

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план первого года обучения.
3. Содержание образовательной программы 1 года обучения.
4. Учебно-тематический план второго года обучения.
5. Содержание образовательной программы 2 года обучения.
6. Учебно-тематический план третьего года обучения.
7. Содержание образовательной программы 3 года обучения.
8. Методическое обеспечение образовательной программы.
9. Список литературы.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа имеет художественную направленность, модифицированная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы: Хореография — один из древнейших видов искусства. Танец, это волшебный мир, в котором с помощью языка тела и музыки можно выразить любое чувство. Танец, как литература и музыка раскрывает многогранность национальных традиций народа. С помощью танцевальной лексики можно раскрыть историю народа, его настоящее и будущее, показать добрые и злые стороны человеческой души. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в детях уверенность в себе, упорство и трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

Через изучение основ хореографии дети приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, формируется эстетический вкус.

Занятия современной хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Современный танец — это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков.

Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

Отличительной особенностью: программа представляет синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический танец, ритмика, стретчинг), акцент ставится на изучение современной хореографии.

### **Цель**

Создание условий для развития творческих способностей детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения современному танцу.

### **Задачи**

- Обучение основным движениям классического танца и различных направлений современной хореографии (джаз-модерн, hip-hop).
- Обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств.
- Физическое развитие через систему специальных упражнений.
- Развитие музыкально-исполнительских способностей.

- Формирование личностных качеств: познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности.
- Воспитание уважения к коллективу, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.
- Воспитание трудолюбия и стремления к преодолению препятствий.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на три года обучения для детей в возрасте от 8 до 11 лет. Принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и хореографических данных.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся:

1-ый год обучения – 144 часа, по 2 часа 2 раза в неделю, в группе 12 – 15 человек;

2-ой год обучения – 216 часов, по 3 часа 2 раза в неделю, в группе 10 – 12 человек;

3-ий год обучения – 288 часов, по 4 часа 2 раза в неделю, в группе 8-10 человек.

Во время занятий предусмотрены 10 – 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

После освоения программы дети могут продолжить занятия в объединении, для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков в концертной (ансамблевой) группе.

Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения, танцевальные движения классического, а также современного танца. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в студии.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Каждое занятие начинается с разминки. Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах. В каждом разделе есть итоговое занятие.

На первом году обучения повышенное внимание уделяется тренировочным гимнастическим упражнениям на полу и на середине. В первый год обучения важно привить такие навыки, как «вытянутая стопа», «прямая спина». Простые

хореографические движения в разминке и диагонали, а также «партерная гимнастика» способствуют закреплению этих навыков.

Для второго года обучения характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков.

На третьем году обучения стоит задача сохранения этого максимального уровня, так же дети знакомятся с основными законами танцевальной драматургии, овладевают навыками актерского мастерства. Обучающиеся должны стараться сами наполнить содержанием образ. Импровизация – это одна из главных особенностей данного этапа.

Овладев основными элементами разных танцев, дети смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях и связках. Таким образом, сформируется лексика танца, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а также развития сценического образа.

### **Ожидаемые результаты**

#### **В конце 1-го года обучения**

##### **Ребенок будет знать:**

1. назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
2. основные танцевальные позиции ног и рук;
3. понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
4. понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа»;
5. комплекс упражнений стретчинга;
6. назначение разогрева, его последовательность;
7. понятие «Музыкальное вступление»;
8. понятие «Танцевальный образ».

##### **Ребенок будет уметь:**

1. ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
2. ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
3. исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
4. исполнять комплекс растяжки 1-го года обучения под руководством педагога;
5. исполнять разогрев самостоятельно;
6. исполнять простые танцевальные комбинации;
7. представлять себе заданный образ под заданную музыку;
8. освоить постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца.

##### **В ребенке будет развито:**

1. чувство ритма;
2. координация;
3. гибкость;
4. пластичность;
5. воображение.

##### **Должно быть воспитано:**

- дисциплина;
- уважение к педагогу.

- внимание к другим обучающимся;
- навыки поведения на сцене.

### **В конце 2-го года обучения:**

#### **Ребенок будет знать:**

- основные упражнения классического танца (плие, релеве);
  - приемы стретчинга, его назначение;
  - понятие синкопа и ритмические рисунки джазовой музыки;
  - понятие «образ» танца, «сюжет» танца, «внутренний монолог»;
  - дети должны понимать и правильно оценивать произведения современного танца.
- знать основные термины танца джаз-модерн (изоляция, параллель и т. д.)

#### **Ребенок будет уметь:**

- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине;
- исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;
- быстро ориентироваться в хореографическом зале, делать различные перестроения;
- самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров;
- выполнять комплекс упражнений стретчинга 2-го года обучения (под контролем педагога);
- выделить синкопу, передать хлопками ритмический рисунок;
- уметь создать образ на заданную музыку, придумать движения под свой образ;
- овладеть основными элементами классического танца;
- овладеть основами танца джаз-модерн;

#### **В ребенке будет развито:**

- шаг;
- выворотность;
- гибкость и пластика движений;
- танцевальная память;
- фантазия.

#### **Должно быть воспитано:**

1. культура поведения на занятии и на сцене;
2. уважение к партнеру.

### **В конце 3-го года обучения:**

#### **Обучающийся будет знать:**

1. основные упражнения классического танца – названия движений, правила исполнения;
2. понятие «стиль музыки», «образность»;
3. понятия об основных законах танцевальной драматургии;
4. основные термины танца hip-hop (кач, слайд)

#### **Обучающийся будет уметь:**

1. самостоятельно исполнять основные элементы классического танца;

2. овладеть техникой танца джаз-модерн;
3. овладеть основными элементами танца hip-hop (кач, элементарные степы)
4. иметь навыки сценической деятельности.

Помимо технического совершенствования двигательного аппарата, обучающиеся должны получить стимул к личностному развитию, т.е. воспитывать в себе такие необходимые для танца качества как трудолюбие, сосредоточенность и внимание. Кроме того, дети должны владеть основами общей культуры, разбираться в направлениях и течениях современной хореографии.

Реализация программы способствует:

- развитию навыков общения, коммуникативных компетентностей;
- повышению культурного уровня;
- воспитанию настойчивости и самоотдачи, коллективной и личной ответственности за поручение дело;
- осознанному развитию хореографических способностей;
- развитию интереса не только к творческой деятельности в коллективе, но и к творчеству других исполнителей;
- умению критически анализировать собственную деятельность.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (январь), итоговая аттестация (апрель — май). (Приложение №1).

Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов и оцениваются по 10-бальной системе.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

## **Примерный репертуарный план:**

### **1 год обучения**

- «Бабуся и гуси»
- «Цыплячьи хлопоты»

### **2 год обучения**

- «Сапожник»
- «Птицы»

### **3 год обучения**

- «Музыка дождя»

- «Полифония»

## 2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Разделы Темы	Количество часов		
		Всего	Теоретических	Практических
<b>1</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>112</b>	<b>8</b>	<b>104</b>
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
1.2	Партерный экзерсис	20	-	20
1.3	Азбука музыкального движения	10	2	8
1.4	Элементы классического танца	20	2	18
1.5	Элементы народно-сценического танца	20	2	18
1.6	Элементы эстрадного танца	20	-	20
1.7	Работа над репертуаром	20	-	20
<b>2.</b>	<b>Сценическое движение.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
2.1	Творческая деятельность.	10		10
2.2	Музыкально-танцевальные игры.	10	2	8
<b>3.</b>	<b>Мероприятия воспитательного характера</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
3.1	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки, посещение концертов	12	2	10
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Раздел 1. Учебно-тренировочная работа (всего 112, теоретических 8, практических 104)**

**Тема 1.1: Вводное занятие (всего 2, теоретических 2, практических -)**

**Цель:** Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

**Содержание материала:** данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

**Тема 1.2: Партерный экзерсис. (всего 20, теоретических -, практических 20)**

**Цель:** повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

**Содержание материала:** комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

**Тема 1.3: Азбука музыкального движения. (всего 10, теоретических 2, практических 8)**

Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала:

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

**Тема 1.4: Элементы классического танца. (всего 20, теоретических 2, практических 18)**

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1, 2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1, 2, 3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, тоя боком к станку.

Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1, 2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Деми рон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюр ле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

**Тема 1.5: Элементы народно-сценического танца. всего 20, теоретических 2, практических 18)**

Цель: Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия. Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.



Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

**Тема 1.6: Элементы эстрадного танца. (всего 20, теоретических -, практических 20)**

Цель: Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.

Содержание материала: Теория. Особенности эстрадного танца.

Практические занятия.

Позиции рук. (показ учителя). Простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

**Тема 1.7.: Работа над репертуаром. (всего 20, теоретических -, практических 20)**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: Танец «Оранжевое небо»

Методическое обеспечение: песня «Оранжевое небо»

**Тема 1.8: Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка в течении года).

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения

**Раздел 2. Сценическое движение.**

**Теме 2.1: Творческая деятельность. (всего 10, теоретических -, практических 10)**

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала:

Этюды.

- Практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке.

Музыкально-танцевальные игры:

- Практическая работа: рыбачек, чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мыши, кто скорее?, карусель.

**Тема 2.2.: Музыкально-танцевальные игры. ( всего 10, теоретических 2, практических 8)**

Цель: Выбатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на

эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Содержание материала:

- Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка».
- Музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

**Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера. (всего 4, теоретических -, практических 4)**

**Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов. (всего 12, теоретических 2, практических 10)**

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: ознакомление детей с искусством хореографии. Идеи добра и зла, персонажи.

Практическая работа: прослушивание музыкальных фрагментов Посещение концертов.

#### 4. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>190</b>	<b>10</b>	<b>180</b>
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
1.2	Азбука музыкального движения	24	2	22
1.3	Элементы классического танца	48	2	46
1.4	Элементы народно-сценического танца	48	2	46
1.5	Элементы эстрадного танца	48	2	46
1.6	Работа над репертуаром	20	-	20
<b>2.</b>	<b>Творческая деятельность.</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>3.</b>	<b>Мероприятия воспитательного характера</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
3.1	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки, посещение концертов.	6	2	4
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.**

**Тема 1.1: Вводное занятие. (всего 2, теоретических 2, практических -)**

Цель: Познакомить детей с целями и задачами программы второго года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о

костюме для занятий и личной гигиене.

Содержание материала: Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 1.2: Азбука музыкального движения. (всего 24, теоретических 2, практических 22)**

Цель: Научить слышать и понимать значение аккордов в упражнениях. Научить исполнять танцы в разных темпах. Дать понятие – ритм.

Содержание материала: Чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Стилизованная народная музыка..

Практическая работа: акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

**Тема 1.3: Элементы классического танца. (всего 48, теоретических 2 практических 46)**

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положения работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Практическая работа: подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении - тан релеве пар тэр. Прыжки - с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету (деми плие), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Батман фраппэ сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность клена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

Релеве лен на 45° - медленное поднимание ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге; изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку, в 1-ой позиции. Размер  $\frac{3}{4}$ , характер медленный, спокойный. По два такта на движение.

Прыжки: тан леве соте - по 1,2, 5-й позициям. Размер  $\frac{2}{4}$ , характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па эшаппэ - на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер  $\frac{4}{4}$ , сочетание плавного и четкого темпов.

Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасэ (с ногой на полу). Размер  $\frac{3}{4}$  характер плавный, исполняется на четыре такта.

Па курю - мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в не выворотной позиции, вперед и назад. Размер  $\frac{4}{4}$ ,  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ , движения исполняются шестнадцатыми. Характер легкий, живой. Опускание на одно колено. Вращение,

повороты по 6-й позиции, на 1/4 и 1/2 круга.

**Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца. (всего 48, теоретических 2 практических 46)**

Цель: Добиться четкого исполнения движений. Выучить народные движения у станка и середине. Разучить элементы народных танцев.

Содержание материала: Упражнения у станка и на середине - подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные позиции положения и движения рук в танцах народов мира. Особенности стиля исполнения. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Практическая работа: Станок. Подготовительные движения рук. Полуприседания и полно приседание, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу. Переступание на полупальцах. «Ковырялочка» - разучивается у станка заново.

Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе одной ноги. Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, цепочка. Поклоны - на месте, с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп - удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка). «Гармония» - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Припадание - на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4. «Молоточки» - удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте.

Ходы. Опускание на колени - на одно, на оба с одновременным поворотом  
Элементы стилизованного танца. Особенности и манера исполнения. Положение рук - в соло и в паре. Ходы. Простой шаг. Легкий бег. Движения корпуса. Шаг с подскоком; подскоки на двух ногах. Проскальзывание на обеих ногах. Небольшие подскоки с вынесением ноги вперед. Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед. Работа стоп в танце.

**Тема 1.5: Элементы эстрадного танца. (всего 48, теоретических 2 практических 46)**

Цель: Познакомить воспитанников с особенностями танца джаз-модерн..

Содержание материала: Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног головы в современном танце. Простейшие поддержки.

Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций.

**Тема 1.6: Работа над репертуаром. (всего 20, теоретических - практических 20)**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: Танец «Наш сосед» «Ваня»

**Тема 1.7: Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала второго

года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения.

## **Раздел 2. Творческая деятельность.**

**Тема 2.1: Творческая деятельность. (всего 20, теоретических - практических 20)**

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала: Этюды, развивающие игры, пантомима.

**Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера. (всего 6, теоретических 2, практических 4)**

**Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.**

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: Прослушивание мелодий.

## **6. Учебно-тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>190</b>	<b>10</b>	<b>180</b>
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
1.2	Азбука музыкального движения	24	2	22
1.3	Элементы классического танца	48	2	46
1.4	Элементы народно-сценического танца	48	2	46
1.5	Элементы эстрадного танца	48	2	46
1.6	Работа над репертуаром	20	-	20
<b>2.</b>	<b>Творческая деятельность.</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>3.</b>	<b>Мероприятия воспитательного характера</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
3.1	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки, посещение концертов.	6	2	4
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

## **7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.**

**Тема 1.1: Вводное занятие (всего 2, теоретических 2, практических -)**

Цель: Познакомить с основными целями и задачами курса. Провести инструктаж по Т.Б.

Содержание материала: занятие проводится в форме беседы. Педагог напоминает детям упражнения, изучаемые на прошлых занятиях.

## **Тема 1.2: Азбука музыкального движения. (всего 24, теоретических 2, практических 22)**

Цель: Научить различать динамические оттенки в музыке. Развить музыкальность.

Содержание материала: Динамические оттенки в музыке. Ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых).

Практические упражнения на развитие музыкальности (осуществляются непосредственно на уроке классики, народного и эстрадного танца).

## **Тема 1.3: Элементы классического танца. (всего 48, теоретических 2, практических 46)**

Цель: Обобщить полученные практические навыки и знания. Освоить основные правила движений у станка.

Содержание материала: Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

Практическая работа: движения - связки (па де буре). Закономерности координации движений рук головы в пор де бра.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний). Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад). Рон де жамб пар тер - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади). Размер  $\frac{3}{4}$ , темп - модерато.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато). Релеве лян с 5-й позиции - во всех направлениях (держась за станок одной рукой). Размер 3/4, 4/4 темп - анданте. Па де бурре - с переменной ног (стоя лицом к станку). Размер 2/4, темп - модерато. Шанжман де пье (большое) - прыжок с 5-й позиции с переменной ног (лицом к станку). Размер 2/4, темп - аллегро (подвижно).

## **Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца. (всего 48, теоретических 2, практических 46)**

Цель: Освоить основные технические навыки народно-сценического танца. Разучить русский стилизованный танец.

Содержание материала: Открытые и закрытые, свободные позиции ног. Дробные движения русского танца. Настроение и характер (задорный, озорной дух.)

Практическая работа: повторяются упражнения у станка. Батман тандю - скольжение стоп по полу; с поворотом ноги в закрытом положении, в сторону. Батман тандю жете - маленькие броски: вперед, в сторону, назад; с одним ударом стопой по 5-й открытой позиции (коротким ударом по полу носком или ребром каблука). Батман тандю - в полупрседании на одной ноге. *Русский стилизованный танец «Лети, лето.»* Положение рук в танце. «Веревочка» - простая и с переступанием. «Моталочка» простая в повороте. Поддержки в танце. Движения «качели.» Припадания. Движения рук - резкие и акцентированные взмахи. Движения плеч - поочередные и одновременные (вперед и назад), короткие (вверх и вниз). Движения головы, движения ног. Ходы. Шаг вперед, в сторону с поворотом. Опускание на колени: на одно, на оба с одновременным поворотом.

## **Тема 1.5: Эстрадный танец (всего 48, теоретических 2, практических 46)**

Цель: Познакомить детей с современным танцем

Содержание материала: характерные черты эстрадного танца, исполнение основных его элементов движений.

## **Тема 1.6: Работа над репертуаром. (всего 20, теоретических - практических 20)**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: изучение движений танцев - «Веселая зарядка», «Находка»

Практическая работа: танец «Веселая зарядка», Танец «Находка».

Методическое обеспечение: используются произведения детская песня «Веселая зарядка», «А, я прикольная».

## **Тема 1.7: Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала третьего года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения, в котором прослеживаются практически весь репертуар за все 3 года обучения.

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь, пианино (баян), магнитофон, кассеты.

## **Раздел 2. Творческая деятельность. Актерское мастерство.**

### **Тема 2: Актерское мастерство. (всего 20, теоретических -, практических 20)**

Цель: Освоение ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий.

Содержание материала:

- Занятия - фантазий
- Ролевые игры (на внимание, на память).
- Развитие творческого воображения.
- Творческие постановки.

### **Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера. (всего 6, теоретических 2, практических 4)**

#### **Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.**

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру.

Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: беседа о хореографическом искусстве, посещение конкурсных мероприятий.

## 8. Методическое обеспечение программы.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного эстрадного танца, трюки и элементы акробатики.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

### Материально-техническое оснащение

- танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами и станками;
- комната для переодевания;
- аппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видео материалы.

## Словарь специальных терминов по хореографии

### *Термины, используемые на занятиях классического танца:*

**Preparation** – подготовительное упражнение для исполнения каждого движения у палки и на середине зала.

**Demi-plie** – полуприседание.

**Grand plie** – максимальное глубокое приседание.

**Battements tendus** – отведение и приведение работающей ноги на полу.

**Battements tendus jete** – бросок ноги на 45 градусов.

**Rond de jambe par terre** – круговые движения работающей ноги на полу, которые исполняются en dehors и en dedans (андеор и андедан).

**Battements fondu** – мягкое сгибание и разгибание работающей ноги (тающее движение).

**Battements frappe** – удар работающей ноги по опорной.

**Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans** – круговые движения работающей ноги в воздухе.

**Battements releve lent** – медленное поднятие ноги на 90 градусов.

**Battements developpes** – работающая нога скользит по опорной до колена и открывается по всем направлениям.

**Grand battements jete** – бросок ноги на 90° и выше градусов.



**Saute** – прыжок с двух ног на две с сохранением первоначальной позиции в воздухе и при приземлении.

**Echappe** - прыжок с двух ног на две из 1,3 и 5 позиции во 2 или 4 позицию.

**Assemble** – прыжок во время которого ноги собираются вместе в воздухе и заканчивается в 5 позиции.

***Термины, используемые на занятиях народно - характерного танца:***

**Preparation** – подготовительное упражнение для исполнения каждого движения у палки и на середине зала.

**Demi-plie** – полуприседание.

**Grand plie** – максимальное глубокое приседание.

**Battements tendus** – отведение и приведение работающей ноги на полу.

**Battements tendus jete** – бросок ноги на 45 градусов.

**Rond de jambe par terre** – круговые движения работающей ноги на полу, которые исполняются en dehors и en dedans (андеор и андедан).

**Battements fondu** – мягкое сгибание и разгибание работающей ноги (тающее движение).

**Battements developpes** – работающая нога скользит по опорной до колена и открывается по всем направлениям.

**Grand battements jete** – бросок ноги на 90° и выше градусов.

«**Верёвочка**»- подъём одной ноги вдоль другой спереди (сзади) и перевод её скольжением ступнёй по опорной назад (вперёд).

«**Моталочки**»- движения работающей ноги по принципу маятника.

**Подбивка, отбивка, «голубец»** - движения на прыжковой подмене опорной ноги.

**Дробные выстукивания** - удары всей ступнёй, ребром каблука, каблуком и полупальцами.

**Присядки** движения, исполняемые на полном приседании с подъёмом до полуприседания (полуприсядки) или без подъёмов и опусканий (полные присядки).

**Хлопки и хлопнушки** - хлопки в ладоши и комбинированные движения с ударами ладонями по корпусу и ногам.

***Термины, используемые на занятиях спортивного бального танца:***

«**Фолловэй**»- позиция аналогичная закрытой, но партнёры стоят, слегка развернув корпус друг от друга примерно на ¼ поворота (партнёр - влево, партнёрша-вправо).

«**Рок**»- покачивание.

«**Джайв**»- шассе»- перемена, приставной шаг.

«**Баунс**»- пружинящее движение.

«**Браш**»- щётка.

«**Лок- степ**»- замыкающий шаг, т. е. шаг- приставка.

«**Балансе**»- покачивание.

«**Волна**»- сочетание открытых перемен в закрытом положении и в променадной позиции.

«**Пивот- поворот**»- стержневой поворот.

«**Ронд**»- круговое движение.

«**Хип- твист шассе**»- с поворотом бёдер.

«Чек»- нью-йорский шаг.

«Спот- поворот»- совместный поворот партнёра и партнёрши на месте.

«Ботофого»- шаги, сопровождающиеся небольшими движениями бёдер.

«Свивл»- поворот на подушечке стопы.

«Самба- баунс»- вертикальный подъём и снижение.

«Апель»- вызов, т. е. резкий шаг на месте с лёгким притопом всей стопы по полу.

*Термины, используемые на занятиях современного танца:*

**Jazz – street** (Джаз – стрит) – уличный танец, сформированный на основе движений джазовых танцев – лиди хопа и джиттербага.

**Principal step** – основной шаг.

**Jazz – street cross step** – перекрестный джаз – стрит.

**Jazz – street cross step 2** – джаз – стрит с переступанием.

**Straight jazz – street** – прямой джаз – стрит.

**Jazz – street put down step** - джаз – стрит с заносом ноги.

**Jazz – street double put down step** - джаз – стрит с двойным заносом ноги.

**Flash (флеш)** – вспышка.

**Flash step-n-jump** – шаг с прыжком.

**Flash put down step** – шаг с заносом ноги.

**Flash double put down step** - шаг с двойным заносом ноги.

**Flash step double change** – двойная смена ног.

**Flash back step** – отшаг.

**Flash double back step** – двойной отшаг.

**Cross step** – крест.

**Moon** – полумесяц.

**Up and down** – полушагат с подъёмом.

**Hot top-techno** – техника горячего движения.

**Double lifting foot** – двойной подъём ноги.

**Double lifting foot and turn** - двойной подъём ноги с поворотом.

**Hot steps** – переступания.

**Foot wave** – мах стопой.

**Foot wave and to jump back** - мах стопой с двумя прыжками назад.

**Twist toes and put down step** – сдвиг на носках с заносом ноги.

**Front step** – фронтальный шаг.

**Principal step forward and backward** – основной шаг вперёд и назад.

**Principal step and repeat forward** - основной шаг с поворотом вперёд.

**Step backward** – шаг назад.

**Turns** – повороты.

**Passage** – переход.

**Passage and repeat**- переход с поворотом назад.

**Repeat and jump** – повороты с прыжком.

**Moonwalk** - лунная походка.

**Body waves** – волны (вертикальные, боковые).

**Комплекс упражнений партерной гимнастики, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста.**

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

### **Д) Комплекс упражнений сидя на полу:**

#### **1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

#### **сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

#### **«Солнышко»**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

#### **Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

##### **«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

### **Упражнения для развития паховой выворотности:**

#### **«Бабочка»**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

#### **«Гармошка»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

### **II) Комплекс упражнений лёжа на спине:**

#### **1) Упражнения на пресс:**

##### **поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

##### **«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

#### **2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

### **«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

### **III) Комплекс упражнений лёжа на животе:**

#### **1) Упражнения для развития гибкости**

##### **«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

##### **«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

##### **«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

##### **«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

##### **«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

#### **IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног**

##### **«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускается на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

##### **ноги по сторонам**

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

##### **«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

##### **«Полушпагат»**

##### **- «Шпагат»**

#### **Значение упражнений партерной гимнастики:**

Упражнения важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем. N

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

## Движения классического танца.

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно .

Экзерсис у опоры или на середине -Это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене ) и на середине учебного зала ежедневно Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.

1.demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».

2.grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».

3.relevé-(релеве)-«поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

4.battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

5.battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок»,взмах в положение книзу ( $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ ) крестом.

6.demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на  $45^{\circ}$ ана  $90^{\circ}$  и выше).

7.rond de jamb par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

8.rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе,стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.

9.en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты. 10.en dedans -(андедан)-круговое движение к себе,круговое движение внутрь.

11.sur le cou de pied-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.

12.battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

13.battement frappe-(батман фрэпэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе ( $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ ) в положение на носок или книзу.

14.petit battement-(пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

15.battu- (ботю) -«бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

16.double- (дубль)- «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

17.passe-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

18.relevelent- (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

19. *battement soutenu*-(батман сотеню)-«слитный»-из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.
20. *développe*-(девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.
21. *adagio*-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.
22. *attitude*-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.
23. *terboushon*-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.
24. *degagé*-(дегаже)-«переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.
25. *grand battement*-(гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.
26. *tombée*-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.
27. *riccé*-(рикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.
28. *rounte*-(пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой , правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.
29. *balance*-(балансе) - «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.
30. *allongée*-(аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.
31. *pordebras*-(пор де бра) -«перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.
32. *temps lie*-(тан лие)-маленькое адажио, 1-полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5. то же самое в сторону и назад.
33. *failli*-(фай)-«летающий», ИП - 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад -толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз. 34. *allegro*-(аллегро)-«веселый», «радостный», часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.



## 9. Список литературы

### Список литературы для педагогов

1. Базарова, Н., Мей, В. Азбука классического танца [Текст] / Н. Базарова, В. Мей. - Л. - М.: Искусство, 1964, Искусство, 1983. – 189 с.
2. Боголюбская, М. С. Учебно – воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах [Текст]: учебно – методическое пособие / М. С. Боголюбская. – М.: Искусство, 1982. – 120 с.
3. Бочкарева, Н. И. Ритмика и хореография [Текст] / Н. И. Бочкарева. – Кемерово, 2000. – 101 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. - Л.: Искусство, 1980. – 201 с.
5. Васильева, Т. Балетная осанка [Текст] / Т. Васильева. – М.: АКДОС, 1993. – 177 с.
6. Геращенко, В. П. Основы танцевального искусства [Текст]: Комплексная программа, методические рекомендации / авт. – сост. В. П. Геращенко. – Кемерово, 1995. – 38 с.
7. Григорович, Ю. Н. Балет [Текст]: Энциклопедия / сост. Ю. Н. Григорович - М.: Советская энциклопедия, 1981. – 265 с.
8. Ладыгин, Л. А. Музыкальное оформление уроков танца Л.Ладыгин. – М.: ЗНУИ, 1980. – 100 с.
9. Курьянов, А. И. Ритмика и основы хореографии [Текст] / А. И. Курьянов. – М.: МЭГУ, 1933. – 90 с.
10. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. – Ростов – на Дону: Феникс, 2005. – 80 с.
11. Попова, Е. Я. Основы обучения дыханию в хореографии [Текст] / Е. Я. Попова. – М.: Искусство, 1968. – 65 с.
12. Юцевич, Ю. Е. Словарь музыкальных терминов [Текст] / Ю. Е. Юцевич. - Киев: Музычна Украина, 1988. – 43 с.

### Список рекомендуемой литературы для родителей

1. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам [Текст] / Л. В. Браиловская. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 108 с.
2. Григорович, Ю. Н. Балет [Текст]: Энциклопедия / сост. Ю. Н. Григорович. – М.: Советская энциклопедия, 1981. – 265 с.
3. Короткова, М. В. Путешествие в историю русского быта [Текст] / М. В. Короткова. – М.: Русское слово, 1998. – 283 с.
4. Максимова, Е. Мадам Нет [Текст] / Е. Максимова. – М.: АСТ-Пресс, 2003. – 299 с.
5. Плисецкая, М. Майя Плисецкая [Текст] / М. Плисецкая. – М.: Новости, 1998. – 244 с.
6. Шишкина, В. А. Движение + движение [Текст] / В. А. Шишкина. - М.: Просвещение, 1992. – 60 с.
7. Фокин, М. Против течения [Текст] / М. Фокин. – М.: Искусство,

1962. – 109 с.

8. Фредерика Блейер Айседора [Текст] / Фредерика Блейер – Смоленск: Русич, 1998. – 128 с.

### **Список рекомендуемой литературы для обучающихся**

1. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам [Текст] / Л. В. Браиловская. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 166 с.
2. Кейт Касл Балет [Текст]: детская энциклопедия / Кейт Касл. – М.: Астрель АСТ, 2001. – 278 с.
3. Васильева, Т. К. Секрет танца [Текст] / Т. К. Васильева. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997. – 199 с.
4. Володина, О. В., Анисимова, Т. Б. Самоучитель клубных танцев [Текст] / О. В. Володина, Т. Б. Анисимова. - Ростов – на Дону: Феникс, 2005. – 155 с.
5. Мочалов, Ю. Не мечтай о балете вслепую [Текст] / Ю. Мочалов. – М.: Искусство, 1987. – 103 с.
6. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. – Ростов – на Дону: Феникс, 2005. – 80 с.
7. Рыбчинский, А. А. Учимся танцевать [Текст]: Серия «Учимся танцевать» / А. А. Рыбчинский. – Минск: Попурри, 2002. – 32 с.
8. Школьников, Л. Рассказы о танцах [Текст] / Л. Школьников. – М.: Советская Россия, 1966. – 204 с.

## Педагогический мониторинг

### Пояснительная записка

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Итоговая аттестация первого и второго годов обучения являются первичной диагностикой второго и третьего годов обучения.

### 1-ый год обучения

#### Первичная диагностика

**Цель:** определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям современными танцами.

**Задачи:**

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к современному танцу;
- выявление уровня информированности в области современных танцев;
- определение мотивации к занятиям.

**Срок проведения:** при поступлении в творческое объединение.

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

#### Содержание

**Теоретическая часть:** ребенку предлагают ответить на следующие вопросы:

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал заниматься современными танцами?
- Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

**Практическая часть:** ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- упражнения на ритмичность;
- упражнения на координацию;
- упражнения на ориентировку в пространстве.

#### Критерии оценки

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к современным эстрадным танцам, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к современным эстрадным танцам.

**Максимальный уровень (9 — 10 баллов)** — ребенок показывает высокий уровень способностей к современным эстрадным танцам, развит музыкальный и ритмический слух, проявляет интерес к занятиям.

#### **Промежуточная аттестация**

**Цель:** выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

#### **Задачи:**

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

**Срок проведения:** декабрь.

**Форма проведения:** контрольный урок.

#### **Содержание**

##### **Теоретическая часть:**

- знание основных элементов ритмики;
- знание основных позиций рук, ног, головы;
- знание правил поведения в танцевальном коллективе.

##### **Практическая часть:**

- определение характера музыки, темпа;
- воспроизведение на хлопках разнообразные ритмические рисунки;
- исполнение комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы;
- исполнение упражнений на умение держать осанку.

#### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень (1 — 4 балла)** — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы.

**Средний уровень (5 — 8 баллов)** — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

**Максимальный уровень (9 — 10 баллов)** — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

#### **Итоговая аттестация**

**Цель:** выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

#### **Задачи:**

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы первого года обучения.

**Срок проведения:** конец апреля – начало мая.

**Форма проведения:** контрольный урок.

**Содержание**

**Теоретическая часть:**

- знание терминологии ( demi plie, battement tendus, passé, releve);
- знание основных элементов танца джаз-модерн ( «изоляция», параллель и оппозиция);
- знание различных типов шагов и видов бега ( шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах и другие, подскоки, галоп, прыжки) ;
- знание упражнений на координацию.

**Практическая часть:**

- исполнение простых танцевальных связок в стиле джаз-модерн;
- исполнение развивающих игр-превращений, игр на ориентирование в пространстве;
- умение правильно держать осанку.

**Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 – 4 балла) – обучающейся овладел менее  $\frac{1}{2}$ объематеоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

**Средний уровень** (5 – 8 баллов) – обучающейся овладел не менее  $\frac{1}{2}$ объематеоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

**Максимальный уровень** (9 – 10 баллов) – обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

## 2-ой год обучения

**Первичная диагностика**

**Цель:** определение физического и эмоционального состояния ребенка после летних каникул, уровня его готовности к выполнению образовательной программы 2-го года обучения.

**Задачи:**

- определение уровня знаний теоретического материала и практических умений, навыков предусмотренных программой 1-го года обучения;

**Срок проведения:** сентябрь.

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

**Содержание**

**Теоретическая часть**

- Элементы ритмики;
- Различные типы шагов и бега.

**Практическая часть:** ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- исполнение упражнений на ритмичность, координацию, ориентировку в пространстве;

- исполнение танцевальных комбинации в стилях танца джаз-модерн и hip-hop.

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

### **Промежуточная аттестация**

**Цель:** выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

#### **Задачи:**

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

**Срок проведения:** декабрь.

**Форма проведения:** контрольный урок.

#### **Содержание**

##### **Теоретическая часть:**

- история современных направлений танца;
- простая сленговая (для современных танцев) терминология (curve, body roll «волна»);
- знание простых элементов партерной гимнастики.

##### **Практическая часть:**

- исполнение комплекса упражнений на координацию движений;
- исполнение простых элементов партерной гимнастики;
- исполнение основных танцевальных движений стилей — hip-hop, джаз-модерн.

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не выполняет комплекс упражнений на координацию движений, не выполняет простые элементы партерной гимнастики.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, умеет выполнять комплекс упражнений на координацию движений и простые элементы партерной гимнастики, но допускает не точности.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала и практических навыков, умений данного этапа обучения.

### **Итоговая аттестация**

**Цель:** выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

#### **Задачи:**

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами второго года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы второго года обучения.

**Срок проведения:** конец апреля – начало мая.

**Форма проведения:** контрольный урок.

#### **Содержание**

##### **Теоретическая часть:**

- терминология основных движений классического танца и танца джаз-модерн;
- основные элементы партерной гимнастики;
- история современных направлений танца;
- музыкально-ритмическая координация движений в танцевальных элементах.

##### **Практическая часть:**

- исполнение элементов партерной гимнастики;
- исполнение сложных танцевальных связок стиля джаз-модерн;
- исполнение сложного комплекса упражнений на координацию движений;
- исполнение основных танцевальных движений стиля hip-hop.

#### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 – 4 балла) — обучающейся овладел менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

**Средний уровень** (5 – 8 баллов) — обучающейся овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

**Максимальный уровень** (9 – 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

### **3-ий год обучения**

#### **Промежуточная аттестация**

**Цель:** выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

#### **Задачи:**

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;

- определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

**Срок проведения:** декабрь.

**Форма проведения:** контрольный урок.

**Содержание**

**Теоретическая часть:**

- история классического танца;
- правила исполнения основных движений классического танца (Battlement frappe, developer, grand dattement jete); сложные элементы партерной гимнастики.

**Практическая часть:**

- исполнение основных упражнений классической хореографии, держась за станок одной рукой (Battlement frappe, developer, grand dattement jete);
- исполнение элементов партерной гимнастики;
- исполнение комплекса упражнений для отдельных групп мышц;
- умение использовать элементы актерской выразительности;
- исполнение танцевальных комбинаций.

**Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не выполняет упражнения классической хореографии, держась за станок одной рукой, не выполняет сложные элементы партерной гимнастики и танцевальные связки повышенной сложности.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, умеет выполнять упражнения классической хореографии, держась за станок одной рукой, умеет выполнять сложные элементы партерной гимнастики и танцевальные связки повышенной сложности, но допускает не точности.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала и практических навыков, умений данного этапа обучения.

**Итоговая аттестация**

**Цель:** выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

**Задачи:**

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами третьего года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы третьего года обучения.

**Срок проведения:** конец апреля – начало мая.

**Форма проведения:** контрольный урок.

**Содержание**

**Теоретическая часть:**

- специальная французская и полная сленговая терминология;



- сложные элементы партерной гимнастики;
- правила исполнения основных движений классического танца (demi plie, battement tendus, passé, releve, grand battement jete, прыжки (echappe, assemble, jete)).

#### **Практическая часть:**

- исполнение упражнений классической хореографии, держась за станок одной рукой (demi plie, battement tendus, passé, releve, grand battement jete);
- исполнение прыжков классической хореографии на середине зала (echappe, assemble, jete); исполнение сложных элементов партерной гимнастики;
- исполнение комплекса упражнений для отдельных групп мышц;
- исполнение танцевальных комбинаций в стилях джаз-модерн и hip-hop;
- применение элементов актерской выразительности;
- самостоятельное составление танцевальных композиции, подбор соответствующей музыки.

#### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — обучающейся овладел менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.