ноги на каблук;

– passe – подготовка к верёвочке;

– дробные выстукивания – всей ступнёй, на всей ступне в сочетании двух ритмов, на всей ступне в сочетании с двойным ударом об пол.

Занятие на середине зала – изучаются простейшие тренировочные движения и далее объединяются в небольших танцевальных связках, вращения.

#### **Тема 10. Танцы. Постановочная работа.**

Разучивание движений и танцевальных комбинаций. Разводка номера по рисункам. Работа над техникой исполнения, над синхронностью и артистичностью. Выступления на мероприятиях, участие в конкурсах различного уровня.

## **Требования к уровню подготовки детей (после второго года обучения)**

В процессе изучения дети должны овладеть следующими умениями:

- грамотно исполнять программные движения;
- координировать движения рук и ног, ног и головы, корпуса, головы и ног;
- ансамблевое исполнение (согласование движений в паре, по группам);
- определять характер, темп и жанр музыки;
- ориентироваться в пространстве.

**Учащийся должен знать:**

- о выразительности танца;
- об ансамбле;
- что музыка определяет характер танца.



## Календарное планирование

Неделя	Количество часов			Темы занятий	Формы контроля
	Теория	Практика	Всего		
1	3	6	9	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа с детьми о задачах кружка, о форме одежды для занятий, о правилах поведения на уроках. (Т. 1) Повторение знаний и умений детей, полученных на первом году обучения. (Т. 2) Повторение знаний и умений детей, полученных на первом году обучения. (Т. 2)	Педагогическое наблюдение
2	1	8	9	Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты. Шаги и бег, повороты и наклоны головы. (Т. 3) Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты. Практические упражнения на развитие музыкальности. Понятие о характере музыки. (Т. 3) Современный танец. Повторение движений, изученных на первом году обучения. (Т. 7)	Педагогическое наблюдение
3	1	8	9	Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты. Ходьба, бег, подскоки под музыку. Упражнения для головы и корпуса. (Т. 3) Элементы музыкальной грамоты. Ритм и интонация в музыке (беседа). Творческие импровизации под музыку. (Т. 3) Современный танец. Упражнения на середине зала. Проработка deep body bend, side stretchю (Т. 3).	Педагогическое наблюдение
4	2	7	9	Классический танец. Повторение упражнений у станка. Беседа о правильной постановке корпуса, положении бедер, плеч. (Т. 4) Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления спины, живота, развития гибкости. (Т. 5). Современный танец. Беседа о видах современного танца. Упражнения для позвоночника. Торсовая работа корпуса twist, на закрепление мышечных ощущений спины и бока. (Т. 7)	Самоанализ
5	1	8	9	Классический танец. Беседа о строении тела человека. Exercise у станка: battementstendus с demiplie по первой позиции вперед, в сторону, назад. (Т. 4) Классический танец. Exercise у станка: passeparterre (проведение ноги вперед-назад через первую позицию). (Т. 4). Современный танец. Упражнения на середине зала: изгибы торса: curve, arch, rolldown и rollup. (Т. 7)	Игра-испытание
6	1	8	9	Партерная гимнастика. Сокращение и вытягивание стопы в положении шестой и первой позиции в положении сидя. Упражнения для позвоночника. (Т. 5) Партерная гимнастика. Беседа о правилах	Самоанализ

				<p>безопасности при выполнении движений. Упражнения для развития силы мышц спины и живота. (Т. 5)</p> <p>Элементы народного танца. Упражнения у станка: demiplié по первой, второй, третьей позициям – переход из позиции в позицию. (Т. 9).</p>	
7	1	8	9	<p>Классический танец. Exercice у станка: demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Работа над грамотностью исполнения. (Т. 4)</p> <p>Партерная гимнастика. Беседа о разных группах мышц. Растяжки, упражнения для развития выворотности. (Т. 5)</p> <p>Эстрадный танец. Знакомство с простыми движениями эстрадного танца (Т. 8)</p>	Зачет в игровой форме
8		9	9	<p>Классический танец. Exercice у станка: battements releves lent на 45 градусов вперед. в сторону, назад из первой позиции (Т. 4)</p> <p>Партерная гимнастика. Упражнения для развития выворотности, для укрепления мышц спины и живота. (Т. 5)</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве. Освоение понятий: линии, колонки, круг, интервал, равнение в линиях и колонках. (Т. 6)</p>	Самоанализ
9	1	8	9	<p>Классический танец. Exercice у станка: rond de jambe par terre. (Т. 4)</p> <p>Элементы народного танца. Знакомство с особенностями народного танца. Упражнения у станка: battements tendu с подъёмом пятки опорной ноги, перевод с носка на каблук, с выносом ноги на каблук. (Т. 9).</p> <p>Постановочная работа. Разучивание танцевальных комбинаций (Т. 10).</p>	Педагогическое наблюдение
10		9	9	<p>Классический танец. Exercice у станка. Прыжки sote по первой, второй, пятой позициям. (Т. 4)</p> <p>Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку, на развитие выворотности, для позвоночника и шеи. (Т. 5)</p> <p>Современный танец. Упражнения для позвоночника: соединение движений торса. Изолированная работа мышц в положении лежа и сидя. (Т. 7)</p>	Педагогическое наблюдение
11		9	9	<p>Классический танец. Exercice у станка. Отработка изученных движений. (Т. 4)</p> <p>Партерная гимнастика. Упражнения для мышц живота и спины, растяжки (Т. 5).</p> <p>Современный танец. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций. (Т. 7).</p>	Педагогическое наблюдение
12	1	8	9	<p>Классический танец. Exercice на середине. (Т. 4)</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из колонны по одному в пары и обратно, на месте и в шагах. Сужение и расширение круга. (Т. 6).</p>	Самоанализ

				Постановочная работа. Беседа о правилах поведения на сцене. Разводка номера. (Т. 10).	
13		9	9	Современный танец. Упражнения на середине зала: овладение системой растяжки stretch. Изолированная работа головы, плеч, рук, стоп, бедер, ног в положении стоя (Т. 7). Партерная гимнастика. Упражнения для стоп, развития выворотности, силы и гибкости. (Т. 5). Постановочная работа. Разводка номера. (Т. 10).	Зачет в игровой форме
14		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Battementsrelevé на 45 градусов в сторону. (Т. 4) Элементы народного танца. Дробные выстукивания на всей ступне в сочетании двух ритмов. (Т. 9) Постановочная работа. Работа над выразительностью исполнения. (Т. 10)	Взаимо-анализ
15		9	9	Открытый урок (Т. 11). Классический танец. Exercise у станка и на середине: прыжки echarpe во второй позиции. (Т. 4). Партерная гимнастика. Упражнения для стоп, для развития мышц спины и живота. (Т. 5) Элементы народного танца. Тренировочные движения на середине зала.(Т. 9).	Самоанализ
16		9	9	Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты. Просмотр концертных программ музыкальных коллективов. Танцевальные импровизации. (Т. 3) Современный танец. Вращения: toursco 2 позиции на 180, 360 градусов.(Т.7) Эстрадный танец. Совершенствование пластики тела при исполнения эстрадных движений. (Т. 8).	Открытый урок
17		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Работа над грамотностью исполнения. (Т. 4). Партерная гимнастика. Упражнения для позвоночника, для развития выворотности, растяжки. (Т. 5). Постановочная работа. Отработка концертных номеров. Работа над выразительностью исполнения. (Т. 10).	Самоанализ
18	1	8	9	Современный танец. Вращения tours из 4 позиции на 180, 360 градусов. (Т. 4) Элементы народного танца. Беседа «Ансамбль в народном танце». Дробные движения: на всей ступне в сочетании с двойным ударом об пол. (Т. 9) Эстрадный танец. Элементы акробатики: кувырки, мостики. шпагаты, перевороты. (Т. 8).	Беседа
19		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине: движение рук через I, III, II позиции. Поза enfase. (Т. 4). Современный танец. Упражнения на середине зала. Шаги с координацией трех, четырех и более центров(Т. 7). Постановочная работа. Разводка номера. (Т. 10)	Самоанализ
20	1	8	9	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Игра-

				Перестроения. Перестроения из колонны в шеренгу и обратно; «воротца», «змейка», «спираль».(Т. 6) Эстрадный танец. Разучивание танцевальных композиций эстрадного танца. (Т.8). Современный танец. Упражнения на середине зала:шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов. (Т. 7)	испытание
21		9	9	Партерная гимнастика. Растяжки. Упражнения для развития выворотности. (Т. 5). Элементы народного танца. Упражнения на середине зала. Простые дробные движения, вращения. (Т. 9) Современный танец. Упражнения свингового характера. Падения и подъемы, переходы из уровня в уровень.(Т. 7).	Беседа
22	1	8	9	Классический танец. Беседа «Классический танец». Exercise у станка и на середине. Исполнение I port de bras в позы en fase. (Т. 4) Упражнения на ориентировку в пространстве. Понятия: полный поворот, полповорота, диагональ. Перестановки, равнение. (Т. 6). Современный танец. Упражнения свингового характера. Падения и подъемы, переходы из уровня в уровень. (Т. 7).	Взаимо-анализ
23		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Прыжки. Упражнения по диагонали. (Т. 4). Современный танец. Соединение движений торса в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов.(Т. 7). Постановочная работа. Разводка и отработка номера. (Т. 10).	Взаимо-анализ
24	1	8	9	Партерная гимнастика. Растяжки. Упражнения для развития гибкости, силы, выворотности (Т. 5). Элементы народного танца. Вращения, веревочка. Отработка поворота головы при вращениях. (Т. 9). Эстрадный танец. Тренаж на середине зала. Отработка эстрадных танцевальных движений. (Т. 8).	Зачет в игровой форме
25	1	8	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Работа над амплитудой прыжка и вращениями. (Т. 4) Современный танец. Соединение шагов, прыжков во вращении в единые композиции.(Т. 7). Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты. Понятие о строении музыкального произведения; акцент, такт, затакт, ритмический рисунок, музыкальный размер. Упражнения на развитие музыкальности. (Т. 3)	Беседа
26		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Закрепление изученных движений. (Т. 4) Эстрадный танец. Освоение эстрадных прыжков. (Т. 8) Современный танец. Повторение упражнений в партере и на середине зала. (Т. 7)	Самоанализ
27		9	9	Партерная гимнастика. Растяжки, упражнения для	Самоана-

				развития силы мышц, выворотности, гибкости. (Т. 5). Современный танец. Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъема. (Т. 7). Постановочная работа. Постановка и отработка концертных номеров. (Т. 10).	лиз, -
28	2	7	9	Классический танец. Беседа «Профессия танцовщика». Exercise у станка и на середине. Работа над грамотностью и выразительностью исполнения. (Т. 4) Современный танец. Просмотр видеозаписей современных танцев. Упражнения на середине зала. Падения и подъемы, переходы из уровня в уровень. (Т. 7) Постановочная работа. Разучивание новых танцевальных комбинаций. (Т. 10).	Игра
29	1	8	9	Постановочная работа. Отработка танцевальных номеров (Т. 10) Подготовка к конкурсу. Беседа «Правила поведения во время конкурса» (Т. 11) Участие в танцевальном конкурсе. (Т. 11)	Конкурс
30		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Работа над выразительностью исполнения. (Т. 4) Партерная гимнастика. Упражнения для развития выворотности, силы мышц, гибкости, для стоп. (Т. 5) Современный танец. Упражнения у станка и на середине (Т. 7).	Зачет в игровой форме
31		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Позаenfase. Исполнение I port de bras в позаenfase. (Т. 4) Современный танец. Упражнения на середине зала. Вращения по кругу. (Т. 7) Постановочная работа. Работа над синхронностью и артистичностью исполнения. (Т. 10)	Самоанализ
32		9	9	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости, выворотности, силы мышц. (Т. 5) Упражнения на ориентировку в пространстве. Равнение, перестроения (Т. 6). Современный танец. Упражнения на середине зала. Комбинации из шагов, прыжков во вращении. (Т. 7).	Педагогическое наблюдение
33		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Вращения. (Т. 4) Современный танец. Отработка упражнений в партере и на середине зала. (Т. 7) Элементы народного танца. Разучивание танцевальных комбинаций в народном стиле. (Т. 9)	Педагогическое наблюдение
34		9	9	Классический танец. Exercise у станка и на середине. Отработка изученных движений. Работа над грамотностью исполнения. (Т. 4). Партерная гимнастика. Упражнения для развития выворотности, упражнения для стоп, позвоночника,	Открытый урок

				шеи. (Т. 5) Открытый урок для родителей. (Т. 11) Эстрадный танец. Отработка элементов акробатики. (Т. 8).	
<b>35</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты. Прослушивание музыкальных произведений, определение их характера. Танцевальные импровизации. (Т. 3) Элементы народного танца. Дробные движения, вращения. (Т. 8) Постановочная работа. Отработка концертных номеров. (Т. 10)	Зачет в игровой форме
<b>36</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	Современный танец. Повторение разученных движений. Понятия «крест» и «квадрат». (Т. 7) Элементы народного танца. Повторение разученных движений. (Т. 8) Постановочная работа. Психологический настрой перед концертом. Отработка концертных номеров. (Т. 10)	Самоанализ
<b>37</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	Современный танец. Закрепление упражнений в партере и на середине. (Т. 7) Постановочная работа. Отработка концертных номеров. (Т. 10) Участие в концерте. (Т. 11)	Отчетный концерт
<b>Всего</b>	<b>19</b>	<b>314</b>	<b>333</b>		

## Старшая группа

### Задачи обучения

1. Формирование умений грамотно исполнять программные движения:

- знать правила выполнения, того или другого движения, его ритмическую раскладку.

2. Формирование умений о выразительности танца: музыка определяет характер танца, выразительность рук, лица, походки, позы – исполнительские средства выразительности.

3. Формирование умений выразительно исполнять движения, танцы:

- передавать в движениях плавность, лёгкость и отрывистость, торжественность, грациозность.

4. Формирование умения оценивать выразительность друг друга:

- различать характер исполнения (плавно – отрывисто, изящно – грубо, легко – тяжело, уверенно – робко, бодро – вяло, торжественно – неторжественно);

- находить исполнительские средства выразительности у других, применять «находки» в своём собственном исполнении.

5. Формирование умений координировать движения:

- рук и ног на ходьбе, подскоках, беге;
- ног и головы при исполнении движений, польки, поклона;
- корпуса, головы, ног в польке на efface и при вращении;
- головы, рук, ног в танцах.

6. Формирование знаний о графическом рисунке танца, движений по линии и против линии танца, геометрической точности рисунка, роли центра и интервалом в формировании рисунка, понятие о симметрии и асимметрии рисунка танца.

7. Формирование умений ориентироваться в пространстве и коллективе:

- выполнять повороты, двигаясь по линии танца, вправо и влево по одному и в паре;
- сохранять интервалы при перестроениях;
- чётко строить графический рисунок танца относительно центра площадки (круг, кружочки, шеренга, колонна по одному и парами, четвёрками).

8. Формирование умений свободно (ненапряжённо) держать корпус, голову, руки в позах парного танца и грамотно переводить руки из одного положения в другое.

9. Формирование знаний об ансамбле, как согласованном движении в паре и коллективе по темпу, амплитуде, характеру.

10. Формирование умений ансамблевого исполнения: согласование движений в паре (полька, галоп и т.д.).



## Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1	Вводное занятие	3	3	
2	Закрепление знаний, полученных в предыдущий период	6	–	6
3	Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты	22	4	18
4	Классический танец	65	3	62
5	Партерная гимнастика	50	2	48
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	10		10
7	Современный танец	75	3	72
7	Эстрадный танец	20		20
8	Элементы народного танца	20	1	19
9	Постановочная работа	47	2	45
10	Конкурсы различного уровня	15	1	14
	<b>ИТОГО</b>	<b>333</b>	<b>19</b>	<b>314</b>

## Содержание курса

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Беседа с детьми о задачах кружка, о форме одежды для занятий, о правилах поведения на уроках и выступлениях. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности.

### **Тема 2. Закрепление знаний и навыков, полученных на втором году обучения.**

Повторение и закрепление знаний и навыков, полученных на втором году обучения. Развитие профессиональных данных.

### **Тема 3. Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты.**

1. Ходьба и бег.
2. Упражнения для головы и корпуса.
3. Ритмические рисунки хлопков на ногах, двойные хлопки, тройные хлопки о ладони соседней, о свои колени.
4. Музыкально-ритмические навыки:
  - включается весь материал, изученный ранее;
  - сильная и слабая доля в музыке, ритмические рисунки в движении: (сочетание четвертей и восьмых).

Практические упражнения на развитие музыкальности осуществляется непосредственно на уроках по дисциплинам, на репетиционных и постановочных репетициях. Прослушивание музыки для танцевальных композиций, обсуждение образных ассоциаций у детей. Просмотр концертных программ музыкальных коллективов. Просмотр видеозаписей концертов детских коллективов.

### **Тема 4. Классический танец.**

Элементы классического танца:

- demiplie по первой, второй, третьей позициям;
- battementstendis по первой позиции вперёд, в сторону, назад;
- battementstendis с demiplie по первой позиции вперёд, в сторону, назад;

- releve на полу пальцах по первой, второй, третьей позициям;
- passé par terre (проведение ноги вперёд – назад через первую позицию);
- demi round de jambe par terre en dehors et en dedans, rond de jambe par terre;
- battements relevés на 45 градусов вперёд, в сторону, назад из первой позиции.
- положение ноги jurlecoudepied основное спереди и сзади, условное;
- releve на полу пальцах;
- первое port de bras.

#### Прыжки:

- sote по I, II, V позициям;
- echarpe по II позицию.

### **Тема 5. Партерная гимнастика.**

#### Элементы партерной гимнастики:

- положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола;
- сокращение и вытягивание стопы в положении шестой и первой позиций в положении сидя;
- releve en avant, в сторону, лёжа на спине;
- упражнения для развития выворотности (ноги согнутые в коленях развести в стороны, лягушка на животе);
- упражнения для мышц живота (стоя на коленях отклоняться назад);
- растяжки.

### **Тема 6. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Упражнения на ориентировку в пространстве на основе круговых и линейных рисунках, уметь сохранять интервалы в движении, движения в колонны по одному с разных сторон по диагонали с переходом в центре

через одного, перестроения типа «шен». Упражнения на динамичные перестроения. Совершенствование навыков, полученных на первом и втором годах обучения.

### **Тема 7. Современный танец.**

Закрепляются знания и навыки, полученные на первых двух годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

В уроке используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн и др. Возможно использование трюковых элементов, заимствованных из акробатики.

Разогрев:

- разогрев ног (стопа, колено, пах);
- разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса);
- расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop);
- упражнения stretch характера. Растягивание;
- использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grandplie, releve, battementtendu, battementjete, ronddejampeparterre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

*Изоляция.*

1. Голова:

- zundari-квадрат;
- zundari-круг;

2. Плечи:

- twist;
- шейк;
- грудная клетка;
- пелвис;
- руки;
- ноги.

Используется ранее изученный материал.

### 3. Координация:

- голова-крест, в оппозицию движение пелвиса;
- наклоны головы вперед-назад, одновременно battementtendu;
- sugarleg в координации с шейком кистей;
- боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой

рук.

### 4. Упражнения на середине:

- deepbodybends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении;
- положение contraction и release;
- глубокие наклоны в положении hinge (хинч);
- bodyroll вперед и в сторону.

### 5. Demi и grandplie

- исполнение по параллельным позициям;
- перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот;
- изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать);
- соединениесcreleve.

### 6. Battement tendu, battement tendujete

- исполнение по параллельным позициям;
- соединение с demiplie, releve;

- соединение с полуповоротами и поворотам.
7. Rond de jamb par terre
- исполнение по параллельным позициям;
  - соединение с demiplie;
  - соединение с подъемом на 45 ° и 90°;
  - с сокращенной стопой.
8. Battement fondu и Battement frappe
- исполнение по параллельным позициям;
  - с сокращенной стопой.
9. Grandbattement
- исполнение по параллельным позициям;
  - с подъемом опорной пятки во время броска;
  - с сокращенной стопой.
10. Кросс
11. Шаги:
- усложняются: добавляется координация рук и головы;
  - связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage.
12. Прыжки:
- в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации;
  - трансформированные классические прыжки.
13. Вращения:
- на полупальцах;
  - на всей стопе;
  - на demiplie;
  - на одной ноге.
14. Комбинация:

Урок должен завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства преподавателя. Главное требование – это

танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

### **Тема 8. Эстрадный танец.**

– Совершенствование пластики своего тела и овладение исполнением сложных по координации движений.

– Разучивание движений и танцевальных комбинаций с увеличенной амплитудой движения.

– Элементы акробатики: шпагаты, перевороты, колесо, кувырки, поддержки.

– Тренаж на середине зала. Усложняются комбинации по технике исполнения, по координации, увеличивается амплитуда движения.

– Прыжки.

### **Тема 9. Элементы народного танца.**

Станок сокращается, движения выполняются в более быстром темпе и сложных комбинациях. Обращать внимание на развитие силы и выносливости, это происходит за счет ускорения темпа и увеличения количества движений в упражнении, что допустимо только в случае, если сами движения усвоены и исполняются качественно.

1. Занятие у станка:

– demi plie и grand plie;

– battementstendu носок, каблук. Исполняется по III и VI позициям.

– battements tendujete (маленькиеброски);

– rond de jambe, rond de pied;

- battementstendu с выносом ноги на каблук;
- flic-flac;
- дробные выстукивания.

2. Занятие на середине зала: упражнения для развития пластичности рук, подвижности и выразительности кисти; дробные выстукивания; движения на вращение.

### **Тема 8. Танцы. Постановочная работа.**

Проучивание движений и танцевальных комбинаций. Разводка номера по рисункам. Работа над техникой исполнения, над синхронностью и артистичностью. Выступления на школьных мероприятиях, участие в конкурсах различного уровня.



## **Требования к уровню подготовки детей (после третьего года обучения)**

В процессе изучения дети должны овладеть **следующими навыками:**

- грамотно исполнять программные движения;
- выразительно исполнять движения и танцы;
- оценивать выразительность друг друга;
- координировать движения;
- ориентироваться в пространстве и в коллективе;
- ансамблевого исполнения;
- воспринимать задания и замечания.

**Учащийся должен знать:**

- о выразительности танца;
- об ансамбле;
- что музыка определяет характер танца;
- о графическом рисунке танца.

**Учащийся должен обладать:**

- развитым художественным вкусом;
- широким кругозором в области искусства танца;
- эмоциональной отзывчивостью.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Книга 1. – Казань, 1996.
2. Андреева, М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М., 1991
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983.
4. Барышникова, Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). – М.: Ральф, 2000.
5. Бекина, С. и др. Музыка и движение.– М.: Просвещение, 1984.
6. Боголюбская, М. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. – М.. 1992.
7. Бочкарева, Н. И. Ритмика: Программа / Бочкарева Н. И. – Кемерово: КГИИК, 1998. – 13 с.
8. Конорова, Е. Методическое пособие по ритмике. – М. 1994.
9. Пинаева, Е. Образные танцы для детей: Учебно-методическое пособие. –Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Пинаева, Е. Танцы современных ритмов для детей: Учебно-методическое пособие. –Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
11. Пуртова, Т.В., Беликова, А.П., Кветная, О.В. Учите детей танцевать. М.: Владос, 2004.
12. Федотова, С. Г. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств. – М.: 2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Удинцев Игорь Николаевич

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022