

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества п. Сосьва

Принята на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1

"29" августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

"29" августа 2024г.

Приказ № 229/24

Директор МБОУ ДО Дом  
детского творчества  
п. Сосьва

Е.А. Алешкевич



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
художественной направленности  
«Танец залог здоровья»  
Возраст детей: 6-18 лет  
Срок реализации программы: 5 лет

Автор – разработчик  
педагог дополнительного образования  
Карманович Елена Германовна

п. Сосьва  
2024 г.

## Содержание программы

<b>Паспорт программы</b>	<b>№ стр</b>
<b>1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>5</b>
Пояснительная записка (нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы, направленность программы, новизна программы, актуальность программы, педагогическая целесообразность, уровни сложности программы, отличительные особенности программы, возраст учащихся с особенностями приема, планируемые результаты, объем и сроки освоения программы, формы и методы организации занятий, особенности организации образовательного процесса, режим организации занятий)	
<b>Цель и задачи программы</b>	<b>18</b>
1 год обучения (учебно-тематический план, содержание, планируемые результаты)	19
2 год обучения (учебно-тематический план, содержание, планируемые результаты)	36
3 год обучения (учебно-тематический план, содержание, планируемые результаты)	50
4 год обучения (учебно-тематический план, содержание, планируемые результаты)	67
5 год обучения (учебно-тематический план, содержание, планируемые результаты)	89
<b>Планируемые результаты освоения программы</b>	<b>111</b>
<b>2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
Условия реализации программы	
Календарный учебный график	
Формы аттестации	
Оценочные материалы	
Методическое обеспечение программы	112
Список используемой литературы (при составлении программы, для обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся))	

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу обучения хореографии «Танец залог здоровья »
<b>Автор программы:</b>
педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва Карманович Е.Г
<b>Образовательная направленность:</b>
художественная
<b>Цель программы:</b>
создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения обучающимися основ здорового образа жизни.
<b>Задачи программы:</b>
<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;</li> <li>- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно- образное восприятие и мышление;</li> <li>- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;</li> <li>- развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;</li> <li>- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;</li> <li>- воспитывать культуру общения обучающихся;</li> <li>- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</li> <li>- воспитывать волевые качества обучающихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;</li> <li>- воспитывать культуру здорового образа жизни;</li> <li>- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства;</li> <li>- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;</li> <li>- формировать у обучающихся высокий уровень духовно-нравственного развития, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России;</li> </ul>
<b>Возраст обучающихся:</b>
5-18 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2020год
<b>Сроки реализации программы:</b>
5 лет
<b>Прогнозируемые результаты:</b>
- личностное развитие обучающихся;

<ul style="list-style-type: none"> <li>- общекультурное развитие;</li> <li>- развитие специальных компетенций по танцевальному искусству;</li> </ul>
<p><b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)</li> <li>- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н)</li> <li>- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»</li> <li>- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)</li> <li>- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)</li> <li>- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»</li> <li>- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва</li> <li>- Учебный план МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва</li> <li>- Положение о дополнительной общеобразовательной программе</li> </ul>
<p><b>Методическое обеспечение программы:</b></p> <p><b>Учебно-методический комплекс</b></p> <p><b>Учебные и методические пособия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальная, методическая литература (литература по хореографии) (См. список литературы).</li> </ul> <p><b>Материалы из опыта работы педагога:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методические разработки</li> <li>- Компьютерные презентации</li> <li>- Конспекты открытых занятий</li> </ul> <p><b>Информационно-техническое и материально-техническое обеспечение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Репетиционное помещение</li> <li>- Звуковое оборудование: аудиотехника, видеотехника, сценическое оборудование</li> <li>- Костюмерная</li> <li>- Фонотека</li> <li>- Тематические папки («История хореографии», «Классический танец»)</li> </ul>

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танец – залог здоровья» относится к общеразвивающим программам художественной направленности.

**Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:**

-Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4.09 2014. №1726-р;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015. № 09-3242;

-Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» Минобрнауки от 29.03.2016 N ВК- 641/09;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва;

-Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва;

-локальными нормативными актами МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва, регламентирующими образовательную деятельность.

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой, находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью человека. В глубокой древности танцевальные жесты являлись

своеобразным «языком общения». Уже в наскальных рисунках встречаются изображения пляшущих людей. Ни одно значительное событие в жизни наших предков не обходилось без ритуальных танцев – обрядов, будь то, сбор урожая, охота, свадьба, жертвоприношение и т.д. Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», «менуэты», появились первые балеты. Социально - экономические и культурные перемены в обществе влекли за собой изменения в танцевальном искусстве. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление.

На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и обеспечения духовно- нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

#### **Актуальность программы**

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в художественно - эстетическом, нравственном развитии.

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся ;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам обучающихся и

родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся).

В последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию, обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Движение и музыка, одновременно влияя на обучающегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Обучающийся познает многообразие танца: классического, народного, современного и др.

Дополнительная общеобразовательная программа по курсу обучения хореографии «Танец залог здоровья» предназначена для того, чтобы обучающиеся получали более высокий уровень физического развития, что позволит в дальнейшем избежать проблем в области физиологического и морального воспитания, а также обогатит их внутренний мир. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие и поддержку обучающихся, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Особенностью данной программы является то, что обучающиеся могут начать свое образование с первого года обучения по базовому уровню, минуя первый стартовый уровень, поскольку темы

занятий тесно взаимосвязаны, перекликаются друг с другом и являются логичным продолжением первого стартового уровня обучения. Обучающиеся могут начать обучение с 1,2 или 3 года обучения по программе «Танец залог здоровья» согласно своему возрасту и при прохождении мониторинга знаний, умений и навыков.

В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений. Повсеместно используется игровой метод. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества, в использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: занятие - спектакль, видео-урок.

-Преемственность программы базируется на сохранении и последовательном обогащении тематики программы от уровня к уровню обучения.

В любой социальной группе встречаются одаренные обучающиеся, которые легко и быстро усваивают материал. Поэтому, в рамках программы «Танец залог здоровья» существует возможность перехода по окончании первого года обучения на третий год обучения, минуя второй, если знания умения и навыки обучающихся соответствуют знаниям, умениям и навыкам второго года обучения.

### **Педагогическая целесообразность**

обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в обучающихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству. Приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

Программа «Танец залог здоровья» позволяет осуществлять перевод обучающихся с одного года обучения на другой, в связи:

1. с усвоением учебного материала;
2. по результатам промежуточных диагностик.

#### **Адресат программы**

возраст обучающихся и особенности приема

- 1 и 2 год обучения, обучающиеся в возрасте 5-10 лет,
- 3, 4 и 5 года обучения, обучающиеся в возрасте 8-15 лет.

#### **Режим и продолжительность занятий:**

Занятия группы первого года обучения проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий по 30 минут.

#### **Режим организации занятий**

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводятся физкультминутки и динамические паузы.

Программа	Год обучения, количество часов	Количество часов в неделю	Рекомендуемый состав учебных групп
«Танец залог здоровья»	1 год обучения – 144 ч	2 раза в неделю по 2 ч	12 человек
	2 год обучения – 144 ч	2 раза в неделю по 2 ч.	10-12 человек
	3 год обучения – 216 ч.	3 раза в неделю по 2 ч.	8-10 человек
	4 год обучения – 324 ч	3 раза в неделю по 3 ч.	8 человек
	5 год обучения – 324 ч	3 раза в неделю по 3 ч.	8 человек

Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

### **Объем и сроки реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу обучения хореографии «Танец залог здоровья» составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся. Полный курс программы рассчитан на 5 лет обучения (36 рабочих недель в учебный год-1116 часов за 5 лет обучения).

### **Уровни сложности**

Программа рассчитана на обучающихся 5-18 лет на основе разноуровневого подхода в соответствии с содержанием программы. Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

-*Стартовый* — основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету.

- *Базовый* – предполагает освоение умений и навыков по предмету.

- *Продвинутый* уровень — для формирования компетентностей и творческой самореализации обучающихся, проявляющих особые способности. Каждый обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности обучающегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

### **Формы и методы организации занятий**

Методика преподавания материала по программе «Танец залог здоровья» в детско-юношеском танцевальном коллективе предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм и методы, приемы обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

### **Формы занятий:**

Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия.

Практические занятия проходят в группах.

- основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, соревновательные и игровые занятия, конкурсы, путешествия, лекции, тематические программы, праздники, видео занятия;

- основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются занятия: репетиционные, коллективные занятия, на которых обучающиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и обучающихся коллектива.

Процесс обучения в хореографическом коллективе основывается на общепедагогических **принципах дидактики:**

– активности; единства теории и практики; наглядности; доступности; систематичности; прочности усвоения знаний.

**Методы обучения, применяемые в ходе образовательного процесса:**

так же используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решений;

-метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения упражнения, движения, постановки рук корпуса. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка и др.;

-наглядные методы обучения;

-практические методы обучения: упражнения на дыхание, сюжетно-ролевые игры, работа с аудио- и видеоматериалами, исполнение танцев;

-репродуктивный метод, способ организации деятельности обучающихся по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний по хореографии и ритмике, и показанных способов действий;

-эвристический метод, самостоятельная подготовка танцевальных движений, номеров;

-метод интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений;

-игровой метод, что позволяет обучающимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем обучающимся успешно выступить перед зрителями на сценической площадке.

-обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео.

-при изучении нового или повторении пройденного материала следует, как можно чаще менять построение обучающихся в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым построены обучающиеся.

-в процессе обучения хореографии применяются специфические приемы обучения.

### **Приемы обучения:**

- повтор на принципах подражания;
  - сравнение;
  - комментирование; инструктирование; корректирование;
  - выявление лучшего исполнителя в данном танцевальном ансамбле;
  - исправление ошибок и закрепление материала;
  - совершенствование разученного танцевального материала и проверка знаний;
- объяснения, комментарии, указания в процессе разучивания и исполнения;
- индивидуальный и фронтальный опрос; обращение к образу;
  - деление ансамбля на группы;
  - разучивание танцевальной лексики в умеренном (более медленном) темпе;
  - смена видов деятельности; обобщение.

### **Форма обучения: программа предполагает очную форму обучения.**

Занятия проводятся с использованием различных **форм организации** учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная).

Разнообразные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса обучающихся к обучению. Широко применяются коллективная, групповая, индивидуальная, фронтальная и парная форма организации учебной деятельности, а также нетрадиционные формы занятий: занятие – фантазия; занятие – творчество; репетиционные занятия, занятие-концерт, занятие-соревнование, занятие - экскурсия, конкурсы, праздники, видео занятия; занятие взаимообучения обучающихся; занятие-зачёт; занятие - игра.

### **Типы занятий:**

изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория – практика), контрольно - проверочные занятия.

В основе программы лежат практические занятия. Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса обучающихся к обучению. Методика преподавания в танцевальном коллективе включает разнообразные формы, методы и приемы обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования для обучающихся 5-18 лет на основе разноуровневого подхода. Формирование учебных групп объединения «Визит» осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и хореографической подготовки, по возрастному признаку – обучающиеся дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Главным условием является желание обучающегося заниматься танцевальным искусством. На 2,3,4,5года обучения могут поступить обучающиеся после предварительного просмотра и оценки уровня подготовки – знаний, навыков, умений, которыми владеет обучающийся. Прием обучающихся в коллектив «Визит» осуществляется по предъявлению медицинской справки и заявления от родителя или лиц, заменяющих их. Программа «Танец залог здоровья» рассчитана на обучающихся дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста (5-18 лет).

Программа группы первого года обучения рассчитана на 12 часов в неделю

Группы второго года обучения рассчитана на 16 часов в неделю

Группы третьего года обучения на 24 часа в неделю

Группы четвертого года обучения 36 часов в неделю

Группы 5 года обучения на 36 часов в неделю

Содержание общеразвивающей программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого

обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Вновь прибывший обучающийся поступает на соответствующий уровень обучения в зависимости от имеющихся у него умений, возможно поступление на 2 и 3 год обучения по результатам тестирования.

В программе «Танец залог здоровья» особое внимание уделяется здоровью берегающим технологиям. Здоровье обучающихся, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм обучающегося наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Хореографические занятия совершенствуют обучающихся физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, освоению навыков самомассажа, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающихся.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации обучающихся с целью установления исходных способностей обучающихся, динамики развития, определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

## 1.2.Цель и задачи программы

### **Цель программы:**

создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения обучающимися основ здорового образа жизни.

### **Основные задачи программы:**

#### **Обучающие:**

-обучать основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;

-обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально - творческой, танцевальной и исполнительской деятельности. **Развивающие:**

-развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно - образное восприятие и мышление;

-развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;

-развивать личность обучающегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;

-развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.

#### **Воспитательные:**

-воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

- воспитывать культуру общения обучающихся;

-воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

-воспитывать волевые качества обучающихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;

-воспитывать культуру здорового образа жизни;

-способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства;

- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

-формировать у обучающихся высокий уровень духовно-нравственного развития, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России.

## 1-й год обучения

### **Цель:**

Формирование у обучающихся творческих способностей через развитие музыкально - ритмических и танцевальных движений.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- обучить основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;
- познакомить с искусством хореографии и ритмикой, классическим танцем и игровым танцевальным творчеством, детским танцем, гимнастикой и элементами акробатики;

#### ***Развивающие***

- развить музыкальные и физические данные детей, образное мышление, фантазию и память, формировать творческую активность и развить интерес к танцевальному искусству.
- развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно - образное восприятие и мышление;

#### ***Воспитательные***

- воспитать эстетически-нравственное восприятие детей и любовь к прекрасному.
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и движение товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свой» танец, комбинируя различные элементы танцевальных и сюжетно-образных движений.
- воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Учебно-тематический план  
1 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Модуль 1.</b> «Знакомимся с искусством хореографии» вводные занятия. Входной контроль	4	2	2	Тестирование Входной контроль
1.1	Танцевальное искусство, как вид детского творчества. ТБ	2	1	1	Викторина
1.2	Хореографический язык	2	1	1	Анализ выполнения упражнений
2	<b>Модуль 2.</b> Ритмика	16	4	12	
2.1	Характер музыки. Средства музыкальной выразительности	4	1	3	Анализ творческой активности. Контроль за успеваемостью
2.2	Музыкальные размеры	4	1	3	Творческий отчет. Практические показы
2.3	Динамические оттенки	4	1	3	Анализ проделанной работы. Устный опрос
2.4	Музыкальная форма	4	1		Музыкальная викторина. Зачет
3	<b>Модуль 3.</b> Вдохновение классического танца	24	5	19	
3.1	Мастера русского балета.	2	2	-	Реферат на тему «Мастера русского балета»
3.2	Положение	4	1	3	Контроль

	корпуса в классическом танце				исполнения упражнения. Фронтальный опрос
3.3	Позиций рук - 1,2,3, подготовительная .	4	1		Творческие практические показы. Свободный опрос
3.4	Позиций ног – 6,1,2,3	4	1	3	Контроль за выполнением практического исполнения Позиций ног – 6,1,2. Творческий зачет
3.5	releve по 6	4	1	3	Анализ исполнения releve по 6. Устный опрос
3.6	demi -plie	4	1	3	Контроль за выполнением упражнения demi -plie . Творческие практические показы
3.7	Releveet demi -plie	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Педагогическое наблюдение
4	<b>Модуль 4.</b> Игровое танцевальное творчество. Промежуточный контроль	24	5	19	
4.1	«Лесное царство» танцевальные этюды.	4	1	3	Контроль за выполнением этюда «Лесное царство». Фронтальный опрос
4.2	«Меня зовут» игровые задания на воображение	4	1	3	Контроль за исполнением игрового задания.

					Свободный опрос
4.3	«Говорящие предметы» танцевальные этюды	4	1	3	Конкурс пластических этюдов. Викторина
4.4	«За волшебной дверью» танцевальные этюды	6	1	5	Контроль за инсценировкой , парных пластических этюдов. Творческие практические показы. Устный опрос
4.5	«Рисунки на паркете» танцевальные этюды	6	1	5	Творческое задание. Танцевальная олимпиада. Педагогическое наблюдение
5	<b>Модуль 5.</b> Детский танец.	24	5	19	
5.1	Полька	4	1	3	Анализ исполнения польки. Творческие практические показы
5.2	вальс	4	1	3	Контроль за выполнению пражнений развивающих координацию движения. Свободный опрос
5.3	Па -де -грас	4	1	3	Контрольное исполнение заданного репертуара. Устный опрос
5.4	Барыня	4	1	3	Творческие практические показы
5.5	Цыганочка	8	2	6	Анализ творческого задания с использованием реквизита.

					Педагогическое наблюдение
6	<b>Модуль 6.</b> Гимнастика с элементами акробатики	24	4	20	
6.1	Цепкие пальчики	6	1	5	Анализ исполнения упражнения. Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос
6.2	Гибкий стан	6	1	5	Конкурс «Самый гибкий стан». Анализ исполнения упражнений. Зачет
6.3	Виртуозные растяжки	6	1	5	Контроль за выполнением упражнения на растяжку мышц. Свободный опрос. Творческие практические показы
6.4	Ловкость и координация	6	1	5	Творческое задание. Сдача нормативов. Устный опрос
7	<b>Раздел 7.</b> Элементы акробатики	16	4	12	
7.1	Ванька встань -ка	4	1	3	Контроль за выполнением упражнения «кувырок». Анализ творческих практических показов
7.2	Классные стойки	4	1	3	Контроль за выполнением упражнения «Стойка». Педагогическое наблюдение

7.3	«Колесо»	4	1	3	Педагогическое наблюдение за выполнением «Колеса». Анализ занятия
7.4	Забавные Складки	4	1	3	Сдача нормативов. Зачет
8	Раздел 8. КПТ Концертная деятельность	8	-	8	Разучивание и исполнение выученного репертуара
9	Раздел 9 «Танцевальные ритмы» итоговое занятие. Итоговый контроль	2	-	2	Контрольное исполнение выученного репертуара
ИТОГО		144	33	111	

## Содержание программы

### 1-й год обучения

#### 1. Знакомимся с искусством хореографии.

Вводные занятия

1.1. Танцевальное искусство, как вид детского творчества. ТБ.

*Теория:*

знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, режимом работы, темами, основными видами деятельности, определение по группам, установление расписания.

*Практика:*

правила техники безопасности на занятиях.

Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя», «Кто ты?», и др. 1.2. Хореографический язык.

*Теория:*

что такое «хореографический язык» - приветствие и прощание - «поклон».

*Практика:*

изучение техники выполнения поклона на середине.

Просмотр видеоролика отчет коллектива за предыдущие годы.

#### 2. Ритмика

2.1. Характер музыки. Средства музыкальной выразительности.

*Теория:*

прослушивание музыкальных композиций: П. Мориа «Осенняя сюита», С. Рахманинов «Гусары», Пуни «Танец скоморохов», П. Чайковский «Времена года».

*Практика:*

определение их характера (веселый, грустный, торжественный, спокойный, озорной и т. д). Движение в характере, заданном музыкой.

2.2. Музыкальные размеры.

*Теория:*

прослушивание музыкальных композиций: И. Штраус «Вальс с мячом», С. Рахманинов «Полька с гирляндами», Л. Минкус «Лошадки», Ф. Шуберт «Вальс».

*Практика:*

определение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Выделение акцентов (сильной доли) хлопками, притопами, наклонами, взмахами.

2.3. Динамические оттенки.

*Теория:*

роль и значение различных видов динамических оттенков.

Прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки».

*Практика:*

движение в характере, заданном музыкой. Определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzo forte) — умеренно громко, (mezzo piano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо.

**2.2. Музыкальная форма.***Теория:*

прослушивание музыкальных композиций: Н.Римский - Корсаков «Яр хмель», И. Пономар «Школьная кадриль», А. Лядов «Танец льдинок».

Определение музыкальной формы: двухчастной, трехчастной, куплетной. *Практика:*

деление произведения на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение». Обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения.

**3.Вдохновение классического танца****3.1.Мастера русского балета.***Теория:*

знакомство с творчеством великих русских танцоров 19-20 в. Просмотр видеофильма «Мастера русского балета». Формирование интереса и уважения к русскому балету.

*Практика:*

доклад о жизни и творчестве великих русских танцоров 19 века.

**3.2.Постановка корпуса в классическом танце.***Теория:*

постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов.

*Практика:*

освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.).

Упражнение «Арбуз».

**3.3. Позиций рук-1,2,3, подготовительная.**

*Теория:*

освоение позиций рук классического танца на середине. Практика: проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».

3.4. Позиций ног – 6,1,2,3.

*Теория:*

освоение позиций ног классического танца на середине.

*Практика:*

проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

3.5. Releve.

*Теория:*

освоение упражнения классического танца Releve на середине. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:*

проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка».

3.6. Demi-plie.

*Теория:*

освоение упражнения классического танца Demi-plie у станка. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:*

проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка».

3.7. Releveetdemi-plie.

*Теория:*

освоение комбинации упражнений классического танца Releveetdemi-plie у станка. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:*

проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

**4.Игровое танцевальное творчество**

4.1. «Лесное царство» танцевальные этюды.

*Теория:*

приобретение навыков актерского мастерства.

*Практика:*

работа над образом заданных животных: медведя, кошки, зайки и т.д., растений: цветок, дерево, ягодки и т.д. Этюды: «На полянке», «По грибы, по ягоды», «Звериная семейка». Творческие задания в группах и индивидуальные.

4.2. «Меня зовут...» игровые задания на воображение.

*Теория:*

развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства.

*Практика:*

изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «Во дворе», «Дом», «Путешествие» и т.д. Творческие задания на воображение в группах и индивидуальные.

4.3. «Говорящие предметы» танцевальные этюды.

*Теория:*

предметы - игрушки, гимнастические ленты, мячи, коробки, подушки и т.д. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способности «обыграть» предмет.

*Практика:*

танцевальные этюды «Веселые гимнасты», «Спортивный», «Танец с игрушками». Творческие задания в группах и индивидуальные. Игра «Музыкальная подушка».

4.4 «За волшебной дверью» танцевальные этюды.

*Теория:*

воспитательная функция.

*Практика:*

разучивание сказок, обыгрывание эпизодов, импровизация, танцевальная инсценировка сказок. Приобретение навыков актерского мастерства. Работа над образом. Освоение элементов театрализации на материале сказок: «Волк и семеро козлят», «Белоснежка и семь гномов», «Кошкин дом», «Емеля».

4.5. «Рисунки на паркете» танцевальные этюды.

*Теория:*

приобретение навыков ориентации в пространстве и работы в ансамбле. Использование танцевальных рисунков на практике.

*Практика:*

построения маршем и шагом с носка в клин (открытый, закрытый), круги, лепестки, колонны, шеренги. Танцевальный материал: «Хоровод», «Птицы», «Марш». Игра «Нарисуй и покажи». Творческие задания в группах и индивидуальные.

## **5. Детский танец**

### **5.1. Полька.**

*Теория:*

знакомство с видами детского танца, с его особенностями и манерой исполнения.

*Практика:*

разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Полька». 5.2. Вальс.

*Теория:*

знакомство с видами детского бального танца, с его особенностями и манерой исполнения.

*Практика:*

разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Вальс». 5.3. Па-де-грас.

*Теория:*

знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Старинный бальный танец «Па-де-грас».

*Практика:*

разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Па-де-грас».

### **5.4. Барыня.**

*Теория:*

знакомство с видами русского танца, с его особенностями и манерой исполнения. Русский танец «Барыня».

*Практика:* разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Барыня».

### **5.5. «Цыганочка».**

*Теория:*

знакомство с видами русского народного танца, с его особенностями и манерой исполнения.

*Практика:*

разучивание основных движений, основных элементов и фигур танца «Цыганочка».

## **6. Гимнастика с элементами акробатики**

### 6.1. Цепкие пальчики.

#### *Теория:*

элементы гимнастики и акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

#### *Практика:*

формирование волевых навыков и трудолюбия. Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы. Упражнения «Цепкие пальчики», «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Тупой - острый». Игра «Возьми конфетку с пола».

### 6.2. Гибкий стан.

#### *Теория:*

техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

#### *Практика:*

формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка плывет», «Мост» из положения лежа.

### 6.3. Virtuозные рас тяжки.

#### *Теория:*

освоение навыков растягивания мышц бедра.

#### *Практика:*

формирование волевых навыков. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении лежа, «Складка в шпагате». Подготовительные упражнения «Бабочка», «Полушпагаты».

### 6.4. Ловкость и координация.

#### *Теория:*

освоение навыков ориентации в пространстве, умения координировать свое тело, внутренней собранности.

#### *Практика:*

произвольное преодоление простых препятствий: беговые упражнения «Змейка», «Лужи», «Сугробы». Передвижения шагом, бегом, прыжками в

разных направлениях по намеченным ориентирам: упражнение «Болото» **7.Элементы акробатики в танце**

7.1. Ванька встань- ка.

*Теория:*

элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. *Практика:*

освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения «Группировка» (1,2), перекаты в группировке. Упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков.

7.2. Классные стойки.

*Теория:*

техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

*Практика:*

освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

Упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки», «стойка на руках»-подготовительные упражнения для укрепления мышц рук.

7.3. «Колесо».

*Теория:*

техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

*Практика:*

освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении). «Медвежье колесо» постепенно усвершенствуется в «Колесо».

7.4. Забавные складки.

*Теория:*

элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. *Практика:*

освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веревочка».

дки в шпагате «Веревочка».

8. КПТ. Концертная деятельность

*Практика:*

Постановка танцевальных номеров и выступление на концертах.

9. «Танцевальные ритмы» итоговое занятие

*Практика:*

открытое занятие для обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся). Демонстрация полученных знаний и умений. Анализ работы.

## **Предполагаемые результаты первого года обучения**

### **Предметные:**

- понимать возможности музыки, передавать чувства и мысли человека;
- слушать музыкальное произведение, выделять в нем выразительные и образительные интонации, различать произведения разных жанров;
- передавать различный ритмический рисунок в исполнении доступных произведений;
- выполнять различные танцевальные шаги;
- проявлять творческую инициативу в реализации собственных замыслов в процессе игры, движения под музыку;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- использовать в повседневной жизни элементы партерной гимнастики;
- понимать о роли хореографического искусства в жизни человека;
- знать основные элементы классического танца;
- знать позиции рук и ног классического танца;
- иметь навыки постановки корпуса;

### **Личностные:**

#### **будут уметь:**

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять комплексы растяжки;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- уметь проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.

### **Метапредметные:**

#### **будут развиты (сформированы):**

##### *регулятивные УУД*

- понимать смысл творческих заданий;
- выполнять хореографические действия;
- эмоциональная восприимчивость.

##### *коммуникативные УУД*

- понимать значение танца и музыки в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- навыки работы в группе, культура общения.

- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для регуляции своего действия и действий партнера;
- проявлять творческую инициативу в творческой деятельности.

*познавательные УУД*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.
- образное мышление;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации.

### Формы оценки качества знаний

#### 1 год обучения

№	Раздел	Формы обучения	Формы подведения итогов
1	Знакомимся с искусством хореографии.	Занятие - путешествие	-тестирование - входной контроль - викторина - анализ выполнения упражнений
2	Ритмика	- групповая -индивидуально-групповая -занятие-спектакль - занятие -фантазия - занятие-путешествие	- анализ творческой активности - контроль за успеваемостью - творческий отчет - практические показы - анализ проделанной работы - устный опрос
3	Вдохновение классического танца	- групповая -индивидуально -групповая - занятие -фантазия – занятие -тренировка	контроль исполнения упражнения - фронтальный опрос - творческие практические показы - свободный опрос - контроль за выполнением практического исполнения - творческий зачет - анализ исполнения - устный опрос - контроль за выполнением упражнения - творческие практические показы

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль за выполнением творческого задания</li> <li>- педагогическое наблюдение</li> </ul>
4	Игровое танцевальное творчество	<p>групповая</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-индивидуально-групповая</li> <li>-занятие-спектакль</li> <li>- занятие –фантазия</li> <li>-занятие-путешествие -</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль за выполнением этюда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контроль за исполнением игрового задания</li> <li>- свободный опрос</li> <li>- конкурс пластических этюдов</li> <li>- викторина</li> <li>- контроль за инсценировкой парных пластических этюдов</li> <li>- творческие практические показы</li> <li>- устный опрос - творческое задание</li> <li>- танцевальная олимпиада</li> <li>- педагогическое наблюдение</li> </ul>
5	Детский танец	<p>Групповая</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуально-групповая</li> <li>-занятие-спектакль-</li> <li>занятие- тренировка</li> <li>- занятие –фантазия</li> <li>-занятие-путешествие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>творческие практические показы</li> <li>- педагогическое наблюдение за творческой деятельностью</li> <li>- музыкальная викторина - контрольное исполнение заданного репертуара - устный опрос</li> <li>- анализ творческого задания с использованием реквизита</li> <li>- контроль за выполнением упражнений, развивающих координацию движения</li> <li>- свободный опрос</li> </ul>
6	Гимнастика с элементами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие - консультация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>анализ исполнения упражнения</li> </ul>

	акробатики	- занятие – тренировка - практическое занятие - занятие-марафон	- педагогическое наблюдение - фронтальный опрос - конкурс «Самый гибкий стан» - зачет - контроль за выполнением упражнения на растяжку мышц - свободный опрос - творческие практические показы - творческое задание - сдача нормативов - устный опрос
<b>7</b>	Элементы акробатики	- занятие - консультация - занятие – тренировка - практическое занятие - занятие-марафон	Контроль за выполнением упражнения - творческие практические показы - педагогическое наблюдение - анализ занятия - сдача нормативов.
<b>8</b>	«Танцевальные ритмы» итоговое занятие	-занятие-концерт	- контрольное исполнение заданного репертуара

## 2-й год обучения

### **Цель:**

Формирование у обучающихся творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- расширить знания в области «Азбуки классического танца»;
- познакомить с темой «Как танцуют в разных странах»;
- способствовать закреплению изученного материала: игрового танцевального творчества, партерного экзерсиса, гимнастики и элементов акробатики;
- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально - творческой, танцевальной и исполнительской деятельности;

#### **Развивающие**

- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и движение товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свой» танец, комбинируя различные элементы танцевальных и сюжетно-образных движений;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности; развить музыкальные и физические данные детей, образное мышление, фантазию и память, формировать творческую активность и развить интерес к танцевальному искусству.

#### **Воспитательные**

- воспитать эстетически-нравственное восприятие детей и любовь к прекрасному.
- воспитывать культуру общения обучающихся.

**Учебно-тематический план  
2 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Модуль 1.</b> «Приглашение на танец» вводное занятие. ТБ. Входной контроль	2	1	1	Тестирование Входной контроль
2	<b>Модуль 2.</b> Азбука классического танца	26	8	18	
2.1	На балу у Золушки	2	-	2	Творческие практические показы. Устный опрос
2.2	Portdebras№ 1	4	1	3	Творческие практические показы. Устный опрос
2.3	Позиций ног – 5,4	4	1	3	Контроль за выполнением позиций ног – 5,4. Практический показ
2.4	Grand-plie	4	1	3	Контроль за выполнением Grand-plie. Фронтальный опрос
2.5	Battemen tendu	4	1	3	Контроль за выполнением Battementtendu. Свободный опрос
2.6	Allegro-Sauté	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Практический показ
2.7	Allegro- Sissonne simple	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания, постановка на

					сцене. Зачет
3	<b>Модуль 3.</b> Как танцуют в разных странах	20	4	16	
3.1	Танцы народов мира	2	-	2	Мини сочинение на тему «Танцы народов мира»
3.2	Украинский танец	4	1	3	Творческий показ. Анализ проделанной работы
3.3	Восточные мотивы	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Творческие задания
3.4	Русская кадрили	8	1	7	Тестирование . Контроль исполнения творческого задания
3.5	Белорусский танец	2	1	1	Коллективное обсуждение . Анализ проделанной работы
4	<b>Модуль 4.</b> Игровое танцевальное творчество. Промежуточный контроль	20	4	16	
4.1	«Трансформеры» игровые задания на воображение	6	1	5	Творческие практические показы.
4.2	«На все нужна сноровка» танцевальные этюды с предметами	4	1	3	Коллективное обсуждение . Анализ творческого задания
4.3	«Танцевальная импровизация» танцевальные этюды	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания . Свободный опрос
4.4	«Причудливый узор» рисунок танца	6	1	5	Практический показ . Анализ исполнения творческого

					задания. Работа над ошибками
5	<b>Модуль 5.</b> Партерный экзерсис	28	4	24	
5.1	Изящная осанка	12	1	11	Анализ выполнения упражнений . Устный опрос. Творческое задание
5.2	Формируем «птичку»	8	1	7	Контроль за исполнением упражнений . Работа над ошибками. Педагогическо е наблюдение
5.3	Формируем ногу	8	1	7	Контроль за выполнением творческого задания . Контроль постановки на сцене . Фронтальный опрос
6	<b>Модуль 6.</b> Гимнастика с элементами акробатики	22	4	18	
6.1	Дивная пластика	6	1	5	Контроль за исполнением упражнений на развитие пластичности . Устный опрос
6.2	Гимнастические растяжки	10	2	8	Контроль за выполнением творческого задания . Зачет . Практический показ
6.3	Координация и апломб	6	1	5	Тестирование . Творческие практические показы . Свободный опрос

7	<b>Модуль 7.</b> Элементы акробатики	16	4	12	
7.1	Супер стойки	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками
7.2	Колесо	4	1	3	Анализ выполнения упражнения «Колесо». Практический показ
7.3	Чудо - складки	4	1	3	Музыкальная викторина. Анализ творческого задания
7.4	Кувырок раз, кувырок два	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками
8	<b>Модуль 8.</b> «Танцевальное ассорти» итоговое занятие. Итоговый контроль	10	1	9	
8.1	КПТ	8	1	7	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками
8.2	Отчетный концерт	2		2	Анализ концерта
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

## Содержание программы

### 2-й год обучения

#### 1.«Приглашение на танец» вводное занятие

##### *Теория:*

стили и направления хореографического искусства:

классический танец, народно - сценический танец, современная хореография.

##### *Практика:*

просмотр видео «Танцевальные стили и направления» и слайдов по теме «Стили».

#### **2. Азбука классического танца**

##### 2.1. На балу у Золушки.

##### *Теория:*

зарождение первых балетов. Итальянская танцевальная культура 16 в. "Комедийный балет королевы" Бальтазарини, Жан Жорж Новер, Мария Тальони.

##### *Практика:*

просмотр слайдов по теме «Первые балеты». Формирование интереса и уважения к мировому балету.

##### 2.2. Portdebras№ 1.

##### *Теория:*

освоение позиций рук классического танца на середине. Освоение упражнения «Portdebras№ 1».

##### *Практика:*

манера исполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».

##### 2.3. Позиций ног – 5.4.

##### *Теория:*

освоение позиций ног классического танца на середине.

##### *Практика:*

5 позиция ног проучивается после подготовительных упражнений на развитие выворотности: упражнение «Замок». Самой последней проучивается 4 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия.

##### 2.4.Grand-plie.

##### *Теория:*

освоение упражнения классического танца «Grand-plie» (большое приседание) у станка. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:*

проучивается по 1 поз. ног. Далее – по 2 поз. ног. Особенности исполнения по 1 и по 2 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

## 2.5. Battement tendu.

*Теория:*

освоение упражнения классического танца «Battement tendu» (отведение и приведение ноги) из 1 поз. ног. у станка в сторону. Далее проучивается упражнение вперед и назад. Особенности выполнения упражнения. *Практика:*

воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка». 2.6. Allegro- Sauté.

*Теория:*

развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

*Практика:*

освоение техники исполнения прыжка Sauté из 6 поз. потом – 1 поз. ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех». 2.7. Allegro- Sissonnesimple.

*Теория:*

развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

*Практика:*

освоение техники исполнения прыжка. Sissonnesimple из 1 поз. ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех».

**3. Как танцуют в разных странах**

## 3.1. Танцы народов мира.

*Теория:*

зарождение первых танцев. Танцевальная культура разных стран и народов. *Практика:*

видео фильм «Танцы народов мира». Знакомство с видами народно - сценического танца. Формирование интереса и уважения к культуре народов мира.

## 3.2. Украинский танец.

Теория: знакомство танцевальной культурой Украины. Украинский танец «Гопак». Особенности и манера исполнения.

*Практика:*

разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Гопак». 3.3. Восточные мотивы.

*Теория:*

знакомство с видами народно-сценического танца, с его особенностями и манерой исполнения. Восточный танец.

*Практика:*

разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Восточный».

3.4. Русская кадрили.

*Теория:*

знакомство танцевальной культурой России. Танец «Русская кадрили». Особенности и манера исполнения.

*Практика:*

разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Русская кадрили».

3.5. Белорусский танец.

Теория: знакомство танцевальной культурой Белоруссии. Белорусский танец «Лявониха ». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Лявониха».

#### **4. Игровое танцевальное творчество**

4.1. «Трансформеры» игровые задания на воображение.

*Теория:*

развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства.

*Практика:*

изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «В магазине игрушек», «Экскурсия в зоопарк», «Чем пахнут ремесла» и т.д. Творческие задания в группах и индивидуальные.

4.2. «На все нужна сноровка» танцевальные этюды с предметами.

*Теория:*

предметы - игрушки, гимнастические палочки, гимнастические ленты, мячи, коробки, подушки и т.д. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способность «обыграть» предмет.

*Практика:*

танцевальные этюды «Мой веселый, звонкий мяч», «Музыкальные Флажки», «Домовой», «Сюрприз» и т.д.

## 4.3. «Танцевальная импровизация» танцевальные этюды.

*Теория:*

развитие фантазии, воображения.

*Практика:*

приобретение навыков актерского мастерства. Приобретение навыков импровизации в танце: умение передавать настроение, характер музыки, рассказать «свою 30 историю». Творческие задания в группах и индивидуальные. Темы для импровизации в танце: «Времена года», «История о...», «Настроение».

## 4.4. «Причудливый узор» рисунок танца.

*Теория:*

развитие фантазии, воображения, внимания, ориентации в пространстве, умение работать в ансамбле. Использование танцевальных рисунков на практике.

*Практика:*

построения маршем и шагом с носка в шеренги (1,2,3,4), колонны (1,2,3,4), круги(1,2,3,4), (большие, маленькие), змейкой, звездочкой. Танцевальный материал: «Мы заводим хоровод», «Зимние узоры», «Орнамент». Игра «Нарисуй и покажи».

**5.Партерный экзерсис**

## 5.1. Изящная осанка.

*Теория:*

освоение навыков постановки корпуса в хореографии.

*Практика:*

формирование волевых навыков и трудолюбия. Упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Египет», «Руки вверх», «Бревнышко».

## 5.2. Формируем «птичку».

*Теория:*

«Птичка» - форма натянутой стопы с оттяжкой к мизинцу.

*Практика:*

формирование волевых навыков и трудолюбия. Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема. Упражнения: «Цепкие пальчики», «Нарисуй кружок», «Тупой - острый». Игра «Возьми конфетку с пола».

### 5.3. Формируем ногу.

*Теория:*

формирование волевых навыков и трудолюбия.

*Практика:*

освоение комплексов упражнений на выработку силы мышц ног. Упражнения «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Ножницы».

## 6. Гимнастика с элементами акробатики

### 6.1. Дивная пластика.

*Теория:*

техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

*Практика:*

упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Дельфин», «Мост» из положения лежа.

### 6.2. Гимнастические растяжки.

*Теория:*

освоение навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков.

*Практика:*

упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» из положения сидя, «Складка в шпагате» «Складка из «веревочки». Подготовительные упражнения «Бабочка» на спине, на животе, в складке. 6.3. Координация и апломб.

*Теория:*

освоение навыков ориентации в пространстве, умения координировать свое тело, внутренней собранности, устойчивости (апломб).

*Практика:*

деление зала по точкам-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Выполнение движений по точкам по порядку и в разброс, движение по направлениям 8 точек. Упражнение на развитие апломба: «Ласточка», «Цапля» на полупальцах, «Йога».

## 7. Элементы акробатики в танце

### 7.1. Супер Стойки.

*Теория:*

техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

*Практика:*

упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки» с прямыми ногами, в «разножке», «стойка на руках». Подготовительные упражнения для укрепления мышц рук «бег на руках», «мини-стойка».

7.2. Колесо.

*Теория:*

техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

*Практика:*

упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении). Комбинации «Колесо» вперед-назад.

7.3. Чудо – складки.

*Теория:*

элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

*Практика:*

упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веревочка», складки в «Разножке».

7.4. Кувырок раз, кувырок два.

*Теория:*

элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера.

*Практика:*

упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков (вперед-назад). Выход в «Кувырок» из «Березки» через «Складку».

## **8. «Танцевальное ассорти» итоговое занятие**

*Практика:*

открытое занятие для обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся) с демонстрацией полученных знаний и умений. Анализ работы.

## **Предполагаемые результаты второго года обучения**

### **Предметные:**

#### **обучающиеся будут знать:**

- о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- о разнообразии танцевального искусства;
- основные понятия «Азбуки классического танца»;
- элементы танцев разных народностей;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;

### **Личностные:**

#### **будут уметь:**

- проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.
- понимать возможности музыки, передавать чувства и мысли человека;
- слушать музыкальное произведение, выделять в нем выразительные и образные интонации, различать произведения разных жанров;
- передавать различный ритмический рисунок в исполнении доступных произведений;
- выполнять различные танцевальные шаги;
- проявлять творческую инициативу в реализации собственных замыслов в процессе игры, движения под музыку;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- использовать в повседневной жизни элементы партерной гимнастики;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять элементы партерного экзерсиса;

### **Метапредметные:**

#### **будут развиты (сформированы):**

##### *регулятивные УУД*

- понимать смысл творческих заданий;
- выполнять хореографические действия.

##### *коммуникативные УУД*

- понимать значение танца и музыки в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для регуляции своего действия и действий партнера;
- проявлять творческую инициативу в творческой деятельности.

*познавательные УУД*

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности
- навыки работы в группе, культура общения.

### Формы оценки качества знаний

#### 2 год обучения

№	Раздел	Формы обучения	Формы подведения итогов
1	«Приглашение на танец» Вводное занятие	Занятие - путешествие	- викторина
2	Азбука классического танца	- групповая -индивидуально-групповая -занятие-спектакль - занятие – фантазия -занятие-путешествие	творческие практические показы - устный опрос - контроль за выполнением - практический показ - фронтальный опрос - свободный опрос - контроль за выполнением творческого задания, постановка на сцене - зачет
3	Как танцуют в разных странах	- групповая -индивидуально -групповая - занятие -фантазия – занятие -тренировка	- мини сочинение на тему «Танцы народов мира» - творческий показ - анализ проделанной работы - педагогическое наблюдение - творческие задания - викторина - практический показ - тестирование - работа над ошибками устный опрос
4	Игровое танцевальное творчество	- занятие - консультация - занятие – тренировка -практическое занятие	анализ выполнения упражнений - устный опрос - творческое задание –

			<p>контроль за исполнением упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа над ошибками</li> <li>- педагогическое наблюдение</li> <li>- контроль за выполнением творческого задания</li> <li>- контроль постановки на сцене</li> <li>- фронтальный опрос</li> </ul>
5	Партерный экзерсис	<p>занятие – консультация</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие – тренировка</li> <li>- практическое занятие</li> </ul>	<p>анализ выполнения упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос</li> <li>- творческое задание</li> <li>- контроль за исполнением упражнений</li> <li>- работа над ошибками</li> <li>- педагогическое наблюдение</li> <li>- контроль за выполнением творческого задания</li> <li>- контроль постановки на сцене</li> <li>- фронтальный опрос</li> </ul>
6	Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие - консультация</li> <li>- занятие – тренировка</li> <li>- практическое занятие</li> <li>- занятие-марафон</li> </ul>	<p>анализ исполнения упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение</li> <li>- фронтальный опрос - конкурс «Самый гибкий стан»</li> <li>- зачет - контроль за выполнением упражнения на растяжку мышц</li> <li>- свободный опрос</li> <li>- творческие практические показы - творческое задание</li> <li>- сдача нормативов</li> <li>- устный опрос</li> </ul>
7	Элементы акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие - консультация - занятие</li> <li>- тренировка - практическое занятие - занятие-марафон</li> </ul>	<p>Контроль за выполнением упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творческие практические показы -</li> </ul>

			педагогическое наблюдение - анализ занятия - сдача нормативов.
8	«Танцевальные ритмы» итоговое занятие	-занятие-концерт	отзыв

### 3-й год обучения

#### Цель

развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей обучающихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

#### Задачи:

##### *обучающие:*

- познакомить с разнообразием танцевального искусства и «Азбукой классического танца»;
- формировать представление о русском танце и историко-бытовом танце;
- приобщить к основам современного танца, игровому танцевальному творчеству, гимнастике с элементами акробатики и партерному экзерсису;
- освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;
- умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;
- применение знаний основ музыкальной грамоты, необходимых для успешного обучения на уроках ритмики;

##### *развивающие:*

- развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации;
- воспитание творческой индивидуальности ребёнка;
- развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метроритмического чувства
- формирование правильной осанки;
- развитие личности обучающегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;

##### *воспитательные:*

- воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную педагогом
- приобщение к здоровому образу жизни.
- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.

## Учебно-тематический план

### 3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Модуль 1.</b> «Разнообразие танцевального искусства» Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	2	1	1	Тестирование Входной контроль
2	<b>Модуль 2.</b> Азбука классического танца	44	10	34	
2.1	Русские сезоны в Париже	2	2	-	Викторина
2.2	Что такое «Экзерсис»	2	2	-	Мини сочинение на тему «Что такое «Экзерсис»»
2.3	Preparation	4	1	3	Тестирование. Творческие показы.
2.4	Sur le cou-de-pied	6	1	5	Контроль исполнения. Анализ занятия. Работа над ошибками
2.5	Battement tendu jete	6	1	5	Анализ занятия. Работа над ошибками. Свободный опрос
2.6	Grand battement jete	6	1	5	Опрос. Контроль за выполнением творческого задания. Анализ исполнения
2.7	Relevelent	6	1	5	Контроль за выполнением творческого

					задания . Анализ постановки на сцене . Работа над ошибками
2.8	Allegro - Jete	6	1	5	Анализ выступления . Устный опрос. Контроль исполнения Allegro - Jete
2.9	Allegro - Echange	6	1	5	Анализ проделанной работы . Работа над ошибками. Творческий зачет
3	<b>Модуль 3.</b> Русский танец	28	7	21	
3.1	Танцы Древней Руси	2	2	-	Коллективное обсуждение
3.2	Хоровод	6	1	5	Творческие практические показы . Фронтальный опрос. Контроль исполнения творческого задания
3.3	Пляс, перепляс	6	1	5	Устный опрос. Творческие задания . Практический показ
3.4	Кадриль	6	1	5	Контроль исполнения творческого задания. Работа над ошибками
3.5	Дроби, переборы	4	1	3	Наблюдение. Творческие задания . Практический показ
3.6	Танец - обряд	4	1	3	Исследовательская деятельность на тему «Танец

					-обряд» . Свободный опрос. Творческое задание
4	<b>Модуль 4. Основы современного танца</b>	20	6	14	
4.1	Свобода движения	2	2	-	Коллективное обсуждение
4.2	Джазовые позиции рук	4	1	3	Творческие практические показы. Опрос. Контроль исполнения
4.3	Джазовые позиции ног	4	1	3	Анализ занятия. Работа над ошибками. Фронтальный опрос
4.4	Афро - джаз	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Анализ постановки на сцене. Работа над ошибками
4.5	Энергия танца	6	1	5	Контроль за выполнением творческого задания . Анализ выполненной работы
5	<b>Модуль5. Игровое танцевальное творчество. Промежуточный контроль</b>	24	4	20	
5.1	«В ролях...» игровые задания на воображение	6	1	5	Анализ творческого задания . Работа над ошибками. Контроль исполнения игрового задания на

					воображение
5.2	«Ах, эта импровизация» танцевальные этюды	6	1	5	Контроль за исполнением танцевальных этюдов. Анализ танцевальных этюдов. Свободный опрос
5.3	«Умные предметы» танцевальные этюды с предметами	6	1	5	Контроль за выполнением творческого задания. Анализ постановки на сцене. Работа над ошибками
5.4	«Танцевальный орнамент» рисунок танца	6	1	5	Контроль за исполнением танцевальных этюдов. Анализ творческого задания. Фронтальный опрос
6	<b>Модуль 6.</b> Историко-бытовой танец	10	1	9	
6.1	Вальс	10	1	9	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками
7	<b>Модуль 7.</b> Партерный экзерсис	28	6	22	
7.1	Грация	10	2	8	Анализ творческого задания. Тестирование. Контроль исполнения
7.2	Чистота линий	8	2	6	Опрос. Контроль за выполнением творческого задания. Педагогическое наблюдение

7.3	Рисуем в воздухе	10	2	8	Анализ творческого задания. Практический показ. Контроль исполнения
8	<b>Модуль 8.</b> Гимнастика с элементами акробатики	14	4	10	
8.1	Пластические комбинации	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания
8.2	Динамические растяжки	6	1	5	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение
8.3	Акробатические зарисовки	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Устный опрос
9	<b>Модуль 9.</b> КПТ	46	2	44	
9.1	ЛФК	22	1	21	Педагогическое наблюдение
9.2	Постановка танца	22	1	21	Контроль за выполнением творческого задания
9.3	Отчетный концерт	2	-	2	Анализ концерта
ИТОГО		216	41	175	

## Содержание программы

### 3-й год обучения

#### **1.«Разнообразие танцевального искусства» вводное занятие**

*Теория:*

стили и направления хореографического искусства: модерн, джаз-танец, виды русского фольклора.

*Практика:*

просмотр видео «Танцевальные стили и направления

#### **2.Азбука классического танца**

##### **2.1. Русские сезоны в Париже.**

*Теория:*

русские сезоны в Париже. Русский меценат 19 века - Дягилев. Великие русские танцоры 19 века - Анна Павлова, Михаил Фокин, Петр Нижинский. Формирование интереса и уважения к русскому классическому балету.

*Практика:*

доклад о расцвете русского балета 19 века и танцевальных легендах 19 века.

##### **2.2.Что такое «Экзерсис».**

*Теория:*

понятие «классический экзерсис» - у станка, на середине. Практика: упражнения, входящие в классический экзерсис. Манера исполнения

классического танца. Чистота и строгость линий. Воспитание волевых качеств и трудолюбия.

### 2.3. Preparation.

*Теория:*

понятие «Preparation» - «приготовиться», «подготовка». Выполняется в начале и в конце упражнений классического экзерсиса. Практика: освоение техники выполнения Preparation. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

### 2.4. Surlecou-de-pied.

*Теория:*

освоение упражнения классического танца «Surlecou-de-pied» (положение ноги). Бывает «условное» или «учебное», Surlecou-de-pied «спереди», «сзади». Проучивается из 1 поз. ног. с отведения на battement у станка. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:*

воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать формированию стопы «птички», выворотности. Упражнения «Возьми конфету с пола», «Пятка высоко».

### 2.5. Battement tendu jete.

*Теория:*

освоение упражнения классического танца «Battement tendu Jete» (бросок). Проучивается из 1 поз. ног. у станка в сторону, далее вперед, назад. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:*

воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, нотянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка», «Бросок на 30\*».

### 2.6. Grand battement jete.

*Теория:*

освоение упражнения классического танца «Grand battement Jete» (большой бросок, мах) из 1 поз. ног. у станка, лицом к станку. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:*

воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, нотянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Затяжка». «Бросок на 90 \*».

### 2.7. Relevelent.

*Теория:*

освоение упражнения классического танца «Relevelent» (медленный подъем ноги на 30\*, 45\*, 60\*) из 1 поз. ног у станка, лицом к станку, в сторону. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:*

воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка».

### 2.8. Allegro-Jete.

*Теория:*

развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

*Практика:*

освоение техники исполнения прыжка Jete. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie», «Лужи».

### 2.9. Allegro-Echappe.

*Теория:*

развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

*Практика:*

освоение техники исполнения прыжка Echappe (прыжок из 5 поз. во 2 поз. с натяжкой в воздухе) Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie».

## 3. Русский танец

### 3.1. Танцы Древней Руси.

*Теория:*

зарождение первых танцев на Руси. Танцевальная культура Древней Руси. *Практика:*

видео фильм «Русский танец». Разновидности русского танца. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

### 3.2. Хоровод.

*Теория:*

русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

*Практика:*

освоение хороводных рисунков: «круг», «двойной круг», «звездочка», «карусель». Разновидности хороводов. Хоровод «Летел кулик». Основной ход «Лебедушка».

### 3.3. Пляс, перепляс.

#### *Теория:*

русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

#### *Практика:*

освоение рисунков плясовых переплясов: «шторки», «коробка», «шеренги», «клин». Разновидности плясовых, переплясов. Манера исполнения. Пляска «Тимошка». Основной ход: «задорный», «парный». Основные элементы плясок: «дробь», «каблучные», «парные». Перепляс «Девчата».

### 3.4. Кадриль.

#### *Теория:*

русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

#### *Практика:*

освоение рисунков кадрили: «квадрат», «звездочка», «шеренги». Кадриль «Городская». Основной ход: «с удара», элементы кадрили «парные» и фигуры кадрили.

### 3.5. Дробь, переборы.

#### *Теория:*

русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

#### *Практика:*

освоение дробных упражнений. Разновидности дробей, переборов. Похлопывание, потом протаптывание ритма. Упражнения «Ключ», «Притоп», «Трилистник», «Синкопированная дробь». Танцевальный этюд «Топотушки».

### 3.6. Танец-обряд.

#### *Теория:*

русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству. Народные языческие праздники. *Практика:*

обрядовые хороводы: «Иван Купала», «Ярилин день». Исследовательская деятельность по теме: «Танцы - обряды на Руси» - иллюстрированный реферат, доклад об старинных обрядах и народных языческих праздниках.

## **4. Основы современного танца**

### 4.1. Свобода движения.

*Теория:*

история происхождения модерна, джаз-танца. Почему стало недостаточно классического танца. Творчество Айседоры Дункан. Основные направления джаз-танца.

*Практика:*

видео «Прорыв». Исследовательская деятельность по теме: «Завораживающий танец Айседоры Дункан» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве Айседоры Дункан.

## 4.2. Джазовые позиции рук.

*Теория:*

освоение основных позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4. позиция V, позиция L.. Особенности позиций рук, положение кисти.

*Практика:*

воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

## 4.3 Джазовые позиции ног.

*Теория:*

освоение основных позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Проработка на полу положений ног – flex, point. (4 свободных позиций, 2 параллельных позиций).

*Практика:*

воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

## 4.4 Афро-джаз.

*Теория:*

освоение положение тела, положение кисти, манеры исполнения в стиле афро.

*Практика:*

воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнения «Восьмерки», «Бисер», «Степ», «Прыжок». Проработка положений корпуса: contraction, release. Изолированная работа бедер «пелвис». Комплексы детского афро-джаза. Т. Тарабановой.

## 4.5. Энергия танца.

*Теория:*

освоение торсовой работы корпуса «twist», «twill» Развитие подвижности позвоночника «body roll».

*Практика:*

проучивание «flat back» вперед. Упражнения stretch-характера. Упражнения «Квадрат», «Крест», «Изоляция». Джазовые «Кроссы».

## **5. Игровое танцевальное творчество**

### 5.1. «В ролях...».

*Теория:*

развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства.

*Практика:*

изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «Кино», «Театр», «Игра» и т.д. Творческие задания в группах и индивидуальные.

### 5.2.«Ах эта импровизация».

*Теория:*

развитие фантазии, воображения.

*Практика:*

приобретение навыков актерского мастерства. Приобретение навыков импровизации в танце: умение передавать настроение, характер музыки, рассказать «свою историю». Творческие задания в группах и индивидуальные. Темы для импровизации в танце: «Классический танец», «Характер», «Если с другом вышел в путь».

### 5.3.«Умные предметы».

*Теория:*

предметы – флажки, платки, гимнастические ленты, мячи. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способности «обыграть» предмет.

*Практика:*

танцевальные этюды «Этюд мячом», «Морская азбука», «Платочек», «В мечтах» и т.д.

### 5.4.«Танцевальный орнамент».

*Теория:*

развитие фантазии, воображения, внимания, ориентации в пространстве, умение работать в ансамбле.

*Практика:*

использование танцевальных рисунков на практике. Построения шагом с носка, бегом, галопом, подскоками в круги (1,2,3,4), (большие, маленькие), корзинку, звездочки, расчески, тоннель.

## **6. Историко бытовой танец**

### 6.1. Вальс.

*Теория:*

знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Танец «Вальс»,

*Практика:*

разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Вальс».

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца **7. Партерный экзерсис**

7.1. Грация.

*Теория:*

освоение навыков постановки корпуса в хореографии. Формирование волевых навыков, трудолюбия.

*Практика:*

упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Складки по позициям», «Бревнышко», «Хлопки», «Струна». Игра «Строим плот» 7.2. Чистота линии.

*Теория:*

формирование волевых навыков и трудолюбия.

*Практика:*

освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения. Упражнения: «Нарисуй фигуру», «Тупой - острый», «Карандаш», «Ножницы».

7.3. Рисуем в воздухе.

*Теория:*

формирование волевых навыков и трудолюбия.

*Практика:*

освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения. Упражнения: «Батманы», «Стрела», «Краски».

## **8. Гимнастика с элементами акробатики**

8.1. Пластические комбинации.

*Теория:*

техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков. Практика: тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника. Комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин»,

«Мост» из положения стоя и подъем из «Моста». Этюд «Юные гимнасты».

## 8.2. Динамические растяжки.

*Теория:*

совершенствование навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков.

*Практика:*

упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении стоя, «Складка в шпагате», «Разножка», «Разножка» из положения лежа, сидя. «Бабочка», «Складка» в «Бабочке».

## 8.3. Акробатические зарисовки.

*Теория:*

элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. *Практика:*

освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Комбинации упражнений «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), «Березка», «Складка», «Рондад», «Разножка в повороте», «Веревочка», «Шпагаты». Этюд «Акробатический». 8.4. ЛФК

*Теория:*

элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. *Практика:*

освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Комбинации упражнений «Кувырок» из «Березки» через «Складку», «Колесо» вперед - «Колесо» назад - «Рондад», «Колесо на одной руке», «Колесо» - «Колесо на одной руке» - «Шпагат».

## 9. КПТ

*Практика:* постановка танцевальных номеров, открытое занятие для обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся) с демонстраций полученных знаний и умений.

Анализ работы.

## **Предполагаемые результаты третьего года обучения**

### **Предметные:**

#### **обучающиеся будут знать:**

- о разнообразии танцевального искусства и «Азбуке классического танца»;
- о русском;
- основные элементы классического танца, современного, русского, детского и историко-бытового танца;
- воспринимать и понимать музыку разного эмоционально-образного содержания, разных жанров;
- понимать возможности музыки, передавать чувства и мысли человека;
- слушать музыкальное произведение, выделять в нем выразительные и изобразительные интонации, различать произведения разных жанров;
- наблюдать за развитием музыкальных образов, тем, интонаций, воспринимать различие в формах построения музыки;
- владеть первоначальными навыками самоорганизации и самооценки культурного досуга;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- использовать в повседневной жизни элементы партерной гимнастики.

### **Личностные:**

#### **будут уметь:**

- проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять основные элементы классического танца, современного, русского, детского и историко-бытового танца;
- использовать навыки актерского мастерства;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки.

### **Метапредметные:**

#### **будут развиты (сформированы):**

##### *регулятивные УУД*

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- личность обучающегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- понимать смысл проектных и творческих заданий;
- выполнять хореографические действия.

*коммуникативные УУД*

- понимать значение танца и музыки в передаче настроения и мыслей человека;
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- проявлять творческую инициативу в творческой деятельности.

*познавательные УУД*

- строить свои рассуждения о воспринимаемых свойствах музыки и танца;
- обобщать учебный материал;
- уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- зрительский, слушательский опыт, визуальной культуры навыки работы в группе, культура общения.

**Формы оценки качества знаний****3 год обучения**

№	Раздел	Формы обучения	Формы подведения итогов
1	«Разнообразие танцевального искусства» Вводное занятие	Занятие - путешествие	- викторина
2	Азбука классического танца	- групповая -индивидуально-групповая -занятие-спектакль - занятие – фантазия -занятие-путешествие	творческие практические показы - устный опрос - контроль за выполнением - практический показ - фронтальный опрос - свободный опрос - контроль за выполнением творческого задания, постановка на сцене - зачет - мини сочинение на тему «Что такое «Экзерсис»»
3	Русский танец	- групповая -индивидуально	-фронтальный опрос - контроль исполнения

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- групповая - занятие</li> <li>- фантазия – занятие</li> <li>- тренировка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>творческого задания</li> <li>- устный опрос</li> <li>- творческие задания</li> <li>- практический показ</li> <li>- работа над ошибками</li> <li>- наблюдение</li> <li>- исследовательская деятельность на тему «Танец-обряд»</li> <li>- свободный опрос</li> </ul>
4	Основы современного танца	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие - консультация</li> <li>- занятие – тренировка</li> <li>- практическое занятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ выполнения движений</li> <li>- устный опрос</li> <li>- творческое задание – контроль за исполнением упражнений</li> <li>- работа над ошибками</li> <li>- педагогическое наблюдение</li> <li>- контроль за выполнением творческого задания</li> <li>- контроль постановки на сцене</li> <li>- фронтальный опрос</li> </ul>
5	Игровое танцевальное творчество	<ul style="list-style-type: none"> <li>занятие – консультация</li> <li>- занятие – тренировка</li> <li>- практическое занятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>анализ выполнения упражнений</li> <li>- устный опрос</li> <li>- творческое задание</li> <li>- контроль за исполнением упражнений</li> <li>- работа над ошибками</li> <li>- педагогическое наблюдение</li> <li>- контроль за выполнением творческого задания</li> <li>- контроль постановки на сцене</li> <li>- фронтальный опрос</li> </ul>
6	Историко- бытовой танец	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие - консультация</li> <li>- занятие – тренировка</li> <li>- практическое занятие</li> <li>- занятие-марафон</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контроль за выполнением творческого задания</li> <li>- работа над ошибками</li> <li>- тестирование</li> <li>- анализ творческого задания</li> <li>- контроль исполнения</li> </ul>

			вальса - устный опрос - педагогическое наблюдение - анализ выполненной работы - анализ творческого задания - практический показ - контроль исполнения - контроль за исполнением практического показа - фронтальный опрос
7	Партерный экзерсис	занятие – консультация - занятие – тренировка -практическое занятие	Анализ творческого задания - тестирование - контроль исполнения - опрос - контроль за выполнением творческого задания - педагогическое наблюдение - практический показ
8	Гимнастика с элементами акробатики	-- занятие – консультация - занятие – тренировка -практическое занятие - занятие-марафон	-Контроль за выполнением творческого задания - викторина - коллективное обсуждение - педагогическое наблюдение - устный опрос - анализ творческого задания
9	«На танцевальной орбите» итоговое занятие	-занятие-концерт	отзыв

#### 4-й год обучения

##### **Цель**

обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующих успешному освоению технически сложных движений и формированию балетной осанки.

##### **Задачи:**

###### ***обучающие:***

- обучать искусству хореографии, в ее стилевом многообразии классического танца, народно-сценического и современного танца;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса и укрепления мышечного аппарата;
- навыки координации движений;

###### ***развивающие:***

- знание анатомического строения тела;
- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации;
- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;

###### ***воспитательные:***

- формирование личностных качеств: трудолюбия, силы, выносливости, целеустремленности;
- воспитание интереса к национальной культуре.
- воспитывать волевые качества обучающихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность.

**Учебно-тематический план  
4-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Модуль 1.</b> «Его величество танец» Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	2	1	1	Тестирование Входной контроль
2	<b>Модуль 2.</b> Классический танец	54	19	35	
2.1	Apłomb. Понятие apłomb	2	1	1	Анализ выполнения упражнений
2.2	Понятие Epaulement	2	-	2	Коллективное обсуждение
2.3	Позы croisee и effacee	2	1	1	Анализ творческой активности
2.4	Понятия en dehors и en dedans	2	-	2	Практические показы
2.5	Demi-plie et grand-plie	2	1	1	Анализ проделанной работы.
2.6	Battement tendu	4	2	2	Фронтальный опрос. Творческий зачет
2.7	Battement tendu jete	4	2	2	Контроль за успеваемостью. Работа над ошибками
2.8	Rond de jambe par terre. En dehors. En dedans	4	2	2	Анализ выполнения творческого задания. Практический показ
2.9	Sur le cou-de-pied (3 вида)	4	2	2	Контроль исполнения упражнения. Фронтальный опрос
2.10	Releve lent	4	2	2	Творческие практические показы. Свободный

					опрос
2.11	Port de bras (I -III )	4	1	3	Контроль за выполнением практического исполнения Portdebras ( I - III). Творческий зачет
2.12	Temps leve	4	1	3	Анализ исполнения Tempsleve . Устный опрос
2.13	Passaut é	4	1	3	Контроль за выполнением упражнения Passaut é . Творческие практические показы
2.14	Petitchangementde pieds. Grand changement de pieds	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Педагогическое наблюдение
2.15	Pas e c harpe. Grand echappe	4	1	3	Анализ исполнения Pase с harpe. Grandechappe . Устный опрос
2.16	Pas jete. Grand jete	4	1	3	Контроль за выполнением Pasjete. Grandjete. Фронтальный опрос
3	<b>Модуль 3.</b> Народно - сценический танец	60	18	42	
3.1	Искусство народно - сценического танца. Русский танец	2	1	1	Викторина
3.2	Позиции и положения рук. Позиции ног	2	1	1	Творческие практические показы
3.3	Поклон. Подготовка к	2	1	1	Творческое задание

	началу движения (preparation)				
3.4	Полуприседания и большие приседания (plie) по 1 -й, 2 -й, 5 -й позициям	2	1	1	Контроль за исполнением полуприседаний и больших приседаний (plie) по 1 -й, 2 -й, 5 -й позициям
3.5	Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu)	2	1	1	Творческие практические показы
3.6	Маленькие броски (battement tendu jete)	2	1	1	Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью
3.7	Круг ногой по полу носком (rond de jambe )	4	1	3	Контрольное исполнение заданного репертуара. Устный опрос
3.8	Медленный подъем ноги (releve lent)	4	1	3	Анализ творческого задания. Педагогическое наблюдение
3.9	Перегибы корпуса	4	1	3	Контроль за выполнением упражнений. Свободный опрос
3.10	Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах, в сторону	4	1	3	Творческие практические показы . Работа над ошибками
3.11	Ходы и проходки	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия
3.12	Боковые ходы	4	1	3	Анализ исполнения упражнения. Фронтальный опрос
3.13	Мелкий дробный ход, каблучная	4	1	3	Анализ исполнения

	дробь				упражнений. Зачет
3.14	«Ковырялочка» и её разновидности	4	1	3	Контроль за выполнением «Ковырялочки». Свободный опрос.
3.15	«Моталочка» и её разновидности	4	1	3	Творческое задание. Устный опрос
3.16	Прыжки с ударом внутренней части стоп	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Работа над ошибками
3.17	Хлопушки	4	1	3	Контроль за выполнением упражнения «хлопушки». Творческие практические
3.18	Присядки	4	1	3	Контроль за выполнением упражнения «присядки». Педагогическое наблюдение
4	<b>Модуль 4</b> Современный танец	50	8	42	
4.1	Современный танец как особый вид пластического хореографического языка	2	-	2	Устный опрос.
4.2	Основные положения и позиции корпуса джаз танца	6	1	5	Устный опрос. Контрольное исполнение заданного репертуара. Работа над ошибками
4.3	Понятия isolation и level. Методика изучения isolation на различных levels	6	1	5	Устный опрос Педагогическое наблюдение. Анализ исполнения упражнений.
4.4	Изучение isolation головы	6	1	5	Контроль выполнения упражнений.

					Анализ занятия
4.5	Плечи Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг	6	1	5	Свободный опрос. Работа над ошибками
4.6	Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя)	6	1	55	Анализ исполнения упражнений. Контроль выполнения творческого задания. Работа над ошибками
4.7	Изучение isolation pelvis в полуприседании	6	1	5	Практические показы. Педагогическое наблюдение
4.8	Изучение isolation ног (стоя)	6	1	5	Тестирование Промежуточный контроль. Фронтальный опрос
4.9	Изучение isolation рук (стоя, сидя)	6	1	5	Сдача нормативов. Зачет
5	<b>Модуль 5.</b> ЛФК Гимнастика	86	18	68	
5.1	Упражнения для стоп	10	2	8	Анализ выполнения упражнений. Педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения на выворотность	12	2	10	Анализ творческой активности. Контроль за успеваемостью. Работа над ошибками
5.3	Упражнения на гибкость вперед	10	2	8	Творческий отчет. Практические показы
5.4	Развитие гибкости назад	10	2	8	Анализ проделанной работы. Устный опрос

5.5	Силовые упражнения для мышц живота	10	2	8	Контроль исполнения упражнений. Анализ занятия
5.6	Силовые упражнения для мышц спины	10	2	8	Творческие практические показы. Свободный опрос
5.7	Силовые упражнения для мышц ног	8	2	6	Педагогическое наблюдение. Опрос
5.8	Упражнения на развитие шага	6	2	4	Контроль исполнения упражнения
5.9	Прыжки	10	2	8	Творческие практические показы. Свободный опрос
6	<b>Модуль 6.</b> КПТ Концертная деятельность	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	
6.1	Постановка и репетиции танцев	40	2	38	Контроль исполнения
6.2	Выступления	30	-	30	Анализ выступлений
7	<b>Модуль 7.</b> «Танец» итоговое занятие. Итоговый контроль	2	-	2	Анализ концерта
<b>ИТОГО</b>		<b>324</b>	<b>66</b>	<b>258</b>	



## Содержание программы 4-й год обучения

### 1. «Его величество танец»

Вводное занятие. ТБ. Входной контроль.

*Теория:*

знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

*Практика:*

игры на знакомство.

### 2. Классический танец

#### 2.1. Aplomb. Понятие aplomb.

*Теория:*

Понятие aplomb.

*Практика:*

Отработка правильной постановки корпуса, устойчивости.

#### 2.2. Понятие Epaulement.

*Теория:*

Понятие Epaulement.

*Практика:*

положение тела, определяемое поворотом плеча.

#### 2.3. Позы croisee и efface.

*Теория:*

позы croisee и efface (вперед, назад).

*Практика:*

поза croisee вперед. Положение — epaulement croise, пятая позиция, правая нога впереди. Поза croisee назад. Исходное положение — epaulement croise. Поза effacee вперед. Положение — epaulement efface, пятая позиция, правая нога впереди. Поза effacee назад. Исходное положение — epaulement efface, правая нога впереди.

#### 2.4. Понятия endehors и endedans.

*Теория:*

положение ноги surlecou-pied. Понятие направлений endehors et endedans. *Практика:*

Demi raud de jambe par terre en dehors et endedans. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. У станка и на середине.

#### 2.5. Demi-plie et grand-plie.

*Теория:*

по позициям. Grandplie в I, II, V, VI позициях. 49 Практика: Releves на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie. У станка и на середине. 2.6. Battementtendu.

*Теория:*

понятие Battementtendu.

*Практика:*

элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.

2.7. Battement tendu jete Теория: понятие Battement tendu jete. Практика: элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.

2.8. Rond de jambe par terre. Endehors. Endedans.

*Теория:*

понятие de jambe par terre. Endehors. Endedans.

*Практика:*

элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе.

2.9. Surlecou-de-pied (3 вида).

*Теория:*

изучение условного и безусловного surlecou-de-pied.

*Практика:*

выполняется по пятой позиции первоначально у станка, затем на паркете. 2.10. Releve lent.

*Теория:*

понятие Releve lent.

*Практика:*

элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.

2.11. Portdebras (I-III).

*Теория:*

упражнения для рук, корпуса, головы.

*Практика:*

разучивание на середине I; II; III – portdebras.

2.12. Tempsleve.

*Теория:*

прыжок с места. Исходное положение — первая позиция, корпус подтянут, руки в подготовительном положении, голова en face.

*Практика:*

на раз и два ноги, усиливая выворотность, достигают в *demi plie* максимального сгиба голеностопного сустава, корпус прямой и подтянутый (во всех прыжках классического танца *demi plie* как перед прыжком, так и после выполняют строго по указанным правилам). 2.13. *Passauté*.

*Теория:*

прыжок с двух ног и на две при сохранении в воздухе первоначальной позиции.

*Практика:*

разучивание и отработка *passauté*, комбинации с другими движениями. 2.14. *Petit changement de pieds. Grand changement de pieds.*

*Теория:*

исходное положение — *epaulement croisé*, пятая позиция, правая нога впереди. На первую восьмую — *demi plie* в пятой позиции. На вторую восьмую ноги отталкиваются от пола, сохраняя в невысоком прыжке *en face* пятую позицию в воздухе, и, не задерживаясь, усиливая выворотность, меняются, раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую.

*Практика:*

на раз ноги, переходя с носка на всю стопу, опускаются в *demi plie* пятой позиции, и *changement de pied* заканчивается в *epaulement croisé*, левая нога впереди. На два колени медленно вытягиваются. И — затакт для следующего *changement de pieds. Grand changement de pieds* — на первую восьмую — *demi plie* в пятой позиции. На вторую восьмую ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке *en face* пятую позицию в воздухе; к исходу прыжка предельно натянутые ноги, усиливая выворотность и сдерживая инерцию падения, меняются, раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую. На раз и ноги, переходя с носка на всю стопу, опускаются в *demi plie* пятой позиции, и *changement de pied* заканчивается в *epaulement croisé*, левая нога впереди. На два колени медленно вытягиваются.

2.15. *Pas de chatte. Grande chatte.*

*Теория:*

на первую восьмую руки слегка раскрываются, на вторую восьмую *demi plie* в пятой позиции, руки закрываются в подготовительное положение. На третью восьмую 50 ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке *en face* пятую позицию в воздухе; руки поднимаются через подготовительное положение в первую позицию.

*Практика:*

на раз предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь, опускаются на вторую позицию в *demi plie*, руки раскрываются в направлении второй позиции, голова поворачивается направо. На и ноги, не расслабляя мышц, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке вторую позицию в воздухе; руки и голова сохраняют принятое положение. На два и предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, соединяются в воздухе в пятую позицию и постепенно опускаются в *demi plie* пятой позиции *epaulement croise*. На три и колени вытягиваются, заканчивая *echarpe*. 2.16. *Pasjete. Grandjete*

*Теория:*

исходное положение — пятая позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

*Практика:*

на раз *demi plie* в пятой позиции, голова поворачивается *en face*. На и правая нога броском открывается в сторону второй позиции, тотчас же левая отталкивается от пола, при этом сильно вытягиваются в прыжке колени, подъем и пальцы: в воздухе фиксируется натянутость и выворотность обеих ног. На два и правая нога опускается в *demi plie* на место левой ноги, которая сгибается на *cou-de-pied* сзади, голова поворачивается направо. На три и правая нога вытягивается, левая, соединяясь с нею, опускается в пятую позицию назад. На четыре положение сохраняется, после чего *pas jete* в обратном направлении начинают ногой, стоящей впереди, сгибая другую ногу на условное *cou-de-pied*. 3. Народно-сценический танец

**3.1. Искусство народно-сценического танца. Русский танец.***Теория:*

первоначальное знакомство с характерными особенностями изучаемых национальностей. Понятия «народно-сценический» и «народно-характерный танец».

*Практика:*

простейшие тренировочные упражнения у станка, на середине зала. Отдельные движения и небольшие комбинации. Ознакомительная беседа об истории, быте и национальной культуре русского народа.

**3.2. Позиции и положения рук. Позиции ног.***Теория:*

позиции ног, положение стопы, подъема. Позиции рук, движение кисти: «подбоченясь», скрещены на груди, с платочком, варианты комбинированных положений.

*Практика:*

переменный ход вперед, назад. 3.3. Поклон. Подготовка к началу движения (preparation).

*Теория:*

поклоны в русском танце: маленький поклон, поясной поклон, поклон ниже пояса, сложный праздничный женский поклон.

*Практика:*

подготовительные, разминочные движения.

3.4. Полуприседания и большие приседания (plie) по 1-й, 2-й, 5-й позициям.

*Теория:*

понятия полуприседания и большие приседания (plie) по 1-й, 2-й, 5-й позициям.

*Практика:*

полуприседания: медленные, с подъемом на полупальцы, с наклоном корпуса, с подъемом на полупальцы и наклоном корпуса, быстрые. Полные приседания: медленные (основной вид), с подъемом на полупальцы, с наклонами корпуса, с подъемом на полупальцы и наклоном корпуса, с поворотом коленей.

3.5. Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu).

*Теория:*

Упражнение развивает силу и легкость ног, подвижность стопы, выворотность бедер, мягкость и эластичность мышц.

*Практика:*

перевод ноги с носка на пятку и обратно, с полуприседанием и на опорной ноге, с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию, с подъемом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол.

3.6. Маленькие броски (battement tendujete).

*Теория:*

маленькие броски (основной вид), с касанием пола вытянутым носком работающей ноги.

*Практика:*

маленькие «сквозные» броски (основной вид), с проскальзыванием на опорной ноге, маленькие броски с подскоком на опорной ноге («веер»).  
3.7. Круг ногой по полу носком (rond de jambe).

*Теория:*

круговые движения по полу носком (основной вид).

*Практика:*

с полуприседанием на опорной ноге, с поворотом пятки на опорной ноге, с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги, круговые движения на полу пяткой, с полуприседанием на опорной ноге, с поворотом пятки опорной ноги, с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.

3.8. Медленный подъем ноги (relevé lent).

*Теория:*

медленное поднятие ноги на 90° — развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

*Практика:*

на два вступительных аккорда правая рука, приоткрываясь за тактом, открывается на вторую позицию. Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, медленно поднимается точно по прямой на высоту 90°. Натянутая нога фиксирует высоту, после чего медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в исходную позицию.

3.9. Перегибы корпуса.

*Теория:*

выполняется у палки и на середине зала.

*Практика:*

руки открываются на вторую позицию на два вступительных аккорда, оставаясь совершенно свободными и спокойными во время упражнений. На два специальных заключительных аккорда или в конце музыкальной фразы руки опускаются в подготовительное положение.

3.10. Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах, в сторону.

*Теория:*

задача упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног.

*Практика:*

бег на месте; бег с продвижением вперёд и назад; бег вокруг себя в обе стороны; бег с высоким подниманием колен, сгибая ноги назад; подскоки на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад, со сменой ног; скачки на двух вправо-влево, вперёд-назад, вправо-назад, влево-назад; скачки в сочетании с приседаниями.

3.11. Ходы и проходки: бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками.

*Теория:*

В русских танцах имеется значительное количество танцевальных ходов: простых, дробных, с подскоками и т. д. Некоторые из них широко распространены, другие характерны только для той или иной области.

*Практика:*

Простой бытовой шаг. Переменный ход на всю ступню. Переменный ход с первым шагом на каблук. Сценический переменный ход. Шаркающий ход. Девичий плавный ход с одной ноги (воронежский ход). Ход с подскоками и ударами носком свободной ноги позади опорной.

3.12. Боковые ходы: «припадание», «гармошка», «дробный», «елочка».

*Теория:*

боковой ход: «припадание», «припадание» в русском сценическом женском танце. Гармошка — передвижение танцора боком, посредством последовательного сведения-разведения носков и пяток. Дробный ход - небольшие шаги на всю ступню с коротким ударом об пол перед следующим шагом.

*Практика:*

разучивание проходки «елочка».

3.13. Мелкий дробный ход, каблучная дробь «горох», дробь, «ключ».

*Теория:*

понятие мелкий дробный ход, каблучная дробь «горох», дробь, «ключ».

*Практика:*

мелкий дробный ход с каблука. Дробь в сочетании с подскоком на опорной ноге. Дробь «в три ножки», или «трилистник». Дробный ход с ударами каблуком и подушечкой стопы. Каблучная дробь «горох». Дробная концовка на месте – «ключ».

3.14. «Ковырялочка» и её разновидности.

*Теория:*

это легкие последовательные удары носком и пяткой каждой ноги, со сменой ног и кратковременным перетаптыванием.

*Практика:*

«Ковырялочка» простая, в пол; простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге; «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги; в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

### 3.15. «Моталочка» и её разновидности.

*Теория:*

плясовое движение, которое заключается в поочередных маховых движениях ногами.

*Практика:*

подготовка к «моталочке». «Моталочка» по 1 прямой позиции. «Моталочка» с задержкой ноги сзади, впереди. «Моталочка» в «чистом» виде.

### 3.16. Прыжки с ударом внутренней части стоп (прыжковые «голубцы»).

*Теория:*

два вида «голубцов»: низкие и высокие.

*Практика:*

в низком «голубце» удар выполняется стопой о стопу внутренней стороной, причем ноги вытянуты в коленях. В высоком «голубце» удар выполняется ногами, согнутыми в коленях, причем подбивка производится подошвой о подошву или каблук о каблук. Корпус во время «голубца» отклоняется в сторону, противоположную поднятой ноге, голова поворачивается в сторону поднятой ноги, во время низкого «голубца» корпус отклоняется слегка, во время высокого — значительно. Низкие «голубцы» в сочетании с притопами.

### 3.17. Хлопушки: на присядке, с прыжком, с дробью.

*Теория:*

хлопушки являются одним из основных и очень распространенных элементов русского народного танца

*Практика:*

хлопушка с фиксированным ударом. Хлопушка со скользящим ударом. Хлопушки в сочетании с разными движениями: на присядке, с прыжком, с дробью.

### 3.18. Присядки.

*Теория:*

присядки с подниманием ноги вперед, боковая, растяжка на полу.

*Практика:*

«Ползунок», «метелочка», «мельница», «подсечка», «качалочка». Прыжки: «Разножка», «Щучка», «Кольцо», «Пистолет», «Коза».

## 4. Современный танец

4.1. Современный танец как особый вид пластического хореографического языка.

*Теория:*

современные направления танцевального искусства. Современный танец в системе пластических искусств.

*Практика:*

основные принципы изучения техники движения.

4.2 Основные положения и позиции корпуса джаз танца.

*Теория:*

особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца.

*Практика:*

изучение основного положения корпуса, необходимого для джаз танца: положение коллапс. Отличия модерн джаз-танца от классического танца. Изучение основных позиций рук.

4.3. Понятия isolation и level. Методика изучения isolation на различных levels.

*Теория:*

техника isolation – основа модерн джаз-танца. Параллелизм и оппозиция. Level. Виды levels: стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях, лежа. Акробатические levels – шпагат, стойка на руках и т.д.

*Практика:*

изучения isolation на различных levels. 4.4. Изучение isolation головы (стоя, сидя): Наклоны (вперед, назад, в сторону). Повороты (в сторону). «Маятник». Круг. Теория: в простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров. Практика: Isolation головы (стоя, сидя): наклоны (вперед, назад, в сторону), повороты (в сторону), «маятник», круг.

4.5. Плечи (стоя и сидя, параллелизм): Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг.

*Теория:*

отличия модерн джаз-танца от классического танца.

*Практика:*

изучение и отработка параллелизма. Стоя и сидя выполняем плечами accents вверх, вниз, вперед, назад; полукруг, круг. Контролируем тело таким образом, чтобы при выполнении упражнений максимально сохранялась изоляция.

#### 4.6. Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя).

##### *Теория:*

особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца.

##### *Практика:*

Accents грудной клетки в сторону, вперед, назад. Движение грудной клеткой верх корпуса (стоя). Bend и bounce (вперед, в сторону, назад). Sidestretch. Deepbodybend. «Tabletop» (вперед, в сторону). Twist – «tabletop». Простой круг через «tabletop» и deepbend. Bodybend demi-plié с последующим stretch. Relax.

#### 4.7. Изучение isolation pelvis в полуприседании

##### *Теория:*

влияние на формирование системы модерн джаз-танца различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев.

##### *Практика:*

изучение и отработка медленных isolation pelvis (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hipcross (с возвращением в центр). Полукруг. Круг. Hiplift; Soulhiplift.

#### 4.8. Изучение isolation ног (стоя)

##### *Теория:*

особенности терминологии современного танца.

##### *Практика:*

Kneerise. Battement tendu и point-flex. Isolation пальцев. Круги стопы. Kneetise с наклоном верха корпуса вперед. Kickballchange.

#### 4.9. Изучение isolation рук (стоя, сидя).

##### *Теория:*

изучение основных позиций рук

##### *Практика:*

Flex кисти. Круги кистью. Круги предплечьем. Тряска кисти.

### **5. Гимнастика**

#### 5.1. Упражнения для стоп.

##### *Теория:*

техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

##### *Практика:*

разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.

#### 5.2. Упражнения на выворотность.

*Теория:*

что такое выворотность ног, зачем она нужна, как её разработать.

*Практика:*

упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».

### 5.3. Упражнения на гибкость вперед.

*Теория:*

наклоны вперед это простое, известное многим еще с детства упражнение, которое позволяет развить гибкость позвоночника

*Практика:*

наклоны туловища вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, отдельно. Упражнения для туловища в горизонтальной плоскости.

### 5.4. Развитие гибкости назад.

*Теория:*

самые главные правила, помогающие развить гибкость.

*Практика:*

разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т. п. 5.5. Силовые упражнения для мышц живота.

*Теория:*

фасции наружных косых мышц живота продолжают вниз к паху. Связки наружных косых участвуют в образовании пахового кольца.

*Практика:*

сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.

### 5.6. Силовые упражнения для мышц спины.

*Теория:*

такие упражнения помогают увеличить тонус, укрепить мышечный корсет

*Практика:*  
разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике. 5.7. Силовые упражнения для мышц ног.

*Теория:*

эти упражнения хорошо развивают силовые показатели ног и точность.

*Практика:*

приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперед, сторону, назад.

#### 5.8. Упражнения на развитие шага.

*Теория:*

упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.

*Практика:*

разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

#### 5.9. Прыжки

*Теория:*

опорные и простые (неопорные) прыжки.

*Практика:* четыре фазы неопорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление. Отработка простых прыжков. Подбивные прыжки.

#### 6. «Танец» итоговое занятие. Итоговый контроль.

*Практика:*

открытое занятие для обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся) с демонстрацией полученных знаний и умений. Анализ работы.

## Предполагаемые результаты 4 года обучения

### **Предметные:**

#### **обучающиеся будут знать:**

- об искусстве хореографии, в ее стилевом многообразии классического танца, народно-сценического и современного танца;
- элементы классического танца, народно-сценического и современного танца;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов; будут уметь:
- выполнять элементы классического танца, народно-сценического и современного танца;
- использовать навыки актерского мастерства;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки;
- воспринимать доступную ему музыку разного эмоционально-образного содержания;
- различать музыку разных жанров;
- различать контрастность звучания музыки;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- ритмично двигаться под музыку шагом и бегом;
- исполнять синхронно движения и комбинации;
- владеть танцевальной терминологией;
- передавать содержание танцевального искусства;
- выражать свои эмоции в исполнении танца, в придумывании подходящих танцевальных движений;
- самостоятельно выполнять разминку;
- исполнять хореографический этюд;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога
- элементарными танцевальными понятиями;
- простейшей координацией движения;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;

### **Личностные:**

- уметь проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности;
- овладеют элементарными правилами общения с педагогом и со сверстниками.

### **Метапредметные:**

#### **будут развиты (сформированы):**

*регулятивные УУД*

- проговаривать последовательность действий;
- принимать исполнительскую задачу и инструкцию педагога;
- воспринимать мнение и предложения сверстников, родителей;
- принимать позицию исполнителя хореографических произведений.

*коммуникативные УУД*

- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах поведения и общения следовать им;
- выполняя при этом разные функции (ритмическое сопровождение);
- следить за действиями других участников в процессе танца и других видов совместной танцевальной деятельности.

*познавательные УУД*

- соотносить различные произведения по настроению, форме, по некоторым средствам музыкальной выразительности (темп, динамика);
- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- обогащать свой жизненный опыт и информацию.
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность
- эмоциональная восприимчивость.

### Формы оценки качества знаний 4 год обучения

№	Раздел	Формы обучения	Формы подведения итогов
1	«Его величество танец» Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	Занятие - путешествие	Входной контроль
2	Азбука классического танца	- групповая -индивидуально-групповая -занятие-спектакль - занятие – фантазия -занятие-путешествие	-анализ выполнения упражнений - коллективное обсуждение - анализ творческой активности - практические показы - анализ проделанной работы - фронтальный опрос - творческий зачет - контроль за успеваемостью - работа над ошибками - анализ выполнения творческого задания

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль исполнения упражнения</li> <li>- творческие практические показы - свободный опрос</li> <li>- контроль за выполнением практического исполнения</li> <li>- творческий зачет</li> <li>- анализ исполнения</li> <li>- устный опрос</li> <li>- контроль за выполнением упражнения</li> <li>- контроль за выполнением творческого задания</li> <li>- педагогическое наблюдение</li> </ul>
3	Народно-сценический танец	<ul style="list-style-type: none"> <li>- групповая</li> <li>-индивидуально</li> <li>-групповая - занятие</li> <li>-фантазия – занятие</li> <li>-тренировка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- творческие практические показы - творческое задание</li> <li>- контроль за исполнением</li> <li>- педагогическое наблюдение за творческой деятельностью</li> <li>- контрольное исполнение заданного репертуара</li> <li>- устный опрос</li> <li>- анализ творческого задания</li> <li>- педагогическое наблюдение</li> <li>- контроль за выполнением упражнений</li> <li>- свободный опрос</li> <li>- работа над ошибками</li> <li>- анализ занятия</li> <li>- анализ исполнения упражнения</li> <li>- фронтальный опрос – зачет</li> <li>- свободный опрос</li> <li>- контроль за выполнением упражнения</li> </ul>
4	Современный танец	<ul style="list-style-type: none"> <li>- групповая</li> <li>-индивидуально-групповая</li> <li>-занятие-спектакль</li> <li>- занятие –фантазия</li> <li>-занятие-путешествие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-анализ выполнения движений</li> <li>- устный опрос</li> <li>- творческое задание – контроль за исполнением упражнений</li> <li>- работа над ошибками</li> <li>- педагогическое наблюдение</li> <li>- контроль за выполнением творческого задания</li> <li>- контроль постановки на сцене</li> <li>- фронтальный опрос</li> </ul>

5	Гимнастика	занятие – консультация - занятие – тренировка -практическое занятие	анализ выполнения упражнений - устный опрос - творческое задание - контроль за исполнением упражнений - работа над ошибками - педагогическое наблюдение - контроль за выполнением творческого задания - контроль постановки на сцене - фронтальный опрос
6	«Танец» итоговое занятие. Итоговый контроль	- занятие-концерт	отзыв

## 5-й год обучения

### **Цель**

формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, личностных качеств, необходимых для занятий классическим, народно-сценическим и другими видами танца.

### **Задачи**

#### ***обучающие:***

- усвоение правильной постановки корпуса;
- умение ориентироваться в пространстве;
- обучать практическими умениями и навыками в классическом, народно- сценическом и современном танце;
- расширить имеющиеся знания о обеспечить условия для дальнейшего развития гимнастических навыков;

#### ***развивающие:***

- развивать танцевальную выразительность;
- развивать координацию движений;
- развивать музыкальность;
- развивать творческие способности;
- развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно - образное восприятие и мышление;
- формирование осанки у обучающихся, укрепление здоровья;

#### ***воспитательные:***

- формирование личностных качеств: трудолюбия, силы, выносливости, целеустремлённости;
- воспитание интереса к национальной культуре;
- воспитание культуры здорового образа жизни.

**Учебно-тематический план  
5-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Модуль 1.</b> «Танцевальное искусство» Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	2	1	1	Тестирование Входной контроль
2	<b>Модуль 2.</b> Классический танец	70	15	55	
2.1	Battement tendu pié	4	1	3	Практический показ. Анализ выполненного задания
2.2	Battement battu	4	1	3	Творческие практические показы. Устный опрос
2.3	Battement soutenu	4	1	3	Контроль за выполнением Battement soutenu. Практический показ
2.4	Grand battement jete	6	1	5	Контроль за выполнением Grand battement jete. Фронтальный опрос
2.5	Battement fondu	6	1	5	Контроль за выполнением Battement fondu. Свободный опрос
2.6	Battement frappe. Battement double frappe	6	1	5	Контроль за выполнением творческого задания. Практический показ

2.7	Petit battement sur le coude-pied	6	1	5	Контроль за выполнением творческого задания, постановка на сцене. Зачет
2.8	Port de bras (IV -VI)	4	1	3	Анализ исполнения Portdebras (IV - VI). Практический показ
2.9	Arabesque. 1 - й arabesque, 2 - й arabesque	4	1	3	Творческий практический показ. Контроль исполнения Arabesque. 1 - й arabesque, 2 - й arabesque
2.10	Вращения на середине, по диагонали	6	1	5	Творческий показ. Анализ проделанной работы
2.11	Tours. Подготовка к изучению	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Творческие задания
2.12	Pas assemble	4	1	3	Практический показ
2.13	Grand assemble	4	1	3	Работа над ошибками
2.14	Pas chasse	4	1	3	Анализ исполнения Pas chasse. Творческое задание.
2.15	Pas glissade	4	1	3	Устный опрос. Контроль выполнения Pas glissade
3	<b>Модуль 3.</b> Народно - сценический танец	52	18	24	
3.1	Украинский танец. Белорусский танец. Молдавский танец.	2	1	1	Коллективное обсуждение.

3.2	Полуприседания и большие приседания (plie) по 1 -й, 2 -й, 5 -й позициям	2	1	1	Контроль исполнения творческого задания
3.3	Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu). Перевод ноги с носка на каблук	2	1	1	Творческие практические показы.
3.4	Маленькие броски (battement tendu jeté) - с уколом (riqué);	2	1	1	Анализ творческого задания
3.5	Круг ногой по полу носком (rond de jambe par terre с plie) «восьмёрка»	2	1	1	Контроль за выполнением творческого задания.
3.6	Подготовка к верёвочке на 90*	2	1	1	Практический показ
3.7	Каблучное упражнение	2	1	1	Анализ проделанной работы
3.8	Дробные выстукивания	2	1	1	Анализ выполнения упражнений
3.9	Медленный подъём ноги (relevé lent)	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3.10	Большие броски (Grand battement tendu jeté)	2	1	1	Контроль за выполнением творческого задания
3.11	Раскрывание ноги на 90* (développé).	4	1	3	Контроль постановки на сцене
3.12	Зигзаги одинарные и двойные повороты стопы	4	1	3	Контроль за исполнением упражнений на развитие пластичности. Устный опрос
3.13	Основные движения украинского танца	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Практический

					показ
3.14	Основные движения молдавского танца	4	1	3	Творческие практические показы. Свободный опрос
3.15	Основные движения белорусского танца	4	1	3	Анализ занятия. Работа над ошибками
3.16	Вращения по диагонали, по прямой, по кругу	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками
3.17	Танцевальные комбинации в характере пройденных национальностей.	4	1	3	Анализ выполнения упражнения танцевальных комбинаций. Практический показ
3.18	Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей.	4	1	3	Конкурс на лучший танцевальный этюд. Анализ творческого задания
4	<b>Модуль 4.</b> Современный танец	60	10	50	
4.1	Методика изучения более сложных isolation на различных levels	6	1	5	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками. Устный опрос
4.2	Изучение isolation головы	6	1	5	Контроль исполнения isolation головы. Работа над ошибками. Фронтальный опрос
4.3	Isolation плечей	6	1	5	Анализ Isolation плечей (стоя и в полуприсядани

					ивы ступлений. Контроль за выполнением творческого задания. Свободный опрос
4.4	Isolation грудной клетки	6	1	5	Анализ творческого задания. Педагогическое наблюдение. Практический показ
4.5	Isolation верха корпуса	6	1	5	Контроль исполнения Isolation верха корпуса (стоя): Side stretch с последующим twist и наклоном вперед. Фронтальный опрос. Анализ занятия
4.6	Isolation pelvis. Yip cross – диагональ .	6	1	5	Анализ творческого задания. Творческие практические показы. Педагогическое наблюдение
4.7	Isolation ног (стоя): Полукруг колена. Ribberlegs.	6	1	5	Устный опрос. Контроль исполнения Ribberlegs . Анализ творческого задания
4.8	Isolation рук	6	1	5	Анализ исполнения Isolation рук. Творческий практический показ. Фронтальный опрос
4.9	Изучение	6	1	5	Практический

	специальных levels isolations:				показ. Работа над ошибками. Свободный опрос
4.10	Lift головы и шеи. Lift грудной клетки и живота.	6	1	5	Контроль исполнения творческого задания. Анализ выполнения Lift корпуса с одновременным подведением ног в squat sit позицию. Устный опрос
5	<b>Модуль 5.</b> Гимнастика	60	10	50	
5.1	Упражнения для стоп	8	1	7	Анализ занятия. Практический показ
5.2	Упражнения на выворотность	8	1	7	Творческие практические показы. Устный опрос
5.3	Упражнения на гибкость вперед	8	1	7	Контроль за выполнением упражнения на гибкость вперед. Практический показ.
5.4	Развитие гибкости назад	6	1	5	Контроль за выполнением упражнений на развитие гибкости назад
5.5	Силовые упражнения для мышц живота	6	1	5	Контроль за выполнением задания. Практический показ
5.6	Силовые упражнения для мышц спины	8	1	7	Творческий показ. Анализ проделанной работы
5.7	Упражнения на развитие шага	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
5.8	Прыжки	8	2	6	
6	<b>Модуль 6.</b>	78	4	74	

	КПТ Репетиционная работа				
6.1	Разучивание танцевального материала	30	2	28	
6.2	Репетиции выученных постановок	30	2	28	
6.3	Концертная деятельность	18	-	18	
	<b>Модуль 7.</b> «Танец» итоговое занятие. Итоговый контроль	2	-	2	
<b>ИТОГО</b>		324	58	266	

## Содержание программы 5-й год обучения

### 1.«Танцевальное искусство»

Вводное занятие. ТБ. Входной контроль

### 2. Классический танец

#### 2.1. Battementtendurique.

*Теория:*

Battements tendus jetes riques — натянутые движения с колющим броском. *Практика:*

упражняют самостоятельное и свободное движение ноги в натянутом состоянии.

#### 2.2. Battementbattu.

*Теория:*

для изучения battement battu требуется подготовительное положение. Исполняя battement battu вперед, принимают маленькую позу effacée вперед, сначала носком в пол.

*Практика:*

Battement battu в начале изучения, сочетают с petit battement. По усвоении, работающую ногу можно открывать в позу effacée вперед или назад на 45°, приняв сразу необходимое для исполнения battement battu положение. 2.3. Battementsoutenu.

*Теория:*

Battement soutenu — неослабевающее, непрерывное движение — развивает эластичность и выворотность ног.

*Практика:*

усвоив releve на полупальцы, battement soutenu исполняют с подъемом на полупальцы в пятой позиции.

#### 2.4. Grandbattementjete.

*Теория:*

исполняется, как *battement tendu jete*, но нога продолжает движение и выбрасывается толчком на высоту 90°.

*Практика:*

корпус не должен производить никаких движений, никаких содроганий, происходящих от неправильных усилий.

2.5. *Battementfondu*.*Теория:*

*Battement fondu* изучают сначала лицом к палке на вторую позицию, потом назад.

*Практика:*

*battement fondu* вперед, изучают держась за палку одной рукой.

2.6. *Battementfrappe. Battementdoublefrappe*.*Теория:*

*Battementfrappe*— ударяющее движение, оно развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

*Практика:*

*Battementfrappe* изучают, стоя лицом к палке и начиная движение во вторую позицию, затем вперед и назад. Сначала в *battementfrappe* работающая нога, вытягиваясь в любом направлении, быстро открывается, скользнув носком по полу. В *battement double frappe* — движениисдвойнымударом — сочетаются *petit battement* с *battement frappe*. Оно также развивает подвижность и ловкость ног.

2.7. *Petitbattementsurlecou-de-pied*.*Теория:*

упражнение развивает подвижность коленного сустава, выворотность тазобедренного сустава, силу ног, особенно стопы. Упражнение энергичного, четкого характера.

*Практика:*

вначале изучается спокойно с равномерным переносом *sur le cou-de-pied* вперед и назад без акцента, затем выполняется в более быстром темпе с акцентом вперед или назад. Упражнение может сочетаться с *battement frappé*, исполняться в одной комбинации с *rond de jambe en l'air*. Разучивают упражнение лицом к станку, позднее – держась за станок одной рукой.

2.8. *Portdebras (IV-VI)*.*Теория:*

Portdebras воспитывает руки в движении, прививая танцевальную координацию.

*Практика:*

во всех port de bras ноги предельно натянуты, бедра и корпус подтянуты, плечи опущены и раскрыты, руки и голова, сохраняя правильные позиции и положения, избегают малейшего напряжения.

2.9. Arabesque. 1-й arabesque, 2-й arabesque.

*Теория:*

одна из основных поз классического танца.

*Практика:*

первый arabesque. На раз и два руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию. На три правая рука открывается на вторую позицию, правая нога вытягивается назад к точке 3 плана класса. На четыре кисти рук, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова выравнивается прямо, взгляд направлен вперед, продолжая линию левой руки. На раз и два второго такта положение первого arabesque сохраняется. На три и четыре руки постепенно опускаются в подготовительное положение, правая нога возвращается в пятую позицию, и arabesque заканчивается в исходное положение. Второй arabesque. На раз и два руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На три и четыре правая нога вытягивается назад к точке 3 плана класса, левая рука открывается на вторую позицию. На раз и два второго такта второй arabesque сохраняется. На три и четыре руки опускаются в подготовительное положение, правая нога возвращается в пятую позицию.

2.10. Вращения на середине, по диагонали.

*Теория:*

вращения: «юла, вертушка»; быстрое вращение на полу; вращения по диагонали.

*Практика:*

отработка различных вращений: «юла, вертушка»; быстрое вращение на полу; вращения по диагонали.

2.11. Tours. Подготовка к изучению.

*Теория:*

упражнения на развитие равновесия и координации. Повторение всех изученных вращений.

*Практика:*

медленный разбор элемента tours с постепенным увеличением скорости исполнения.

#### 2.12. Pasassemble.

*Теория:*

Pasassemble — собранный прыжок

*Практика:*

подготовка к выполнению pasassemble. Повторение и закрепление положения вытянутых в воздухе ног разбор и заучивание, комбинации с другими элементами.

#### 2.13. Grandassemble.

*Теория:*

упражнения на развитие прыгучести.

*Практика:*

подготовка к выполнению grandassemble. Повторение pasassemble. Разбор элемента grandassemble.

#### 2.14. Paschasse.

*Теория:*

разбор элемента pas chasse.

*Практика:*

повторение temps levé sauté в пятой позиции с продвижением вперед и назад. Paschassé по диагонали вперед. Pas chassé по диагонали назад. Комбинация pas chassé с sissonne tombée и с développé tombé.

#### 2.15. Pasglissade.

*Теория:*

Pas glissade (скольжение) в сторону сначала изучается лицом к палке. В этом случае руки, сохраняя положение против середины корпуса, скользя передвигаются во время прыжка вдоль палки.

*Практика:*

при исполнении glissade корпус подтянут, ноги, фиксируя в воздухе прыжок, предельно натянуты в коленях, подъеме и пальцах. Pas glissade на середине зала.

### **3. Народно-сценический танец**

3.1. Украинский танец. Белорусский танец. Молдавский танец. Украинский танец.

*Теория:*

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения учащихся. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны по всей нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявони́ха», «Крыжачок» и полька. Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдовеняска», огневая «Сырба» отражают труд, быт и характер людей. Элементы молдавского – танца – подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и ритмическими рисунками – помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что приучает к ансамблевой дисциплине.

*Практика:*

1. Медленный женский ход.
  2. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
  3. «Веребочка» простая и двойная.
  4. «Тынок» (перескок с ноги на ногу).
  5. «Выхиястник» с «угинанием».
  6. «Похид-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).
  7. «Голубцы» с притопами.
  8. «Выступцы» (подбивание одной ногой другую).
  9. Позиции и положения ног.
  10. Позиции и положения рук.
  11. Положения рук в парном и массовом танце.
  12. Подготовка к началу движения.
  13. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские).
  14. Притопы.
  15. «Бегунец».
  16. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону
- 3.2. Полуприседания и большие приседания (plie) по 1-й, 2-й, 5-й позициям. *Теория:*

приседания важный раздел занятий у станка, они развивают мягкость, эластичность движений в коленном, тазобедренном, голеностопном суставах, способствуют развитию прыжка.

*Практика:*

плавные и резкие приседания (муз. раз. - 3/4, 2/4.)

### 3.3. Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu).

Перевод ноги с носка на каблук.

*Теория:*

развивает силу ног, подвижность стопы в голеностопном суставе, укрепляет ахиллово сухожилие, икроножные мышцы. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8. Исполняется в характере русского, белорусского, молдавского, украинского, польского народных танцев.

*Практика:*

комбинируются все виды между собой, с jete, с plie. 1 вид – с переводом работающей ноги с носка на каблук (учить первым). Проучиваем лицом к станку, исходное положение 3 позиция ног, на 2 такта - 2/4.

### 3.4. Маленькие броски (battement tendu jete) - с уколом (pique).

*Теория:*

маленькие броски на 450 развивают мышцы голени, способствуют подвижности коленного сустава, бедра, вырабатывают силу и лёгкость ног. Музыкальный размер – 2/4, 6/8.

*Практика:*

исполняется в характере молдавского, украинского, белорусского, польского, итальянского танцев. Комбинируется со всеми видами между собой, с plie, с battement tendu. Важно не нарушать ровность корпуса и бёдер, не оседать на опорной ноге, в момент сокращения подъёма не терять высоту работающей ноги.

### 3.5. Круг ног по полу носком (rond de jambe par terre с plie)

«восьмёрка». *Теория:*

Музыкальный размер- 3/4.

*Практика:*

выполняем без приседания на опорной ноге; с приседанием на опорной ноге. 3.6. Подготовка к верёвочке на 90\*.

*Теория:*

подготовка к «верёвочке» - упражнения для бедра, «верёвочка» - заплетать. Упражнение вводит в работу коленный и тазобедренный суставы, способствует развитию выворотности, координации, вырабатывает силу в ногах. Музыкальный размер – 2/4, 6/8.

*Практика:*

исполняется в белорусском, русском, украинском, венгерском, матросском характерах. Комбинируются все виды между собой, с pas tortille.

### 3.7. Каблучное упражнение.

#### *Теория:*

упражнения выполняются на полуприседании, при этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги.

#### *Практика:*

каблучные упражнения можно разделить: низкие, средние и высокие. Они развивают подвижность в коленных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра.

### 3.8. Дробные выстукивания.

#### *Теория:*

исполняются в характере русских, белорусских, испанских, мексиканских танцев. Комбинируются все виды между собой в ритмических рисунках. *Практика:*

чередование ударов полупальцами и каблуками. Развивает чувство ритма, слух, технику. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8.

3.9. Медленный подъём ноги (releve lent). Теория: Музыкальный размер - 3/4. Упражнения лицом к станку. Практика: выполняем с натянутым подъёмом работающей ноги; с сокращённым подъёмом.

### 3.10. Большие броски (Grandbattementtendujete).

#### *Теория:*

данное движение схоже с battement releve lent, но выполняется в темпе быстрого и слитного броска свободной ноги на 90°. Оно развивает силу ног, большой и свободный шаг.

#### *Практика:*

при выполнении grand battement jete нога отбрасывается легким скользящим движением ступни по полу и продолжает свой взлет с возрастающей силой, легко и свободно достигая высоты в 90°.

### 3.11. Раскрывание ноги на 90\* (developpe).

#### *Теория:*

вынимание ноги. Развивает танцевальный шаг, укрепляет икроножные мышцы, подвижность тазобедренного и голеностопного суставов. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 4/4.

#### *Практика:*

исполняется в характере русского, молдавского, украинского, венгерского, цыганского танцев. Комбинируются все виды между собой, с растяжками, позировками, с rond, с port de bras.

### 3.12. Зигзаги одинарные и двойные повороты стопы.

#### *Теория:*

одинарные и двойные повороты стопы.

*Практика:*

выполняем одинарные и двойные повороты стопы, и в сочетании другими элементами.

3.13. Основные движения украинского танца.

*Теория:*

ознакомление с элементами украинского танца. Научить правильно выполнять движения украинского танца.

*Практика:*

«Гопак», «Казачок», «голубец», «выхилиясник», «дорижка», «угинание», «плетена», «верёвочка», «метёлочка», «подсечка», «ползунок», «тынок», «обертас», «голубец»

3.14. Основные движения молдавского танца.

*Теория:*

ознакомление с элементами молдавского танца.

*Практика:*

«Хора», «Жок», «Молдавеняска», «Жаворонок», «Сырба»: основной шаг, «плетёнка», «змейка», вращения в паре, соскоки, «подбивка», «ключ» и другие.

3.15. Основные движения белорусского танца.

*Теория:*

ознакомление с элементами белорусского танца

*Практика:*

«Крыжачок», «Веселуха» «Лявониha»: основной ход, поочередные выбрасывания ног на каблук вперед, тройные притопы с поклоном, тройные подскоки на двух ногах

3.16. Вращения по диагонали, по прямой, по кругу.

*Теория:*

вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.

*Практика:*

вращение по 2, 6 позиции невыворотом, стремительно.

3.17. Танцевальные комбинации в характере пройденных национальностей. *Теория:*

составляются несложные танцевальные комбинации на 8–16 с манерой исполнения упражнения и характером изучаемой национальности. Движения осуществляются на базе совершенствования пройденного материала. *Практика:*

комбинации Украинский танец, Белорусский танец, Молдавский танец  
3.18. Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей.

*Теория:*

танцевальным этюдом называется маленькое танцевальное произведение, которое имеет законченную форму. В него включены лексика, композиционный рисунок.

*Практика:*

В таких этюдах обязательно используется характер и манера исполнения той народности, чьи движения использованы.

#### **4. Современный танец**

4.1. Методика изучения более сложных isolation на различных levels.

*Теория:*

изучение более сложных isolations. Координация двух, трех и более центров. Специальные isolations.

*Практика:*

повторение изученных isolations головы и плеч на всех levels

4.2. Изучение isolation головы (сидя и в полуприседании).

*Теория:*

маятник» в быстром темпе. Круг в быстром темпе.

*Практика:*

закрепление ранее пройденных isolations головы в координации с isolations плеч и рук.

4.3. Isolation плечей (стоя и в полуприседании, сидя). Теория: Isolation – изоляция (обособленные движения отдельных частей тела).

*Практика:*

1. Twist плеч.

2. Полукруг и круг (поочередно каждым плечом).

3. Полукруг и круг (одновременно оба плеча в оппозиции).

4. «Восьмерка».

4.4. Isolation грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя).

*Теория:*

изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents (в сторону, вперед, назад). Верх корпуса (стоя)

*Практика:*

Accents (из стороны в сторону, дубль). Крест (с возвращением в центр). Contract-release.

4.5. Isolation верха корпуса (стоя).

*Теория:*

Sidestretch с последующим twist и наклоном вперед.

*Практика:*

Twist с толчком бедра. «Tabletop» roll. «Table top» с толчком бедра.

4.6. Isolation pelvis (в полуприседании).

*Теория:*

Yip cross – диагональ. Квадрат – диагональ. «Восьмерка».

*Практика:*

закрепление ранее пройденных pelvis isolation в координации с isolations ног, головы, рук и плеч.

4.7. Isolation ног (стоя).

*Теория:*

необходимые принципы: систематичность, последовательность, наглядность, активность, связь теории и практики.

*Практика:*

полукруг колена. Ribberlegs.

4.8. Isolation рук (стоя и в полуприседании).

*Теория:*

удар рукой. Полукруг и круг одной или обеими руками мимо корпуса. «Восьмерка». Press.

*Практика:*

ранее изученные позиции и положения рук исполнять на различных levels с изоляцией других центров.

4.9. Изучение специальных levels isolations.

*Теория:*

сидя: Stretch позвоночника в squat sit позиции.

*Практика:*

наклоны корпуса вперед с последующими bounce по frog sit позиции. Наклоны корпуса вперед с последующими stretch диагональ вперед по frog sit позиции. Bounce бб корпуса вперед по I параллельной позиции. Sidestretch по II позиции. Twist и наклон корпуса вперед по полукругу (по II позиции и frog sit позиции). Demi-rond – stretch ноги, поднятой вперед (рука поддерживает ногу за пятку) из tourkish позиции. «Cradle» по frog sit позиции.

4.10. Лежа на спине: Lift корпуса с одновременным подведением ног в squat sit позицию.

*Теория:*

1. Lift головы и шеи.

2. Lift грудной клетки и живота.

*Практика:*

лежа на животе – обратная дуга (inverted backarch)

## **5. Гимнастика**

### **5.1. Упражнения для стоп.**

*Теория:*

техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

*Практика:*

разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.

### **5.2. Упражнения на выворотность.**

*Теория:*

изучение упражнений на выворотность.

*Практика:*

упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».

### **5.3. Упражнения на гибкость вперед.**

*Теория:*

упражнения для туловища в горизонтальной плоскости, из положения стоя. *Практика:*

наклоны туловища вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, отдельно.

### **5.4. Развитие гибкости назад.**

*Теория:*

комплекс упражнений на развитие гибкости назад

*Практика:*

разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т. п. 5.5. Силовые упражнения для мышц живота.

*Теория:*

развитие мышц брюшного пресса

*Практика:*

сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.

### 5.6. Силовые упражнения для мышц спины.

#### *Теория:*

разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины

*Практика:* разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.

### 5.7. Силовые упражнения для мышц ног.

#### *Теория:*

комплекс упражнений для мышц ног.

#### *Практика:*

приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперед, сторону, назад.

### 5.8. Упражнения на развитие шага.

#### *Теория:*

комплекс упражнений на развитие танцевального шага.

#### *Практика:*

Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

### 5.9. Прыжки

#### *Теория:*

опорные и простые (не опорные) прыжки. Четыре фазы не опорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление.

#### *Практика:*

отработка простых прыжков. Подбивные прыжки.

### 6. КПТ

#### *Практика*

Композиции и постановка танцев

Репетиции в зале и на сцене

7.«Танец» итоговое занятие.

Итоговый контроль.

## Предполагаемые результаты 5 года обучения

### Предметные

#### *будут знать:*

- элементы классического, народно-сценического и современного танца;
- особенности развития гимнастических навыков;
- владеть современной ритмопластикой;
- импровизировать под разножанровую и разнохарактерную музыку;
- ярко, легко, выразительно и непринужденно держаться на сцене;
- анализировать и обобщать полученные знания;
- иметь хорошо развитые физические данные, крепкую память, волю, мышечную силу, двигательную активность, а также достаточно высокий уровень музыкальности, координацию образного мышления, выразительность в движении.
- иметь навыки самостоятельной творческой деятельности.

### Личностные результаты

#### *будут уметь:*

- выполнять гимнастические комплексы;
  - выполнять элементы классического, народно-сценического и современного
  - формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе творческой деятельности;
  - реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
  - позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей
- танца;

### Метапредметными результатами:

#### *будут развиты (сформированы):*

- культура здорового образа жизни;
- выразительность исполнения;
- художественно-образное восприятие и мышление.
- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

**Формы оценки качества знаний**  
**5 год обучения**

№	Раздел	Формы обучения	Формы подведения итогов
1	«Его величество танец» Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	Занятие - путешествие	Входной контроль тест
2	Азбука классического танца	- групповая -индивидуально-групповая -занятие-спектакль - занятие – фантазия -занятие-путешествие	-анализ выполнения упражнений - коллективное обсуждение - анализ творческой активности - практические показы - анализ проделанной работы - фронтальный опрос - творческий зачет - контроль за успеваемостью - работа над ошибками - анализ выполнения творческого задания - контроль исполнения упражнения - творческие практические показы - свободный опрос - контроль за выполнением практического исполнения - творческий зачет - анализ исполнения - устный опрос - контроль за выполнением упражнения - контроль за выполнением творческого задания - педагогическое наблюдение
3	Народно-сценический	- групповая -индивидуально	-- творческие практические показы - творческое задание

	танец	-групповая - занятие -фантазия – занятие -тренировка	- контроль за исполнением - педагогическое наблюдение за творческой деятельностью - контрольное исполнение заданного репертуара - устный опрос - анализ творческого задания - педагогическое наблюдение - контроль за выполнением упражнений - свободный опрос - работа над ошибками - анализ занятия - анализ исполнения упражнения - фронтальный опрос – зачет - свободный опрос - контроль за выполнением упражнения
4	Современный танец	- групповая -индивидуально-групповая -занятие-спектакль - занятие – фантазия -занятие-путешествие	-анализ выполнения движений - устный опрос - творческое задание – контроль за исполнением упражнений - работа над ошибками - педагогическое наблюдение - контроль за выполнением творческого задания - контроль постановки на сцене - фронтальный опрос
5	Гимнастика	занятие – консультация - занятие – тренировка -практическое занятие	анализ выполнения упражнений - устный опрос - творческое задание - контроль за исполнением упражнений - работа над ошибками - педагогическое наблюдение - контроль за выполнением творческого задания - контроль постановки на сцене - фронтальный опрос
6	«Танец» итоговое занятие.	- занятие-концерт	отзыв

	Итоговый контроль		
--	-------------------	--	--

**Работа с родителями** (законными представителями несовершеннолетних обучающихся) предполагает проведение родительских собраний, массовых мероприятий, открытых занятий, на которых родители (законные представители несовершеннолетних обучающихся) имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих детей. Родители (законные представители несовершеннолетних обучающихся) становятся помощниками педагога в образовательном процессе, активно участвуют в жизни коллектива «Визит» МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва

## Комплекс организационно-педагогических условий

### 1.1. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

- класс хореографии (общей площадью не менее 40 кв.м., оснащенный зеркалами);
- музыкальный центр, мультимедийное оборудование для изучения теоретического материала;
- сценические костюмы;
- игровой, танцевальный реквизит.

#### Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Карманович Е Г

**Образование:** среднее специальное (преподаватель, руководитель хореографического коллектива)

Орское музыкальное училище, по специальности хореография

Место работы: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва.

Стаж работы 25 лет

#### Методические материалы:

Данная программа может быть эффективно реализована во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий. Учебно-методический комплекс к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танец залог здоровья»

Методическое обеспечение:

- специальная литература по хореографии;
- фонотека;
- картотека игр;
- тематические папки «История хореографии», «Классический танец»,
- сценарные разработки праздников, игровых программ и т.д.;

Фонотека:

- Сборник «Джаз-ремикс»;
- Сборник классической музыки «Rondo Veniciano»;
- Сборник «Классическая музыка» №1; №2;
- Сборник детских песен «Разноцветная семья»;
- Сборник Safri Duo;
- Сборник «Классика для малышей»;
- Сборник «Детская дискотека»;

- Сборник музыки народов мира;
- Сборник «Ритмика для малышей»;
- Сборник «Детские песенки».

**2.2 Календарный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 занятия по 2 часа, в неделю 4 часа
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 занятия по 2 часа, в неделю 4 часа
3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 занятия по 2 часа, в неделю 6 часов
4 год	сентябрь	май	36	108	324	3 занятия по 3 часа, в неделю 9 часов
5 год	сентябрь	май	36	108	324	3 занятия по 3 часа, в неделю 9 часов

**Календарно – тематический план на год обучения**  
 Будет составлен после утверждения учебного расписания

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения	Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Место проведения	Форма контроля и аттестации	Примечание
		план	факт			Теория	Практика				
1											
2											
3											

**2.3 Формы аттестации/контроля  
и оценочные материалы**

№	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Входящий (предварительный)	Диагностическая беседа опрос наблюдение	Выявление требуемых на начало обучения знаний.	Возврат к повторению базовых знаний Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Промежуточный	Диагностический срез, наблюдение, конкурсы	Контроль за ходом обучения.	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Отчетные концерты, Конкурсы.	Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения выявление знаний, умений, навыков.	Оценка уровня подготовки

### **Итоговая аттестация**

Программа мониторинговых исследований, проводимых в МБОУ ДО Дом детского творчества п.Сосьва (мониторинг проводимый образовательным учреждением по результатам освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в течение учебного года включает:

1. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка, основные общеучебные компетентности).
2. Мониторинг развития качеств личности обучающихся.

#### **Карта освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

№	ФИ обучающегося	Предметная деятельность по разделам программы	Личностное развитие обучающегося
1			
2			
3			
4			
5			
	Итого:		

#### **Сводная карта освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по объединению.**

№	Группы	Предметная деятельность по разделам программы	Личностное развитие обучающегося
1			
2			
3			
4			
5			
	Итого:		

## 2. Список литературы

1. Барышникова Т.А Азбука хореографии . - Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. - 128 с.
2. Бурмистрова И. Силаева К. Школа танца для юных. - Москва: Искусство, 2016. - 210 с.
3. Козлов В.В Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: ВЛАДОС , 2013. - 64 с.
4. Коренева, Т.Ф Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста . - М.: ВЛАДОС , 2015. - 136 с.
5. Миллер Э., Блэкман К. Упражнения на растяжку. - М.: Москва, 2016. - 100 с.
6. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. . - М.: Ярославль, 2017. - 340 с.
7. Овчинникова Е.Г Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования . - Кемерово: типография Кемеровского облИУ, 2015. - 63 с.
8. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать . - М.: ВЛАДОС, 2013. - 234 с.
9. Смирнова М.В. Классический танец . - М.: ВЛАДОС, 2014. - 230 с.
10. Хохликова В. Энциклопедия психологических тестов. - М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. - 360 с.

### Литература для педагога

1. Барышникова Т.А Азбука хореографии. - Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. - 128с.
2. Васильева, Т.К. Секрет танца. - Санкт- Петербург: Диамант, 2016. - 180с.
3. Васильева Е. Танец. - Москва: Искусство, 2016. - 210 с.
4. Козлов В.В Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования . - Москва : ВЛАДОС , 2014. - 64с.
5. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - Москва : ВЛАДОС , 2015. - 149 с.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. . - Москва : Терра Спорт , 2017. - 96 с.

7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения . - Москва: Ярославль, , 2017. - 340 с.
8. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать . - М.: ВЛАДОС, 2013. - 234 с.
9. Смирнова М.В Классический танец. - М.: ВЛАДОС, 2015. - 230 с.

**Литература для обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся)**

1. Барышникова Т.А. Азбука хореографии . - Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. - 128 с.
2. Бурмистрова И. Силаева К. Школа танца для юных. - Москва: Искусство, 2016. - 210 с.
3. Васильева, Т.К. Секрет танца. - Санкт- Петербург: Диамант, 2016. - 180с.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: ВЛАДОС , 2013. - 64 с.
5. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - Москва: ВЛАДОС , 2015. - 149 с.
6. Миллер Э., Блэкмэн К. Упражнения на растяжку. - М.: Москва, 2016. - 100 с.
7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Москва: Ярославль, , 2017. - 340 с.
8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Искусство, 2017. - 240 с.

МБОУ ДО  
Дом детского творчества  
п. Сосьва  
624971, Свердловская область,  
Серовский район, р.п. Сосьва,  
ул. Балдина, д. 49, тел. (8 343) 4-41-47

Решение

Методического совета МБОУДО Дом детского творчества п. Сосьва

Настоящим удостоверяется, что содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Танец залог здоровья», представленная Карманович Е.Г., соответствует современным требованиям к программам дополнительного образования детей и основным направлениям развития системы дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»).

Программа может быть использована в учреждениях дополнительного образования детей.

Составитель Карманович Е.Г., педагог дополнительного образования МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва.

Протокол МС №1 «29» августа 2024 г.

Директор МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва  
В.А. Алешкевич



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443740

Владелец Алешкевич Елена Анатольевна

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026