**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области**

**Администрация городского округа Верхняя Пышма**

**МАОУ "СОШ № 25"**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Руководитель предметной кафедры | Секретарь педагогического совета | Директор |
| _____ ФирсоваЗ.Ф. | _____ Федорова Э.Б. | _____ Разумная Л.В. |
| Протокол № 1 от «26» августа 2025 г. | Протокол № 1 от «26» августа 2025 г. | Приказ № 66-од от «26» августа 2025 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности**

Хореография Энджой

для обучающихся 5 – 9 классов

**Верхняя Пышма 2025**

**Содержание**

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность и актуальность программы…..2

1.2. Нормативно-правовая база… .....4

1.3. Структура и характеристика содержания программы… .....5

1.4. Формы и режим занятий… ..... 5

2. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Хореография»… ..... 7

3. Содержание программы, общая характеристика, объем

3.1. Содержание модуля «Партерная гимнастика и ритмика»…..... 10

***3.2.*** Содержание модуля ***«Азбука классического танца»…..... ……11***

**3.3. Содержание модуля «Танцевальные этюды»…..……..11**

3.4. Содержание модуля «Народно-сценический танец»… .....11

3.5. Содержание модуля «Современный танец»… .....12

4. Планируемые результаты….....14

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Учебный план….....15

2. Календарный учебный график… .....17

3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы ..... 18

4. Условия реализации программы… ..... 20

5. Оценочные и методические материалы….....22

6. Рабочие программы:

6.1. Рабочая программа к модулю «Партерная гимнастика и ритмика»…29

6.2. Рабочая программа к модулю «Азбука классического танца»….....34

6.3. Рабочая программа к модулю «Танцевальные этюды»….....42

6.4.Рабочая программа к модулю «Народно-сценический танец»… .....48

6.5. Рабочая программа к модулю «Современный танец»….....53

## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность и актуальность программы

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" существует отдельный вид образования – дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте. Занятия учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат.

Дополнительная общеобразовательная программа – общеразвивающая программа «Хореография» относится к общекультурному направлению и рассматривается как одна из ступеней формирования художественно - эстетического воспитания школьников. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности._Танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Хореография – это искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

Представленная программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму хореографической культуры и отвечать запросам самых широких и различных слоёв общества и различных социальных групп. С другой стороны - обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее способных детей.

В кружке «Хореография» органически сочетаются фронтальное воздействие руководителя на учащихся, индивидуальный подход, влияние на каждого ученика коллектива. Каждый ребенок пробует свои силы, как в ансамблевом исполнении танца, так и в сольном.

В условиях коллективного исполнения у школьников развивается чувство коллективизма, доверия к партнеру и уважение к нему. Участие в ансамблевом исполнении, как совместном действии, способствует преодолению проявлений индивидуализма школьников, обусловленного типичными недостатками, присущими организации взаимоотношений ученика и коллектива.

При индивидуальном, сольном исполнении танца, усиливается чувство ответственности и развивается творческий подход к каждому делу. Ведь для полного номера необходимо не только верно исполнить танец и выучить движения, так же должен быть продуман костюм, сценическое мастерство, элементы театрализации и общая композиция танца. Это раскрепощает детей и усиливает их самооценку.

Образовательный процесс в системе дополнительного образования учащихся в нашей школе строится в парадигме развивающего образования, обеспечивая информационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, социализирующую, релаксационную функции.

*Информационная функция* – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить).

*Социализирующая функция* направлена на создание условий для самоутверждения личности в коллективе и обществе с учётом её возможностей, развитие сущности сил ребёнка, формирование в нём человека, способного к социальному творчеству; обеспечение условий для самовыражения и самоопределения; оказание помощи детям, испытывающим трудности при вхождении в мир.

*Воспитывающая функция* — обогащение и расширение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре. Содержание и методика работы детского творческого объединения оказывает значительное влияние на развитие социально значимых качеств личности, формирование коммуникативных навыков, воспитание у ребенка ответственности, коллективизма, патриотизма.

*Релаксационная функция* — организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка.

*Обучающая функция* — обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний.

*Развивающая функция* - создание образовательной среды, обеспечивающей условия для физического и психического развития детей (реализация детских интересов, приобретение умений и навыков). Ребенок, не имея возможности проявить себя в семейной и в школьной среде, может проявить себя в дополнительном образовании и в плане развития, и в плане самоутверждения, и в плане самоактуализации.

## 1.2. Нормативно-правовая база

Нормативно - правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.31172-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

## 1.3. Структура и характеристика содержания программы

Созданная структура развития хореографического коллектива, а также программа поэтапного становления профессиональной направленности детей на всех возрастных этапах, начиная с младшего школьного возраста и заканчивая выпуском, дает возможность обучающимся не только развивать свои творческие способности, но и приобрести конкретные умения и навыки в области хореографического искусства.

Программа составлена опираясь на опыт Н.И. Бочкаревой – программа «Ритмика и хореография» Кемеровская государственная академия культуры и искусств, кафедра хореографии (Кемерово, 2000г.). В отличие от большинства программ, эта программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных.

Программа рассчитана на два года обучения, рекомендуется для занятий с детьми от 9 до 11 лет.

- 2 года обучения – дети 9-10 лет – 152 ч. в год, 2 раза в неделю по 2 ч.
- 2 года обучения – дети 10-11 лет – 152ч. в год, 2 раза в неделю по 2 ч.

***Цель базового уровня:***
Способствование гармонизации развития и творческому самовыражению детей посредством хореографии**.**

***Задачи:***

- *Ознакомить детей с различными направлениями хореографического искусства;*
- *Развить коммуникативные способности;*
- *Выявить и развить природные задатки и способности детей, способствующие успеху в освоении танцевальной культуры;*
- *Активизировать образное мышление и эмоциональную сферу ребёнка;*

## 1.4. Формы и режим занятий

Для достижения поставленных целей и задач, основной формой учебной и воспитательной работы является занятие с группой.

Форма обучения – очная (в соответствии с Законом № 273-ФЗ, гл.2, ст.17, п.2).

В занятие входит и повторение пройденного, и новый материал, и перспектива связи с дальнейшими заданиями.

На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и народного танцев, исполняться задания на импровизацию.

С особо одарёнными детьми проводятся индивидуальные занятия, на которых педагог разучивает сольные партии и номера, отличающиеся некоторой сложностью, соответствующей уровню индивидуального развития и уровню техники исполнения.

Индивидуально с педагогом занимаются дети, которые менее интенсивно усваивают новый материал. С этой категорией обучающихся дополнительно работают и солисты коллектива, выступая в роли педагога-репетитора.

Реализация программы возможна с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Количество обучающихся в группах первого и второго года целесообразно в пределах 10-15 человек.

***В процессе занятий используются различные формы обучения:***

- Беседы
- Тренировки
- Игры
- Экскурсии
- Праздники
- Репетиции
- Концерты и фестивали
- Зачёт
- Экзамен
- Творческий проект

***Занятие состоит из трех частей:***

1. Вводная – в нее входит поклон, ритмика, партерная гимнастика.
2. Основная – она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).
3. Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корректирующие упражнения, поклон.

**Этапы усвоения учебного материала:**

- Ознакомление. Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.
- Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления движения или

упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.
- Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

**Типы учебных занятий:**

- Усвоение новых знаний — теоретическая часть занятия, практическое занятие, занятие-беседа, занятие-лекция, занятие-экскурсия, занятие- игра.
- Применение усвоенных знаний - практическое занятие, занятие-игра, репетиция, импровизация, концерт.
- Для выявления результатов реализации программы используются такие формы промежуточной и итоговой аттестации: зачёт — открытое занятие, экзамен, отчётный концерт коллектива.

## 2. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Хореография»

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, сориентированныхна изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчестваи охрану здоровья обучающихся.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом. Отличительными особенностями являются:

1. 1.Определение видов организации деятельности обучающихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности

обучающихся по каждому модулю. По данной программе могут заниматься обучающиеся, с разным уровнем хореографической подготовки.

**Цели программы:**

Образовательная цель программы: приобщение обучающихся ко всем видам танцевального искусства: от классического до современного танца.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: артистизм, гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение обучающихся.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

В области хореографии:

- расширять знания в области современного хореографического искусства;
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии;
- формирование «мышечной» памяти в обрабатывании движений;
-совершенствовать психомоторные способности обучающихся;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В области воспитания:

- развитие творческих способностей учащихся;
-развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
-развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- содействие гармоничному развитию творческой личности обучающегося;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно - эстетические, духовные и физические потребности.

В области физической подготовки:

- развивать гибкость, координацию движений;

-развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;

- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;

Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих ***принципов обучения:***

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

## 3. Содержание программы, общая характеристика, объем

Программа рассчитана на 2 года с общим количеством часов – 304. Программа состоит из пяти модулей: партерная гимнастика и ритмика, азбука классического танца, танцевальные этюды, народно-сценический танец, современный танец. Возраст детей от 9 до 11 лет. Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 занятия, общее количество часов в год – 152 часа.

Теоретический раздел включает в себя сведения из области теории хореографии и танцевальной культуры. Необходимые теоретические сведения и понятия воплощаются по-разному. Больше внимания уделяется постановке танцев и сценическому искусству, ритмическим движениям, движениям под музыку, поведению на сцене. Поэтому программа разнообразна и интересна в применении.

Практический раздел, в котором особое место уделяется концертной деятельности. В образовательном учреждении регулярно проходят праздники и конкурсы, где задействованы ребята из танцевального коллектива всех возрастных групп. На каждое мероприятие практически всегда можно увидеть новые танцевальные композиции, тем самым расширяется

исполнительский репертуар. Всё это приобретает прикладной смысл занятиям танцевального коллектива.

### 3.1. Содержание модуля «Партерная гимнастика и ритмика».

Дети знакомятся с хореографией как видом искусства, изучают её историю, знакомятся с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды. Изучают технику безопасности – инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Обучающиеся включаются в коллективно-порядковые и ритмические упражнения. Изучают природу музыкального движения. Постановка корпуса. Осваивают различные танцевальные позиции и упражнения для головы, туловища, рук и ног. Знакомятся с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение различных ритмических рисунков, базовых упражнений на полу, для подготовки детей к более сложным упражнениям у станка; упражнения, развивающие силу ног, выворотность, правильную осанку, гибкость, подвижность суставов; упражнения на развитие ориентации в пространстве. Разучивание разминки – разогрева. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа и определение его характера. Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу).

### *3.2. Содержание модуля «Азбука классического танца».*

В данном модуле знакомятся с азами классического танца, изучают: термины, понятие об основных танцевальных движениях, место хореографии в современном мировом искусстве, танцевальные шаги в образах.

***В основе модуля лежат упражнения у хореографического станка и упражнения на середине зала. Изучают*** основу тренажа, постановку рук, ног, корпуса и головы, тренировку суставно-мышечного аппарата. Вырабатывают выворотность, эластичность и крепость голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Изучают: правила постановки тела, понятия об экзерсисе, «опорная нога», «работающая нога», «вытягивание пальцев ноги», правильной постановки отдельных частей тела. Отрабатывают: позиции ног, позы классического танца, основные шаги танца, прыжки, танцевальные элементы, полуприседания и полное приседание. Осваивают позы и движений классического танца: подъём на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотами на 1/4 и 1/8 круга.

### 3.3. Содержание модуля «Танцевальные этюды».

**Модуль, помогающий развить в воспитанниках: внимание, воображение, ассоциативную память, чувство правды, навыки**

**актёрского мастерства и импровизации (и**дея добра и зла, персонажи – носители идей спектаклей). Прослушивание музыкальных произведений. Данный модуль **способствует развитию танцевальности, эмоциональности у обучающихся, освоению исполнительского мастерства танцора, умению совмещать в единое целое танцевальную пластику и окружающее пространство, чувствовать партнёра, коллектив, себя в коллективе как одно целое.**

Изучают этюды для выработки пластичности и выразительности рук, ног, корпуса. Этюды в современных ритмах, этюды в танцах народов мира, классические композиции, этюды эстрадного танца. Беседы об искусстве.

### 3.4. Содержание модуля «Народно-сценический танец».

Знакомство с сюжетами народных танцев, сказками, былинами, играми для детей разных национальностей, общее в них и разное с правилами народных движений. Показ иллюстраций национальных костюмов. Закрепление движений: скольжение, переступания, ходы, притопы, дроби. Постановка танцев народов мира.

*1. Русский народный танец. Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений. Часть национальной культуры русского народа.*

В этот модуль входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног в русском танце, развитие координации движений, во время исполнения простейших элементов и движений на середине зала. Изучение связи русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом, разнообразием народных игр, хороводов, плясок. Русские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природой. Традиции, сложившиеся в исполнении русского народного танца.

***2. Белорусский танец.***

Понятие о характерных особенностях белорусского танца. Белорусский народный танец очень удобен для обучения детей по своему лексическому материалу. Разучивание основных положений рук, элементов и движений белорусских танца.

*3.Украинский танец.*

Знакомство с элементами украинского танца: позиции и положения ног и рук, положения рук в парном массовом танце. Разучив основные движения, комбинируем их и составляем танцевальный этюд, либо готовый сценический номер. Много на Украине танцев и игр, связанных с

различными временами года, все эти танцы близки к хороводному типу, но по характеру исполнения они различны. Тема труда получила в украинском танце яркое и убедительное выражение. Исполнение женских и мужских танцев резко отличается друг от друга. Женские - лиричные, мужские - отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

*4.Итальянский танец.*
Изучение итальянского сценического танца строится на движениях «Тарантеллы», которая обрела определённую форму, и в то же время довольно близка к народной. Исполнение этого танца требует высокой техники, яркой выразительности корпуса, чёткой координации движений. Разучив движения, комбинируем их и составляем этюд или танцевальный номер.

*5. Греческий танец.*
Знакомство с особенностями греческого народного танца. Просмотр видеозаписи выступления ансамбля Игоря Моисеева. Разучивание движений и комбинаций греческого танца.

*6. Цыганский танец.*
Знакомство с особенностями кочевого образа жизни цыган, с характером и манерами исполнения цыганских танцев. Разучив движения, комбинируем их и составляем этюд или танцевальный номер.

*7. Испанский танец.*
Танцевальное искусство Испании многообразно и неповторимо. Характер испанского танца страстный, огненный. В данном разделе модуля обучающиеся знакомятся с танцами различного характера: трагико-драматическим - «хондо», шуточным, с танцами под общим названием «чуфлас» и. т. д. Разучивание танцевального этюда или сценического номера.

### 3.5. Содержание модуля «Современный танец»

Знакомство с историей современного танца, его возникновением и развитием, природой и образом в современном танце с содержанием и формой современного танца (наличие художественного образа – общая черта всех танцевальных жанров). Просмотр видеоматериала. В данном модуле обучающиеся изучают различные стили и направления современного танца:

*1. Хип-хоп стиль.*
Разновидность современного танца. Разучиваем основные движения и комбинируем их. В данном стиле присутствует: разнообразие темпов и ритмов, что помогает обучающимся в развитии музыкального слуха и чувства музыки; множество акробатических и силовых упражнений, которые

способствуют спортивному и физическому росту обучающихся.

*2.Модерн-танец.*
На уроках танца модерн дети, обучаясь основным движениям, учатся взаимодействовать с окружающим их пространством, учатся использовать в танце силу земного притяжения. Работа с пространством даёт неограниченные возможности в сочетании с высоким техническим уровнем подготовки. Учатся правильно дышать. Изучают падения и быстрый подъём в танце. Импровизация под музыку используя технику release, создание определённого образа.

## 4. Планируемые результаты.

*По окончании 1-го года обучения воспитанники должны*

- Знать основы ритмического и музыкального восприятия;
- Уметь использовать паузы в движении;
- Уметь слушать музыку и понимать требования педагога;
- Уметь сохранять эластичность мышц посредством упражнений на пластику и растяжку;
- Знать основы сохранения здоровья путем хореографических занятий;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- знать основные движения танца;
- уметь держать правильную осанку;
- уметь работать в группе.
- уметь передавать в движении характер и темп музыки;
- уметь перестраиваться в рисунки танца (круг, линии, колонны);
- знать основные движения танцев;
- иметь правильную осанку;
- уметь правильно выполнять основные упражнения классического танца у хореографического станка.

*По окончании 2-го года дети должны:*

- уметь определять структуру музыкального произведения;
- уметь ориентироваться в пространстве перестраиваться в любые рисунки;
- владеть методикой исполнения упражнений классического танца у хореографического станка и на середине зала;
- владеть культурой движения рук;
- иметь представление о выразительных средствах хореографии;
- знать происхождение изучаемых танцев.
- владеть методикой исполнения движений классического танца;
- владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении танцевального номера;
- чувствовать национальный характер и ритм;

- иметь понятие о балетном спектакле;
- знать законы общей координации тела, рук, ног, головы, законы равновесия;

*Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:*

- знать хореографическую азбуку школы классического танца;
- понимать и интересоваться фольклором, народными танцами и костюмами, связывать характер танца с образом жизни народа, с окружающей природой;
- знать репертуар ведущих профессиональных коллективов страны, творчество балетмейстеров этих коллективов;
- уметь анализировать балетные спектакли, определять' их жанр;
- исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей;
- иметь красивую осанку, грамотность и выразительность движений;
- уметь выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации;
- уметь свободно импровизировать в новых молодёжных стилях и направлениях; уметь сочинять небольшие миниатюры, этюды.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- устанавливать значение ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.
- формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности;
- формирование положительного отношения к обучению.

Метапредметные:

*Познавательные УУД*

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- умение перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую (инструкция движения);

*Регулятивные УУД*
- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
-учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

*Коммуникативные УУД*
- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог;
-умение донести свою позицию до других и умение отстаивать свою точку зрения;
- умение работать в коллективе, группе.

Предметные результаты:
- учащиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью;
- развить художественно-эстетический вкус;
- уметь держаться на сцене;
- раскрыть свои потенциальные способности;
- укрепить своё здоровье и физическую форму.

## Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### I. Учебный план

### Пояснительная записка

Учебный план к дополнительной общеобразовательной программе МАОУ «СОШ № 9» является нормативным документом, определяющим распределение учебного времени, отведенного на освоение дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Хореография».

Учебный план направлен на реализацию целей дополнительной общеобразовательной программы:

Образовательная цель программы: приобщение учащихся ко всем видам хореографического искусства: от классического до современного танца.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических

и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

Учебный план построен с учетом возрастных и психофизиологических возможностей учащихся, профессиональных возможностей педагога, наличия материально-технического обеспечения учебного процесса. Содержание программы и танцевальный репертуар подбираются в соответствии с физическими и возрастными особенностями детей. Таким образом, каждому ребенку предоставляется возможность в соответствии со своими интересами и возможностями выбрать свой образовательный маршрут.

Учебный план рассчитан на 2 года обучения. Возраст детей от 9 до 11 лет. Занятия проводятся по модульной системе: базовый уровень обучения рассчитан на три года – 2 раза в неделю по два занятия, продолжительность занятия 45 минут, общее количество часов в год – 152 часа; углубленный уровень обучения – 2 раза в неделю по 2 занятия, общее количество часов в год – 152 часов. Итого по учебному плану – 304 часа.

Учебный план утверждается руководителем школы ежегодно и размещается на сайте.

**Учебный план**

| № п/п | Модуль | 1-ый год обучения | 2-ой год обучения | Кол-во часов всего |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Партерная гимнастика и ритмика | 40 | 40 | 80 |
| 2 | Азбука классического танца | 40 | 40 | 80 |
| 3 | Танцевальные этюды | 12 | 12 | 24 |
| 4 | Народно-сценический танец | 30 | 30 | 60 |
| 5 | Современный танец | 30 | 30 | 60 |
| | | 152 | 152 | 304 |

**Учебный план. 1 год обучения**

| Модуль | Общее кол-во часов | Теоретические (час) | Практические (час) |
|---|---|---|---|
| 1. Партерная гимнастика и ритмика. | 40 | 5 | 35 |
| 2. Азбука классического танца. | 40 | 6 | 34 |
| 3.Танцевальные этюды | 12 | 2 | 10 |
| 4.Народно-сценический танец | | | |
| 4.1 Русский народный танец | 30 | 4 | 26 |
| 5.Современный танец | | | |
| 5.1 Хип-Хоп стиль | 30 | 5 | 25 |
| Итого | 152 | 22 | 130 |

**Учебный план. 2 год обучения**

| Модуль | Общее кол-во часов | Теоретические (час) | Практические (час) |
|---|---|---|---|
| 1. Партерная гимнастика и ритмика. | 40 | 5 | 35 |
| 2. Азбука классического танца. | 40 | 6 | 34 |
| 3.Танцевальные этюды | 12 | 2 | 10 |
| 4.Народно-сценический танец | | | |
| 4.1 Белорусский народный танец | 30 | 4 | 26 |
| 5.Современный танец | | | |
| 5.1 Модерн-танец | 30 | 5 | 25 |
| Итого | 152 | 22 | 130 |

## *2.* Календарный учебный график.

Учебный план хореографического кружка разработан с учетом: Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г., № 189, СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"; Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.31172-10» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, организации режима работы образовательных организаций дополнительного

образования детей» ; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
Реализуется дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая программа «Хореография» в течение всего календарного года.
Учебный год начинается с 1 сентября, заканчивается 31 августа.
Количество учебных недель – 38:
1полугодие – 18 недель,
2 полугодие – 20 недель.
С 1 июня по 31 августа – каникулы.
Установлена 5 – дневная рабочая неделя (с понедельника по пятницу).
Календарный учебный график утверждается руководителем школы ежегодно и размещается на сайте.

| месяц | Количество учебных недель |
|---|---|
| **1 полугодие** | |
| сентябрь | 4 недели |
| октябрь | 5 недель |
| ноябрь | 4 недели |
| декабрь | 5 недель |
| **2 полугодие** | |
| январь | 3 недели |
| февраль | 4 недели |
| март | 5 недель |
| апрель | 4 недели |
| май | 4 недели |
| **Итого** | **38 недель** |

## *3.* Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Хореография» представляет собой один из инструментов реализации требований основной общеобразовательной программы начального общего образования и основной общеобразовательной программы основного общего образования.

Система оценивания достижения планируемых результатов важна не только как механизм сбора информации о процессе обучения, а как способ

достижения цели и обеспечения качества образования. Оценка в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий характер.

Виды контроля: стартовый, текущий, итоговый.

Основной формой учёта успеваемости ученика в течение учебного года является оценка, определяемая педагогом. В конце года на основе зачётов выставляется итоговая оценка (в оценочном листе). Формой промежуточного контроля является контрольное занятие, которое проводится в конце каждого учебного периода (полугодия). В конце года проводится итоговая аттестация в форме отчётного концерта.

### *Критерии определения оценки*

Оценка ***«отлично»*** (3 балла) ставится:
за уверенное и грамотное исполнение хореографического материала, эмоциональное, выразительное исполнение программы, точное интонирование и выполнение всех хореографических и технических требований.

Оценка ***«хорошо»*** (2 балла) ставится:
за хорошее владение хореографическим материалом, выполнение хореографических и технических требований, но с допущением некоторых неточностей, неполное раскрытие художественного образа.

Оценка ***«удовлетворительно»*** (1 балл) ставится:
за недостаточно глубокое знание хореографического материала, отсутствие владения профессиональными навыками, формальный подход к исполнению программы.

### *Диагностика образовательно-воспитательного процесса:*

- Входная диагностика (тестирование детей при поступлении в коллектив);
- отслеживание на занятиях в течение года путем педагогического наблюдения (развитие каждого ребенка и коллектива в целом);
- планирование проведения текущего контроля на занятиях через наблюдение, обсуждение, анализ занятий;
- промежуточный контроль целесообразно проводить один раз в полугодие, внутриколлективные конкурсы;
- итоговый контроль – анализ образовательной программы, итоговые занятия, зачет, экзамен, проведение отчётных концертов (один раз в год).

Входная диагностика. Для выявления уровня физической подготовки и развития хореографических возможностей обучающихся предусмотрены тесты (Приложение 1). По результатам данной диагностики педагог делит

обучающихся на группы по уровню физических возможностей (отбор солистов). Данные тесты можно применять в промежуточной диагностике.

Одной из форм оценки является – зачёт или экзамен

Проходят в форме «класс-концерта», на котором присутствуют родители детей, воспитанники других групп и все желающие. После сдачи экзамена обучающимся выдаётся оценочный лист, благодаря чему, экзамен является большим стимулом для дальнейшего творческого роста.
Оценки, выставляемые на экзаменах, отличаются от оценок в школе.

Обучающиеся получают оценочный лист (Приложение 3), в котором проставлены баллы от 1 до 3. Таким образом, сравнивая полученные баллы в разные годы обучения, для ребёнка создаётся ситуация успеха, так как вместе с его творческим ростом, увеличиваются баллы, которые он получает на экзамене.

Для того чтобы отследить результаты усвоения знаний, умений и навыков в хореографическом мастерстве обучающихся, а также своевременно реагировать на возникшие проблемы, разработана диагностическая карта, в которой отслеживаются результаты группы по каждому году обучения (Приложение 2);

Творческий рост обучающихся отражается в успешных выступлениях на фестивалях и конкурсах различного уровня.

***Учёт индивидуальных и возрастных особенностей, обучающихся назанятиях хореографией:***

Воспитанники в возрасте 9-11 лет располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование - одна из главных задач. В этом возрасте закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психо-физического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

## *4.* Условия реализации программы

Для успешной реализации программы школа гарантирует воспитанникам: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; обеспечивает за счет бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; обеспечивает возможность участия в социально-творческой деятельности, в том числе в реализации проектов, имеющих важное общественное значение; гарантирует физическую и психологическую

безопасность учащихся; обеспечивает возможность социально-педагогической и психолого-педагогической помощи учащимся в решении значимых для них проблем; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением.

Педагогическое обеспечение.

Педагог дополнительного образования с первой квалификационной категорией, имеющая профессиональное образование по квалификации руководитель хореографического коллектива, преподаватель. Для непрерывного профессионального развития педагогических работников имеется план работы с педагогами по повышению квалификации в соответствии с графиком (планом) утвержденным директором школы. Курсы повышения квалификации педагоги проходят не реже одного раза в 3 года.

Программно-методическое обеспечение:

- **для педагога:**


1. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – М.: Планета музыки, Лань 2010 г.
2. Е. Копылова Все об этюде и этюдном методе. – М.: 2008г.
3. Ваганова А. Я. В 12 Основы классического танца. – М.: Лань, 2000г.
4. С.С. Полятков Основы современного танца. – Ростов н/Д 2005.
5. С. Глушко Система театральной импровизации. – Освита Украины, 2010г.
6. А.В. Толшин Импровизация и маска. – Санкт-Петербург 2005г.
7. А. Александрова, А. Голубева Танец модерн основа для начинающих. – М.: 2011г.
8. И.В. Лифиц Ритмика. – М.: 1999г.
9. Г.П. Гусев «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М.: 2002г.


- **для обучающихся:**


1. Л. С. Андрусенко Детское хореографическое творчество. – Санкт-Петербург 2008г.
2. А. Немеровский Пластическая выразительность актера. – М.: 1988 г.


Список полезных интернет – ресурсов для педагога:

1. http://kemguki.ru›index.php?option=com…view=article&id…
2. http://pskovlib.ru›info/virt/tanec/horeograf.php
3. http://spisok-literaturi.ru›Волшебный мир танца
4. http://lib.mgppu.ru›OpacUnicode/index.php…
5. http://plie.ru›?vpath=/news/data/ic_news/1308/
6. http://pawet.net›library/v_other…jazz/Рождение_джаза.html

Информационно-образовательное обеспечение включает в себя следующие компоненты: организационно-управляющий (ответственный за информатизацию), ресурсно-информационный (внутришкольная локальная сеть, выход в Интернет, медиатека, библиотека, сайт школы, программные педагогические средства), учебно-методический. Взаимодействию всех участников образовательного процесса служит сайт школы, на котором размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей.

Материально-техническое обеспечение. Для реализации программы в школе имеются необходимые материально-технические условия, которые позволяют соблюдать санитарно-гигиенические нормы образовательного процесса. Соблюдаются санитарно-бытовые условия, требования пожарной и электробезопасности, требования охраны труда.

Материально-техническая база организации занятий соответствует современным требованиям:

- помещение для занятий (актовый зал) достаточно просторное и звукоизолированое, с хорошей акустикой, и вентиляцией;

В актовом зале имеются:

а) стена, оборудованная зеркалами,

б) переносные хореографические станки,

в) гимнастические коврики,

г) ковровое покрытие,

д) аппаратура для музыкального сопровождения занятий (магнитофон, колонки, ноутбук)

Реализация программы осуществляется на основе бюджетного финансирования, добровольных и целевых пожертвований.

Затраты на приобретение основных средств и текущий ремонт образовательного учреждения финансируются по смете в рамках программы развития учреждения.

## 5. Оценочные и методические материалы

### Приложение 1

*Тесты, определяющие хореографические возможности учащихся*

Многолетний опыт работы с детским хореографическим коллективом показал, что при приеме детей, для занятий хореографией, необходим отбор по определенным физическим данным. В данной методической разработке предложены тесты, определяющие хореографические возможности учащихся. Тесты можно использовать для детей среднего и старшего возраста, чтобы определить насколько повысился уровень их подготовки.

*Тесты, позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника.*

Наклонить голову вперёд. Подбородок должен коснуться груди.

Наклонить голову назад. Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.

Наклонить голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.

Повернуть голову в сторону. Взгляд должен быть обращён точно в сторону.

*Тесты, определяющие эластичность мышц плечевого пояса*

*и подвижность плечевого сустава.*

Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев -должны касаться лопаток.

Встать спиной к стене на расстоянии длины стопы, руки в стороны ладонями вперёд. Коснуться пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.

Встать спиной к стулу и взяться руками за его спинку хватом сверху (большие пальцы располагаются с наружной стороны). Слегка отстаивать вперед одну ногу и присесть как можно ниже, не отрывая руки от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.

Согнуть одну руку локтем вверх, а другую - локтем вниз, предплечье за головой и за спиной. Коснуться пальцами одной руки пальцев другой. То же, поменяв положения рук.

*Тесты, позволяющие оценить и эластичность мышц плеча и предплечья.*

*подвижность локтевого сустава*

Встать перед зеркалом и вытянуть руки в стороны. В норме предплечье должно составить с плечом прямую линию.

Положить на стол руки, согнутые в локтевом суставе на 90о. При повороте внутрь кисть должна касаться ладонью стола, а при повороте – тыльной поверхностью.

*Тесты для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья.*

Вытянуть руки вперёд и опустить кисти вниз – ладони прямые. Тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.

Встать лицом к столу, поставить на него руки пальцами вперед, выпрямив локти и пальцы. Предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.

Положить ладони на стол пальцами вперёд и подвинуть их как можно дальше в сторону мизинцев, не отрывая от стола и не сгибая. Основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.

*Тесты для определения подвижности голеностопного сустава,*

*эластичности мышц голени и стопы.*

Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью стопы и голенью составляет 45-55 градусов.

Встать лицом к спинке стула и опереться на неё руками. Отставить выпрямленную ногу от пола. Носки и колени направлены строго вперёд. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50-60 градусов.

Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

*Тесты для оценки гибкости позвоночника.*

Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперёд, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

Лёжа на животе с закреплёнными стопами, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10-20 сантиметров.

Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

Сесть на стул лицом к его спинке и упереться руками в колени разведённых ног, не меняя положение таза и ног, повернуть голову назад. Ученик должен увидеть поднятые над головой руки партнёра, стоящего на расстоянии двух метров позади него.

*Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.*

Тазобедренный сустав – самый большой из всех суставов. К нему прикреплены крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают возможность выполнения разнообразных движений – ходьбы, бега, прыжков и многих других.

Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять её обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остаётся выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.

Лёжа на животе (подбородок касается пола), согнуть одну ногу и с помощью рук постараться коснуться её пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.

Сидя на жесткой поверхности, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90о.

В положении полулёжа на спине с опорой на локти согнуть одну ногу коленом внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

Сесть на стул, согнуть одну ногу и положить её стопой на колено другой. Голень согнутой ноги при помощи рук должна принять горизонтальное положение.

## Приложение 2

## Диагностическая карта

| Этапы диагностики | *1 г.о* | *2 г.о.* |
|---|---|---|
| ***Вводная*** | Тест «Уровень физических данных», «Уровень творческого развития», «Моё тело» | Тест «Уровень физических данных», «Уровень творческого развития», «Уровень освоения программы 2 и 3 г.о.» |
| ***Промежуточная*** | Занятие-превращение «Образ в движениях» | Занятие-игра «Ритмический рисунок музыки в движении» |
| ***Итоговая*** | Открытый урок | Отчетный концерт |

# Приложение 3

## Оценочный лист

Ф.И.О._____

Дата _____

| | Уровень | | | примечание |
|---|---|---|---|---|
| | Оптимальный 3 балла | Хороший 2 балла | Допустимый 1 балл | |
| Физическое развитие | | | | |
| Выворотность ног | | | | |
| Подъем стопы | | | | |
| Балетный шаг | | | | |
| Гибкость тела | | | | |
| Прыжок | | | | |
| Координация движений | | | | |
| Творческое развитие | | | | |
| Музыкальный слух | | | | |
| Эмоциональность | | | | |
| Воображение | | | | |
| Креативность | | | | |

| Уровень освоения программы | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Ориентация в пространстве | | | | |
| Дыхание при движении | | | | |
| Танцевальные комбинации | | | | |
| Постановка корпуса (позиции рук, ног) | | | | |

Всего баллов_____

## Критерии оценки

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- ярко выражено развитие специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- максимально использует свои физические возможности (выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, прыжок), выполняя круговую разминку;
- ярко выраженное развитие гибкости тела;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию движений;
- соблюдает позиции рук, ног; постановка корпуса правильная;
- движения выполняет музыкально верно, начинает движение после прослушивания вступления;
- эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций;
- легко перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет оригинально;
- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
- дыхание во время движения правильное.

*Хороший уровень (2 балла):*

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- использует свои физические данные (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) не в полной мере (для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития по результатам промежуточной диагностики);
- наблюдается развитие гибкости тела;
- допускает, но тут же исправляет 1-2 ошибки в упражнениях на координацию;
- верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног;

- движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится, не слушая вступление;
- малоэмоционален, напряжен, сосредоточен на правильности выполнения движений;
- перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален; стеснителен;
- с трудом перевоплощается в образ, не импровизирует, имитационные движения повторяет за другими детьми;
- начинает движение с вступления;
- часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног;
- в коллективном исполнение путается, допускает ошибки;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

**Оценка уровня знаний, умений обучающихся.**

*Оптимальный уровень:* более 30 баллов
*Хороший уровень:* 19 -30 баллов
*Допустимый уровень**:*** до 18 баллов

## 5.Рабочие программы
## 5.1. Рабочая программа
## Пояснительная записка к модулю «Партерная гимнастика и ритмика.»

Модуль ««Партерная гимнастика и ритмика.» рассчитан на 2 года обучения. Всего:80 часов. Из них: практических – 70 часов, теоретических - 10.
Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.
С первого занятия - учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. В конце занятия упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.
**Цель**: укрепление связочного аппарата ребёнка и создание мышечного корсета.

**Задачи**:

1. создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.
2. повысить гибкость суставов.
3. улучшить эластичность мышц и связок.
4. нарастить силу мышц.
5. подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка.
6. развить пластичность тела.

На занятиях в зависимости от темы урока используются следующие **формы работы**:
- показ хореографических приёмов, правильного выполнения упражнений;

**Формы организации хореографической деятельности:**
- занятие-разминка;

Используемые **приемы** обучения:
- словесный (объяснение правильности выполнения движений);
- практический (показ приемов исполнения)

### Тематическое планирование модуля «Партерная гимнастика и ритмика»

| Года обучения | Разделы модуля «Партерная гимнастика и ритмика» | Общее количество часов | В том числе | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Практических | Теоретических |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Первый год обучения | Всего за год:<br>1. Техника безопасности<br>2. Разминка.<br>3. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава.<br>4. Упражнения для растягивания ахилового сухожилия<br>5. Упражнения для развития паховой выворотности:<br>6. Комплекс упражнений лёжа на животе<br>6. Комплекс упражнений для растягивания мышц ног; | **40**<br>2<br>13<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5 | **35**<br><br>10<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5 | **5**<br>2<br>3 |
| Второй год обучения | Всего за год:<br>1. Техника безопасности<br>2. Разминка.<br>3. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава.<br>4. Упражнения для растягивания ахилового сухожилия<br>5. Упражнения для развития паховой выворотности:<br>6. Комплекс упражнений лёжа на животе | **40**<br>2<br>13<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5 | **35**<br><br>10<br>5<br>5<br>5<br>5<br>5 | **5**<br>2<br>3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 7. Комплекс упражнений для растягивания мышц ног; | | | |
| | **Итого:** | **80** | **70** | **10** |

## Содержание деятельности модуля «Партерная гимнастика и ритмика»

***1. Техника безопасности.*** Знакомство с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Инструктаж по технике безопасности и правила эвакуации из школы

***2. Разминка.*** Поклон. Разминка по кругу: ходьба с носка, на полупальцах, на пятках, с высоко поднятыми коленями — марш; бег, бег с высоко поднятыми коленями, pas jete вперед и pas jete назад. Партерная гимнастика: вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы; наклоны корпуса вперёд: и.п. сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе; «лягушка»: и.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью;

наклоны вправо, влево и вперед: и.п. сидя на полу, развести ноги широко в сторону; махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса; медленное поднимание и опускание ног на 90* «велосипед» – поочерёдное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе; «кошечка»; «коробочка»; «мостик»; «берёзка»;

«берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног, «лодочка», лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднимание рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины. «колечко» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочерёдно поднимать и опускать корпус; растяжка правой и левой ноги лёжа на спине. «шпагаты». Изучаем основные позиции рук и ног в танце (I,II,III,IV,V,VI).

***3. 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.

***4. 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 наверх, 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.

***5. 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 наверх, 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 немого 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.

***6.Комплекс упражнений лёжа на животе:***

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 2такта 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 наверх.

***7. 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 наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются 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».

**Планируемые результаты.**

-Знать, понимать названия движений, упражнений;

-Знать, понимать технологию исполнения движений, упражнений;

- уметь правильно и чисто исполнять упражнения;

- уметь четко координировать движения;

- уметь использовать теоретические знания в практической деятельности;

- владеть навыками самоконтроля и самоорганизации.

## 5.2. Рабочая программа
## Пояснительная записка к модулю
## «Азбука классического танца.»

Модуль «Азбука классического танца.» рассчитана на два года обучения. Всего: 180 часов, из них теоретических – 12, практических- 68.

Термином "классический танец" пользуется весь балетный мир, обозначая им определенный вид хореографической пластики.

Классический танец - основа хореографии. На этом уроке постигаются тонкости балетного искусства. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой. Непременные условия классического танца: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила. Главный принцип классического танца – выворотность, на основании которой разработано понятие о закрытых (ferme) и открытых (ouvert), скрещенных (croise) и не скрещенных (efface) позициях и позах, а также о движениях наружу (en deors) и внутрь (en dedans). Разделение на элементы систематизация и отбор движений послужили основой школы классического танца. Она изучает группы движений, объединенных общими для каждой группы признакам: группа вращений (pirouette, tour, fouette), группа приседаний (plie), группа положений корпуса (attitude, arabesgue) и другие. Все хореографические термины звучат на французском языке. На теоретических занятиях эти термины переводятся и разбираются.

**Цель**: Основной целью обучения является практическое овладение элементами и выразительными средствами классического танца. Развитие навыков композиционных построений.

**Задачи**:

- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- активизация мышления, развитие творческого начала;
- развитие интереса к классическому танцу;
- овладение навыками музыкально-пластического интонирования;
- совершенствование двигательного аппарата (развитие физических данных, исправление физических недостатков);
- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы.
- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание исполнительской культуры.

На занятиях в зависимости от темы урока используются следующие **формы работы**:

1) показ хореографических упражнений, правильность выполнения упражнений;

2) разучивание хореографических упражнений по партиям и соединение в композиции;

**Формы и приемы организации хореографической деятельности**:

- традиционное занятие;
- практическое занятие;(показ исполнения, импровизация)
- теоретические занятия;(термины классической хореографии)
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;

Используемые **приемы** обучения:

- наглядно – слуховой (аудиозаписи);
- наглядно – зрительный (видеозаписи);
- словесный (рассказ, беседа, художественное слово);
- практический (показ приемов исполнения, импровизация).

## Тематическое планирование модуля «Азбука классического танца»

| Года обучени | Разделы модуля «Азбука | Общее количество | В том числе | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Практических | Теоретических |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| я | классического танца» | часов | | |
| 1 год обучения | Всего за год:<br>1. Вводное занятие<br>2. Искусство классического танца.<br>3. Экзерсис у станка.<br>4. Экзерсис на середине зала<br>5. Постановка танца<br>6. Репетиции | **40**<br>1<br>5<br>10<br>10<br>10<br>4 | **34**<br><br><br>10<br>10<br>10<br>4 | **6**<br>1<br>5 |
| 2 год обучения | Всего за год:<br>1. Вводное занятие<br>2. Искусство классического танца.<br>3. Экзерсис у станка.<br>4. Экзерсис на середине зала<br>5. Постановка танца<br>6. Репетиции | **40**<br>1<br>5<br>10<br>10<br>10<br>4 | **34**<br><br><br>10<br>10<br>10<br>4 | **6**<br>1<br>5 |
| | **Итого:** | **80** | **68** | **12** |

## Содержание деятельности модуля «Азбука классического танца».

***1. Вводное занятие.*** Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Инструктаж по технике безопасности и правила эвакуации из школы.

***2. Искусство классического танца.***

Истоки классического танца. Народная хореография - первооснова издания классического танца. Профессиональный танец до балета. Терминология классического танца. Использование французской терминологии в классическом танце в связи с канонизацией системы классического танца, которая произошла во Франции. Необходимость перевода на русский язык всех французских терминов в процессе обучения, объяснение их значения, характера исполнения, принадлежности использования. Музыкальное сопровождение занятий классического танца. Понятия: ритм, метр, темп, динамика, характер музыкального произведения. Музыкальный материал, используемый на занятиях классического танца, как средства воспитания исполнителей. Использование классической музыки русских и зарубежных композиторов, или импровизации на её основе. Соответствие стиля и характера исполняемого движения музыкальному материалу.

***3.Экзерсис у станка***

**Первый год обучения**

1. Позиции ног I, II, III, IV
2. Подготовительное положение и позиции рук: I, II, III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног)
3. Demi-pliés в I, II, III, IV позиции 4. Battements tendus: из I позиции в сторону, вперед, назад; с demi-plié по I позиции в сторону, вперед и назад; из V позиции в сторону, вперед и назад; с demi-plié
4. по V позиции в сторону, вперед и назад; с опусканием пятки во II позицию из I и из V позиции; с demi-plié во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги (из I и V позиции) Passé par terre проведение ноги вперед и назад через I позицию.
5. Понятие направлений en dehors et en dedans
6. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans
7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans
8. Battements tendus jetés: из I, V позиции в сторону, вверх и назад с demi-pliés по I и V позиции в сторону, вперед и назад piques в сторону, вперед и назад
9. Положение ноги sur le cou-de-pied, вперед, назад и обхватное
10. Battements frappés в сторону, вперед и назад
11. Relevé на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с demi-pliés.
12. Battements tendus-soutenus вперед, в сторону и назад.
13. Préparation для rond de jambe.
14.Battements fondus в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°
15. Petits battements sur le cou-de-pied перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад
16. Battements doubles frappés носком в пол, в сторону, вперед и назад, позднее на 45°
17. Grands pliés по I, II, III позиции
18. Battements relevés lents из I, II позиции лицом к станку и боком у станка

19. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку)
20. Хореографические термины.

**Второй год обучения**

1. Demi-pliés по IV позиции
2. Battements tendus:
– double battements tendus по II позиции
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié
4. Battements fondus с plié-relevé на всей стопе на 45º
5. Battements soutenus в сторону, вперед и назад, носком в пол и на 45º на всей стопе.
6. Battements frappés et doubles frappés на 45º на целой стопе.
7. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 45º на всей стопе.
8. Pas coupe на целой стопе.
9. Pas tombée на месте, опорная нога в положении sur le cou-de-pied
10. Battements developpes:
– в сторону, вперед и назад
– passes во всех направлениях
11. Grands pliès по IV позиции
12. Grands battements jetes roindes
13. 1 и 3 port de bras как заключительное движение к различным упражнениям, позже изучается с ногой, вытянутой вперед, назад и в сторону;
– 3 port de bras на опорной ноге (по усмотрению педагога)
14. Relevé на полупальцах
– в IV позиции
– на одной ноге, другая в положении sur le cou-de-pied и на 45º
15. Полуповороты на пальцах en dehors et en dedans на двух ногах, начиная с вытянутых ног и с demi-plies
16. Battements revelés lents на 90º из I, V позиции вперед, в сторону и назад
17. Grands battements из I и V позиции вперед, в сторону и назад
18. Battement retiné
19. Battement développés вперед, в сторону и назад
20. Хореографические термины.

***Экзерсис на середине зала***

**Первый год обучения**

1. Позиции рук: I, II, III; подготовительное положение
2. Поклон
3. Demi-pliés по I, II, V позиции
4. Battements tendus: из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
5. с demi-plié по I и V позиции вперед, в сторону и назад

6. с demi-plié по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги
7. Battements tendus jetés: из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
8. с demi-plies в сторону, вперед и назад
9. Demi rond de jambe par terre et préparation et en dedans.
10. Положение épaulement croisé et effacé
11. Port de bras I, II, III (III по усмотрению педагога)
12. Battements tendus-soutenus в сторону, вперед и назад.
13. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans
Allegro
14. Temps leve saute по I, II, III позиции
15. Changement de pieds
Экзерсис на пальцах
16. Relevé по I, II, III позиции
17. Pas échappé во II позиции (из I и V позиции)
18. Pas de bourrée en face с переменой ног. Начинается изучение лицом к станку
19. Pas balancé
20. Хореографические термины.

**Второй год обучения**

Упражнения исполняются en face по всей стопе с постепенным введением маленьких и больших поз.
1. Battements tendus:
– double во II позиции
– в позах croisée и effacée
2. Battements tendus jetés
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-pliés
4. Demi-rond de jambe en dehors et en dedans на 45º (по усмотрению педагога)
5. Grands pliés по I, II, III en face и в V позиции – épaulement
6. Battements frappés et double battements frappés по усмотрению педагога
7. Battements fondus
8. Port de bras:
– с наклоном корпуса в сторону
– с наклоном и перегибом корпуса с ногой, вытянутой на носок (впе-ред и назад)
9. Temps lié par terre
10. Relevé на полупальцах:
– в IV позиции croisée et effacée
– рабочая нога sur le cou-de-pied или поднята в любом направлении на 45
11. Relevé на полупальцах по I, II, V позиции с вытянутых ног и с demi-plies
12. Pas de bourrée simple с переменой ног, изучается вначале лицом к станку.
13. Battement tendus:
– из I и V позиции в сторону, впереди и назад

– с demi-pliés по I и V позиции вперед, в сторону и назад
– с demi-pliés по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги.
Allegro
14. Temps relevé saute по IV позиции
15. Petit changement de pied
16. Pas assemble в сторону
17. Sissoune simple en face
18. Pas glissade, в сторону, вперед en face
19. Pas échappé по II позиции
20. Хореографические термины.

*Методические рекомендации*

При постановке стопы нужно объяснить учащимся, что стопа стоит на трех точках: мизинец, большой палец, пятка. Такая постановка поможет избежать так называемого «завала» на большой палец. Также рекомендуется больше внимания обращать на выворотность ног, для этого полезно почаще объяснять учащимся правила исполнения demi-plié и grand plié. Особо следить за выходом из grand plié («ноги выворачиваем еще больше, когда встаем»). При работе над battements fondus обращать особое внимание на опорную ногу: она работает, как тугая пружинка (сколько низ, столько верх). При изучении relevés lents можно сказать учащимся, что к работающей ноге привязан огромный шар, который поднимает ногу.
Образные выражения лучше воспринимаются детьми. При изучении прыжков необходимо следить за тем, чтобы дети отталкивались от пола всей ногой (стопой), чтобы не было прыжков на полупальцах, сильно работала пятка (для этого делаем battements tendus с нажимом). Рекомендуется также в середине экзерсиса у станка исполнять комплекс упражнений головой.
При изучении grand plié по IV позиции очень важно следить за ногой, которая стоит сзади, т.е. колено должно быть направлено точно в сторону, особенно когда встаем из grand plié. При работе над устойчивостью следить за подтянутостью бедер и живота. Можно объяснить учащимся, что для того, чтобы живот был подтянут, нужно хорошо чувствовать пупок. Для укрепления мышц спины важно держать лопатки, направляя их вниз. Сильно вытянутые и подтянутые вверх колени также работают на развитие устойчивости. При изучении поз классического танца следить за тем, чтобы позы были осмысленные, для этого обращать внимание на направление взгляда. При изучении прыжков с двух ног на одну обязательно объяснять обучающимся, что при приземлении корпус должен быть собран, бедра и плечи – держат «квадрат», опорная нога очень сильная.
Важное движение – battement soutenu. Во время исполнения этого движения следить за «квадратом» – плечи, бедра. Это упражнение – будущие большие прыжки. Следить за работой опорной ноги, за выворотным коленом. При крепкой рабочей спине следить за пластичностью и мягкостью рук.

Обращать особое внимание на положение головы в различных позах. При исполнении прыжков с продвижением следить за тем, чтобы бедра не отставали (должен быть «посыл»), движения идут в динамике, а не в статике. При изучении поз III arabesque особое значение имеет взгляд:
- I arabesque – взгляд направлен по руке вперед и вниз;
- II arabesque – взгляд направлен на зрителя;
- III arabesque – взгляд направлен по руке вперед и вверх.

При изучении полуповоротов и поворотов следить за тем, чтобы поворачивались бедра. Частая ошибка при исполнении: ноги поворачиваются, а бедра отстают. При работе над полупальцами нужно следить:
- за натянутостью опорной ноги;
- за крепкой щиколоткой;
- бедра и живот подтянуты;
- спина напряжена.

При соблюдении этих условий опорная нога не будет перенапрягаться, не будет травм голеностопного сустава. Все эти замечания важны для дальнейшего изучения исполнения пируэтов и вращений.

При исполнении adagio на середине очень важен переход из позы в позу. Для этого педагог должен при составлении комбинации adagio делить ее на фразы, в которых есть главные движения и связующие. Точное музыкальное сопровождение обеспечит удобное построение комбинации adagio. Тогда срабатывает принцип «если удобно, значит, правильно, если правильно, значит, красиво». Красота в исполнении – цель классического танца!

При работе над вращением не забывать о голове, направленности взгляда. При крепких опорных ногах бедра не тормозят, вращения, активно работают вместе с плечами.

При работе над прыжками можно использовать следующую комбина-цию: по 8 прыжков по свободной позиции в т.2, 4, 6, 8; поворачиваясь направо; затем по 4 прыжка по тем же точкам; затем по 2 прыжка; затем по I два поворо-та. Всю комбинацию повторить в левую сторону, собственно по точкам 8, 6, 4, 2. Данная комбинация помогает вырабатывать силу ног в allegro, ориентацию в пространстве.

При изучении IV arabesque очень важно следить за работой спины. Не ослаблять внимания при положении ноги назад. Для этого полезно у станка как можно больше исполнять позу назад, проверяя каждого ученика отдельно. При крепкой рабочей спине следить за пластичностью и мягкостью рук. Обращать внимание на положение головы в различных позах.

### *5.Постановка танца*

Постановка танца состоит из ряда компонентов. В данный раздел входят содержание, музыка, текст, движения, позы, жестикуляция, мимика, рисунок (перемещение танцующих по сценической площадке), все возможные

ракурсы. Всё это подчинено задаче выразить мысль и эмоциональное состояние героев в их сценическом поведении.
Композиция составляется из ряда частей – танцевальных комбинаций: экспозиция, завязка, развитие танца, кульминация и развязка.
Основной закон построения хореографического произведения обязателен как для танцев сюжетных, так и для любого бессюжетного танца, где есть тема и задача выразить то или иное состояние человека (радость, горе, любовь, ревность, отчаяние и т. п.) или его свойства (доверчивость, хитрость, подозрительность, самовлюблённость, беспечность, неустрашимость, трусость).

***6.Репетиции.***

Работа над исполнительским мастерством.

Работа над номерами из репертуара, разучивание движений к новым танцам. Выполнение движений симметрично, синхронно, в такт музыки танца.

**Планируемые результаты.**

- владеть основами классического танца;
- знать методику исполнения экзерсиса у станка и на середине зала, уметь грамотно их исполнять;
- определять на слух образцы классической музыки, ориентироваться в музыкальном сопровождении уроков классического танца;

## 5.3. Рабочая программа
## Пояснительная записка к модулю
## «Танцевальные этюды.»

Модуль «Танцевальные этюды.» рассчитан на 2 года обучения. Всего: 24 час, из них теоретических – 4, практических – 20.
Этюд в переводе с французского языка означает – изучение. Понятие этюд встречается во всех жанрах искусства. Этюд в хореографии – это маленькое законченное произведение, которое по своему содержанию, по качеству приближается к самостоятельному сценическому номеру. Этюд в хореографии имеет два вида:
1. Учебный этюд;
2. Танцевальный этюд.

Учебным этюдом называется этюд, в который включены движения, манера, характер той или иной народности. Изучаются те движения, которые потом будут включены в постановку.

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

Этюды бывают:

1) На развитие техники исполнения;
2) На композиционный рисунок;
3) На актёрское мастерство;
4) На пластику.

В этюде на развитие техники исполнения хореографический материал исполняется уже в вариациях, в сочетаниях, от простого к сложному. В таких этюдах обязательно используется характер и манера исполнения той народности, чьи движения использованы.

В этюде на рисунок в основе – лежит композиционный рисунок и его развитие.

В этюде на актёрское мастерство – показывается какой-либо персонаж, образ.

В этюд на пластику – включены работа рук, корпуса, головы.

Этюды подразделяются на:

- Орнаментальные (не имеющие содержания), включают в себя большое количество хореографического материала, который подаётся от простого к сложному.
- Тематические (где заложена определённая тематика).

Этюд, как и любое хореографическое произведение имеет своё композиционное построение. Каждый этюд состоит из 4 частей:

1) Выход – в этой части происходит знакомство зрителя с исполнителями, с национальностью, эпохой, с музыкальным аккомпанементом.
2) Проходка – в этой части завязываются взаимоотношения между исполнителями.
3) Коленце – самая большая часть этюда, в которой используется большое количество лексики, наиболее ярко раскрывается содержание этюда.
4) Уход или финал – в этой части идёт прощание исполнителей со зрителем, ставится точка мыслей балетмейстера. Уход подразумевает, что все исполнители уходят со сценической площадки, а финал – исполнители остаются на сцене.

**Цель:** формирования у детей: базы разнообразных движений; двигательной культуры; жизненно необходимых жестов; умения создавать двигательные образы; выразительности движений; двигательного воображения и фантазии.

**Задачи:**

-укреплять здоровье и повышать работоспособность обучающихся;
-повышать интерес детей к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
-учить и совершенствовать основные виды движений;
-создавать разностороннюю базу движений и жестов;
-раскрывать творческий потенциал ребенка;
-формировать выразительность движений;
-способствовать формированию правильной осанки;
-развивать музыкальный слух и чувство ритма ребенка.

На занятиях в зависимости от темы урока используются следующие **формы работы**:

1) Просмотр видео материалов;
2) Прослушивание музыкальных произведений.
3) Практическое занятие;(показ исполнения, импровизация)

Используемые **приемы** обучения:

- наглядно – слуховой (аудиозаписи);
- наглядно – зрительный (видеозаписи);
- словесный (рассказ, беседа, художественное слово)
- частично-поисковый (проблемная ситуация–рассуждения)

**Тематическое планирование модуля**
**«Танцевальный этюд»**

| Года обучения | Разделы модуля «Танцевальный этюд» | Общее количество часов | В том числе | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Практических | Теоретических |
| 1 год обучения | **Всего за год**<br>1. Упражнения на повторение движений животных.<br>2. Пластические этюды под чтение стихов. | **12**<br>6<br>6 | **10**<br>5<br>5 | **2**<br>1<br>1 |
| 2 год обучения | **Всего за год**<br>1.Толкование жестов.<br>2.Пластические этюды на изображение | **12**<br>4 | **10**<br>3 | **2**<br>0,5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | транспортного средства<br>3. Танцевально –образная импровизация | 4<br><br><br>4 | 3<br><br><br>4 | 0,5<br><br><br>1 |
| | **Итого:** | **24** | **20** | **4** |

## Содержание модуля «Танцевальный этюд»

**Первый год обучения.**

***1. Упражнения на повторение движений животных.***

Упражнение №1. Кошка

Это самое известное, всеми любимое животное. Кошек мы встречаем повсюду, у многих они есть дома. Какие же пластичные движения свойственны кошке? Представьте себе какую-нибудь кошку, которую Вы видели. А теперь вспомните, как она ходит, плавно переставляя лапы и выгибая спину. Пройдитесь как кошка! Вспомните, как кошка умывается, попробуйте вместе с ребёнком делать те же движения, что и она. Кошка фырчит, выгибая спину, когда сердится или хочет напугать. Посмотрите, как она прогнулась, когда ластиться или когда у неё просто хорошее настроение. Можно придумать и сыграть сценку – этюд: кошка спит, удобно свернувшись калачиком, но вот она проснулась, потянулась, умылась и стала разгуливать по комнате.

Упражнение № 2. Лягушка

Основными движениями у лягушки являются прыжки. Прыгайте вперёд, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами! Представьте, что лягушка плывёт, и повторяйте её движения.

Придумайте и сыграйте сценку-этюд. Сидя по-лягушачьи, представьте, что на болоте, где живёт воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать – петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.

Упражнение № 3. Лебедь

Ну, конечно, мы знаем эту удивительную благородную птицу с огромными крыльями и красивой длинной шеей. Главное в пластическом изображении

лебедя – это руки. Плавно поднимайте и опускайте руки. Поднимитесь на носки и продолжайте движения руками. Это напоминает взмахи крыльями.

***2.Пластические этюды под чтение стихов.***

Выразительно читая стихотворение, можно выразить его содержание при помощи движений. Фантазировать таким образом можно с любыми стихами.

Этюд № 1. Считалочка

Вышли мыши как-то раз (ходьба на носках)
Посмотреть, который час.
Час, два, три, четыре (4 хлопка в ладоши)
Мыши дёрнули за гири (поднять и опустить руки)
Вдруг раздался страшный звон (присесть, закрыть уши)
Убежали мышки вон!

Этюд № 2. Бабочка

Меня напрасно осуждают,
Что я танцую без конца, (взмахи руками)
Пою, кружусь я и порхаю,
Чтоб людям радовать сердца (покружиться на месте)
А мир так весел и прекрасен,
В нём звон ручьёв и леса шум (подскоки вправо со взмахами рук)
И как же должен быть несчастен
Кто вечно мрачен и угрюм. (подскоки влево со взмахами рук)

Владение жестом не является врождённым навыком и зависит от воспитания, социальных и национальных особенностей. Добиваясь того, чтобы дети в танце не были похожи на роботов или деревянных кукол, приходится много работать над выразительностью движений, жестов, поз, мимики. При этом надо стремиться, чтобы в любом движении ребёнка участвовало всё тело.

**Второй год обучения.**

***1.Толкование жестов:***

Удивление. Приподнять плечи, руки слегка развести, ладони раскрыть.

Клич. Ладони приложить «рупором» к приоткрытому рту, корпус направить в сторону посылаемого «звука».

Благодарность. Сложенные вместе ладони прижать к груди, локти расставить в стороны, голову наклонить вперёд.

Просьба. Правую или левую руку вытянуть вперёд с повёрнутой вверх ладонью. Тяжесть тела перенести на переднюю часть стоп. Шею и корпус направить вперёд.

Отказ. Руку вытянуть вперёд с вертикально поставленной кистью. Ладонь повернуть «от себя», корпус наклонить назад, голову повернуть в сторону.

Несогласие. Покачать головой из стороны в сторону.

Приветствие. Правую руку поднять вверх, производить маховые движения кистью из стороны в сторону.

Актёрский этюд можно назвать упражнением для развития наблюдательности и фантазии. Этюды помогают с лёгкостью перевоплощаться не только в других людей, животных, но и в предметы, окружающие нас в повседневной жизни. На занятиях детям предлагаются несложные задания.

***2. Пластические этюды на изображение транспортного средства***

*Изобразить в движении транспортное средство:*

- велосипед;
- самолёт;
- поезд.

Предложенные задания и упражнения позволяют достичь раскрепощения ребёнка, почувствовать возможности своего тела; развития выразительности телодвижений; развития двигательных способностей; мышечной свободы.

Пластические этюды становятся ещё более интересными для ребят, если в них использовать различные способы звукоподражания. Хлопки, шлепки, щелчки пальцами, цоканье языком, шипение, бульканье, жужжание, шуршание, стук… Выбор для творчества огромен, нужно только предложить возможность пофантазировать и тогда музыкальное произведение превращается в настоящую «звучащую картину», маленькое театральное представление.

***3. Танцевально –образная импровизация***

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

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

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

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

**Планируемые результаты.**

- знать и выделять основные виды движений;
-уметь передавать смысл этюда с помощью движений, жестов и мимики;
- владеть навыками актерского мастерства и пластикой в танце;
- знать основы музыкального темпа;
- уметь чувствовать ритм;
- уметь создавать композиционный рисунок;
- уметь технично исполнять этюды.

## 5.4. Рабочая программа
## Пояснительная записка к модулю
## «Народно-сценический танец».

Модуль «Народно - сценический танец» рассчитан на четыре года обучения. Всего: 60 часов, из них: теоретических – 8, практических – 52.

Народный танец чрезвычайно богат и разнообразен. Искусство танца родилось в глубокой древности. Издавна человек привык в движениях передавать волнующие его чувства. Языком танца может быть раскрыт духовный мир человека, показано его отношение к труду, к людям, к различным событиям. Народно-сценический танец был создан на основе народного танца. Раздел «Народно-сценический танец» занимает особое место в преподавании хореографии по программе дополнительного образования детей. Перед практическими занятиями обязательно проводится беседа о народном танце, подчеркивается, что является главным в изучаемом материале, выявляется характер танца. Обучающиеся должны правильно передавать национальные черты народа в танце. Иначе исполнение будет формальным, неинтересным. Вместе с тем на занятиях большое внимание уделяется технике танца. Необходимо добиваться технического совершенствования каждого изучаемого движения, что достигается систематическими тренировками. Работа над созданием сценического образа не менее важна в хореографии. Её основной целью будет достижение эмоционального и выразительного исполнения отдельных танцевальных элементов народного танца в конкретных постановках. Одной из главных задач педагога – хореографа должно стать изучение, сохранение наиболее интересных в художественном отношении образцов народных танцев, создание на их основе новых сценических хореографических произведений.

**Цель:** достичь эмоционального и выразительного исполнения танцевальных элементов народного танца.

**Задачи:**

- познакомить обучающихся с теоретическими основами народного танца и отработать на практике;
- применить полученные знания и умения для раскрытия сценического образа в исполнении танцевальных этюдов, композиций;
- воспитать чувство коллективизма;
- сформировать умение передачи сценического образа в народном танце.

На занятиях в зависимости от темы урока используются следующие **формы** работы:

1) Просмотр видео материалов;
2) Прослушивание музыкальных произведений.
3) Практическое занятие;(показ исполнения, импровизация)

Используемые **приемы** обучения:

- наглядно – слуховой (аудиозаписи);
- наглядно – зрительный (видеозаписи);
- словесный (рассказ, беседа, художественное слово)
- частично-поисковый (проблемная ситуация–рассуждения)

**Тематическое планирование модуля**
**«Элементы народно - сценического танца».**

| **Года обучения** | **Разделы модуля «Элементы народно - сценического танца».** | **Общее количество часов** | **В том числе** | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **Практических** | **Теоретических** |
| 1 год обучения | **Всего за год:** | **30** | **26** | **4** |
| | 1.Вводное занятие | 1 | | 1 |
| | 2. История возникновения и развития русского народного танца | 3 | | 3 |
| | 3.Русский народный танец: | 26 | | |
| | 3.1. Элементы русского народного танца | | 16 | |
| | 3.2. Постановка танца | | 6 | |
| | 3.3. Репетиции | | 4 | |
| 2 год обучения | **Всего за год:** | **30** | **26** | **4** |
| | 1.Вводное занятие | 1 | | 1 |
| | 2. История возникновения и | 3 | | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | развития белорусского танца<br>3. Белорусский народный танец:<br>3.1. Элементы белорусского народного танца<br>3.2. Постановка танца<br>3.3. Репетиции | 26 | 16<br>6<br>4 | |
| | **Итого:** | **60** | **52** | **8** |

## Содержание модуля «Народно - сценический танец».

1. ***Вводное занятие.*** Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Инструктаж по технике безопасности и правила эвакуации из школы.

2. ***Народно-сценические танцы:***

**Первый год обучения**

***1.История возникновения и развития русского народного танца.*** Русский народный танец – это танец, наверное, с самой богатой и насыщенной историей. Он берет свои истоки еще со времен Древней Руси. Его образованию послужили народные массовые пляски и гуляния, веселые большие хороводы и т.п. Все эти задорные мероприятия были неотъемлемой частью жизни русского человека. Без них не проходил ни один праздник, ни одна ярмарка или другая увеселительная программа. В отличие от современного человека, люди в эпоху Древней Руси умели радоваться жизни. Развитие русского народного танца от истоков до современности. Традиции и обычаи русского народа. Обязательным атрибутом этого танца являются национальные костюмы – не менее яркие и красивые, чем сами пляски. Русский народный танец очень богат на самые разнообразные хореографические па, в его основе лежит сразу несколько видов танца, а именно: пляска, хоровод и кадриль.

***Русский народный танец.***
Основные движения русского танца:

1. Руки. Движения рук: в одиночных плясках, девичьих хороводах, особенности постановки рук у юношей, кадрили, массовые парные танцы, общие хороводы. Позиции рук: исходная позиция, 1-я, 2-я, 3-я позиции.

Положения рук: «подбоченясь», скрещены на груди, с платочком, варианты комбинированных положений. Расположение танцующих и положения рук в парных танцах: рядом по ходу движения, ладонь в ладонь, согнутые в локтях, «свечка», парное вращение, «под крендель», «воротца», тройное, расположение танцующих и положения рук в массовых танцах: варианты «ладонь в ладонь», «корзиночка», «звездочка», мужские «хлопушки».

2. Корпус, плечи, голова, положения в одиночных плясках, хороводах, в парных и массовых танцах, при исполнении «круток», парных и одиночных вращений.

3. Ходы и движения на месте. Ходы и проходки: простой бытовой шаг, Переменный ход на всю ступню, с шагом на каблук, с проскальзывающим ударом по 1 позиции, «воронежский ход», шаркающий ход, «припадание».

4. Дроби и дробные ходы. Дробный ход, переменный дробный ход, дробный боковой ход, с каблука, «в три ножки».

5. Концовки. Притоп, «ключ».

6. Движения с хлопушками. Тройная с притопом, по голенищу сапога, поворот с хлопушками, перескок с хлопушкой.

7. Движения на месте. «Веревочка», «двойная веревочка», «веревочка» с переступанием, «ковырялочка», «гармошка», «моталочка».

8. Присядки – С выбрасыванием ноги в сторону и вперед перескоком с носка на каблук, с проскальзыванием на каблук во 2-ю позицию, присядка с ударами ладонью по голенищу сапога.

– «Ползунок», «волчок», «мячик».

9. Приседания

– Полуприседания и глубокое приседание по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й и 4-й параллельной позициям.

10. Упражнения на развитие подвижности стопы

– Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок;

– Увеличение количества переводов работающей ноги с носка на пятку.

11. Каблучные упражнения

– Проскальзывание работающей ноги на пятку;

– Вынесение работающей ноги на пятку;

– Поочередное вынесение работающей ноги в сторону то на каблук, то на пятку;

– С ударами всей ступней об пол;

– С добавлением мазка подушечкой стопы работающей ноги.

12. Маленькие броски

– Маленькие броски вперед, в сторону, назад, с одновременным ударом опорной ноги.

13. Упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк)

– Мазки «от себя» и «к себе»;

– С акцентом «к себе»;

– С добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги;

– С переступанием на работающую ногу;

– По 6-й позиции;
– С переступаниями накрест;
– Двойные мазки;
– «Веер»;
– «Веер» с добавлением подскоков.

14. «Веревочка»

– Перевод ноги, согнутой в колене вперед и назад;
– Повороты согнутой ноги коленом внутрь;
– Повороты согнутой ноги из невыворотного положения в выворотное;
– В сочетании с пристукиваниями.

15. Низкие и высокие развороты.

– Низкие развороты;
– Высокие развороты.

16. Дробные выстукивания

– Дробные выстукивания всей ступней;
– С двойным ударом одной ногой;
– Подготовка к «ключу»;
– Русский «ключ»;
– Каблучная дробь.

17. Вращательные движения

– Круговое движение носком работающей ноги по полу;
– С поворотами пятки опорной ноги;
– Круговое движение пяткой работающей ноги по полу;
– С поворотами пятки опорной ноги;
– Круговое движение с вытянутым подъемом по воздуху;
– С невытянутым подъемом по воздуху;
– С глубоким приседанием на опорной ноге.

18. Прыжки

– Прыжковые «голубцы» с одним ударом;
– С двумя ударами;
– Низкий «голубец»;
– Высокий «голубей»;
– Прыжки с двух ног на одну в полуприседание;
– Прыжки с двух ног на одну в глубокое приседание.

19. Присядки

– Присядки с вынесением ноги в сторону;
– С проскальзыванием во 2-ю позицию;
– С вскакиванием на носки и перескоком на каблуки;
– «Ползунки».

**Второй год обучения.**

***2.История возникновения и развития белорусского танца.***

Народные белорусские танцы являются неотъемлемой частью белорусской культуры. Специфика белорусского танцевального искусства складывалась в процессе формирования и развития белорусской народности и ее культуры (14-16 вв.), которая уходит своими корнями вглубь древней общерусской культуры. Развитие белорусского народного танца от истоков до современности. Традиции и обычаи белорусского народа. Музыкальным сопровождением танцев служили скрипка и бубен, цымбалы, дуда и гармонь. Зачастую танцы сопровождались пением частушек. Иногда такое исполнение превращалось в, своего рода, состязание, что придавало танцам ещё более юморной характер. Можно сказать, что почти все белорусские танцы исполняются парами. Лишь иногда исполнение предоставлено одним парням или девушкам.

***Белорусский народный танец.***

Основные движения белорусского танца:

1. Руки. Движения рук: женские и мужские движения. Позиции рук: исходная, 1-я, 2-я, 3-я. Положения рук: мужские и женские положения рук, комбинированные положения. Расположение танцующих и положения рук в парных и массовых танцах: женские, мужские, варианты комбинированных положений.

2. Корпус, голова. Положения головы и корпуса в медленных девичьих танцах, быстрых плясках и общих танцах.

***3.*** Ходы и движения на месте. Легкий бег, шаги с подскоками, бег с одной ноги, боковой ход, перескоки, «переплетающаяся дорожка», плавный боковой ход с одной ноги, круговое движение ногой, комбинированный ход**.**

**Планируемые результаты**:

- знать основы и историю развития народных танцев;
- уметь применять полученные знания и умения для раскрытия сценического образа в исполнении танцевальных номеров, композиций;
- уметь передавать сценический образ в народном танце.

## 5.5. Рабочая программа
## Пояснительная записка к модулю
## «Современный танец»

Модуль «Современный танец.» рассчитан на 2 года обучения. Всего: 60 часов, из них: теоретических – 10 часов, практических – 50.

Как и в любом другом виде искусства, а современный танец – это искусство! Каждый отдельный стиль и направление – это отдельная история со своими особенностями, набором движений и «фишками».

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в

хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

«Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым.»

**Цель:** Освоение разнообразных форм, стилей и техник современных направлений танцевального искусства. Расширение лексического арсенала, творческого диапазона и фантазии, для создания современных хореографических произведений.

**Задачи:**

- вооружить теоретическими и практическими знаниями развития современных направлений танцевального искусства:
- сформировать навыки и умения в освоении стилистических особенностей, лексического материала и исполнительского мастерства современной хореографии:
- развить творческое мышление и творческий потенциал.
- освоить пластическую манеру, стиль и технику различных танцевальных систем.

На занятиях в зависимости от темы урока используются следующие **формы** работы:

3) Просмотр видео материалов;
4) Прослушивание музыкальных произведений.
5) Практическое занятие;(показ исполнения, импровизация)

Используемые **приемы** обучения:

- наглядно – слуховой (аудиозаписи);
- наглядно – зрительный (видеозаписи);
- словесный (рассказ, беседа, художественное слово)
- частично-поисковый (проблемная ситуация–рассуждения)

## Тематическое планирование модуля «Современный танец»

| Года обучения | Разделы модуля «Современн | Общее количество часов | В том числе | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Практических | Теоретических |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ый танец» | | | |
| 1 год обучения | **Всего за год**<br>1. Вводное занятие<br>2.Терминология современного танца<br>3.Основы современного танца<br>4.Хип-хоп стиль<br>4.1. Базовые движения<br>4.2.Постановка танца<br>4.3.Репетиции | **30**<br>1<br>2<br>6<br>21 | **25**<br><br><br>4<br>10<br>7<br>4 | **5**<br>1<br>2<br>2 |
| 2 год обучения | **Всего за год**<br>1.Вводное занятие<br>2.Модерн-танец<br>2.1. Базовые движения<br>2.2.Постановка танца<br>2.3.Репетиции | **30**<br>1<br>29 | **25**<br><br>15<br>6<br>4 | 5<br>1<br>4 |
| | **Итого:** | **60** | **50** | **10** |

## Содержание модуля «Современный танец»

**Первый год обучения:**

***Вводное занятие.*** Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Инструктаж по технике безопасности и правила эвакуации из школы.

***Терминология современного танца.***

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

***Основы современного танца***

1. Изоляция

- Голова: наклоны вперед, назад, вправо, влево, sundari вперед-назад и из стороны в сторону.
- Плечи: движения вверх-вниз вперед-назад, твист плеч, шейк плеч.

2. Грудная клетка:

- движение из стороны в сторону, вперед-назад,
- подъем и опускание,
- твист.

3. Бедра:

- движение из стороны в сторону, вперед-назад,
- hip lift – подъем бедра вверх,
- спиральные скручивания.

4.Руки:

- основные позиции (аналогичны положениям классического танца),
- v-положения, и др.

5. Ноги:

- основные позиции (аналогично классическому танцу)
- параллельное положение и ин-позиция. положения

6. point и flex.

- Plié по всем параллельным и выворотным позициям.
- Изменения (динамика, сочетание с сокращенной стопой, координация с движением других изолированных центров, координация с руками) относятся и к другим движениям классического экзерсиса:

7.battement tendu,

- battement tendu jeté,
- rond de jambe par terre,
- rond de jambe en l’air,
- battement fondu.

8.Упражнения для позвоночника

- наклоны,
- спирали,
- твист торса,
- roll (волны),
- contraction,

- release,
- tilt.

9. Уровни
- стоя,
- сидя на корточках,
- стоя на коленях,
- сидя
- лежа
- contraction,
- release,
- спирали
- твисты торса
- смена уровней
- переход из одного уровня в другой

10. упражнения в партере

11.перемещения в пространстве
- шаги
- прыжки
- вращения
- сочетания этих элементов

12комбинация или импровизация

2. ***Хип-Хоп стиль.***

**4.1. Базовые движения.**

1.Базовые движения. В Хип Хопе, как и в любом другом танце, есть базовые движения. Базовыми движениями Хип Хопа являются Groove и СТЕПЫ. Говоря простым языком, это работа ног и корпуса.

2. Groove (кач) — это музыкальное понятие. В Хип Хопе это сленг, понятие растяжимое и каждый по-разному его формулирует. В одном все правы — хип хоп без грува не Хип Хоп!!! Грув – это дух музыки. И каждый стиль имеет свой собственный грув, свое состояние.

3. Степы (шаг) — это работа ног. Базовых шагов хип хопа достаточно много. Таких как: HAPPY FEET, ROGER RABBIT, MONASTERY, FILA. HAPPY FEET: положения стоя, но носки стоп немного завернуты внутрь. Начинаем движение стопами в правый бок, левая нога зафиксирована на носке, а правая зафиксирована на пятке. Выполняем сдвиг стопами в правый бок так, чтобы зафиксированные части остались на месте, а незафиксированные сдвинулись в правый бок. Возвращаемся и выполняем то же самое в левый бок, но фиксируются уже другие части, противоположные первоначальным, то есть какая сторона, такое и положение ног. Выполняется через небольшой кач в коленях и, возможно, в поясе. Есть вариация как стопами на полу, так и одна стопа в воздухе, одна на полу.

ROGER RABBIT:

Из положения стоя поднимаем левую ногу в колено, заводим её назад и выпрямляем так, чтобы прямая нога составила прямую линию с телом. Затем этой прямой левой ногой как бы подбиваем правую ногу, и получается такое же движение, как в исходном положении, но только с коленом правой ноги. Так и продолжаем движения от одной ноги к другой.
MONASTERY:
Из положения стоя, одной ногой по небольшой окружности пристукиваем носочком в пол, на касание носком делаем кач коленями вниз в этой и другой ноге. После касания как бы отскакиваем носочком и по этой же траектории возвращаемся обратно, и делаем тоже самое другой ногой. Тем самым, в элементе чередуем или повторяем движения ногами. Плюс к этому, движению ногами, можно добавить и движение плечами и руками. По такой же технике как ноги. То есть, небольшое вращение вперед, и что-то похожее на отскок, как носочком об пол.
Делаем шаг левой ногой в сторону, затем другой ногой почти на своем же месте бьем носком об пол. В этот момент еще немножко прокачиваемся в колене, правую ногу, которая бьется об пол заворачиваем в внутрь, а тело ставим по диагонали с этой же ногой. После удара об пол, отставляем эту ногу чуть дальше первоначального места и подпрыгиваем на месте, в момент прыжка делаем удар левой ногой вперед.

**4.2. Постановка танца**

Постановка танца состоит из ряда компонентов. В данный раздел входят содержание, музыка, текст, движения, позы, жестикуляция, мимика, рисунок (перемещение танцующих по сценической площадке), все возможные ракурсы. Всё это подчинено задаче выразить мысль и эмоциональное состояние героев в их сценическом поведении.

Композиция составляется из ряда частей – танцевальных комбинаций: экспозиция, завязка, развитие танца, кульминация и развязка.

Основной закон построения хореографического произведения обязателен как для танцев сюжетных, так и для любого бессюжетного танца, где есть тема и задача выразить то или иное состояние человека (радость, горе, любовь, ревность, отчаяние и т. п.) или его свойства (доверчивость, хитрость, подозрительность, самовлюблённость, беспечность, неустрашимость, трусость).

**1.3. Репетиции.**

Работа над исполнительским мастерством.

Работа над номерами из репертуара, разучивание движений к новым танцам. Выполнение движений симметрично, синхронно, в такт музыки танца.

**Второй год обучения:**

1. ***Вводное занятие.*** Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Инструктаж по технике безопасности и правила эвакуации из школы.

***2.Модерн-танец***

**2.1.Базовые движения**

Развитие системы различных школ танца модерн, ее связь с именами крупных педагогов, хореографов и исполнителей. Позвоночник – основа движения. Понятия «contraction» – сжатие и «release» – расширение как основы движения техники М. Грэхем. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона. Базисные понятия «contraction и release» заложенные в технике танца модерн, определяющие положение тела в пространстве. Визуальное «уменьшение» объема тела относительно его нормального состояния и «расширение» тела, его частей. Взаимосвязь движения и дыхания.

Особенность более полного использования пространства в танце модерн за счет передвижения исполнителя по горизонтали и вертикали. Понятие «уровни» (Levels). Виды levels.

Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн джаз-танце

Отличия модерн джаз-танца от классического танца. Особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца. Влияние на формирование системы модерн, джаз-танца различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев. Особенности терминологии современного танца. Изучение isolation головы (стоя, сидя):

1. Наклоны (вперед, назад, в сторону).
2. Повороты (в сторону).
3. «Маятник».
4. Круг.

Плечи (стоя и сидя, параллелизм):

5. Accents (вверх, вниз, вперед, назад).
6. Полукруг.Круг.

Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents (в сторону, вперед, назад).

Верх корпуса (стоя).

7. Bend и bounce (вперед, в сторону, назад). Side stretch.
8. Deep body bend. «Table top» (вперед, в сторону).
9. Twist – «table top». Простой круг через «table top» и deep bend.
10. Body bend demi-plié с последующим stretch. Relax.

Изучение isolation pelvis в (полуприседании):

11.Медленные isolation (вперед, назад, в сторону).

12. Accents (вперед, назад, в сторону).
13. Hipcross (с возвращением в центр). Полукруг. Круг.
14. Hip lift; Soul hiplift.

Изучение isolation ног (стоя):

15. Knee raise. Battements tendus и point-flex. Isolation пальцев.
16. Круги стопы. Knee taise с наклоном верха корпуса вперед. Kick ballchange.

Ноги (сидя):

17. Point flex стопы. Изоляция пальцев. Круги стопы. Круги от колена.
18. Сгибание колена и flex по I и II аут-позициям.

Изучение isolation рук (стоя, сидя):

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

Методика изучения более сложных isolation на различных levels

Изучение более сложных isolations. Координация двух, трех и более центров. Специальные isolations. Повторение изученных isolations головы и плеч на всех level.

Изучение isolation головы (сидя и в полуприседании):

20. «Маятник» в быстром темпе. Круг в быстром темпе. Закрепление ранее пройденных isolations головы в координации с isolations плеч и рук.

Isolation плечей (стоя и в полуприседании, сидя):

21. Twist плеч. Полукруг и круг (поочередно каждым плечом). Полукруг и круг (одновременно оба плеча в оппозиции). «Восьмерка». Закрепление ранее пройденных isolation в координации с isolations головы и рук.

Isolation грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя): Accents (из стороны в сторону, дубль).

22. Крест (с возвращением в центр). Contract-release.

Isolation верха корпуса (стоя): Side stretch с последующим twist и наклоном вперед. Twist с толчком бедра.

23. «Table top» roll. «Table top» с толчком бедра. Twist с толчком бедра и кругом плеча и руки; Isolation pelvis (в полуприседании): Yip cross – диагональ. Квадрат – диагональ. «Восьмерка».

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

Isolation ног (стоя): Полукруг колена. Ribberlegs.

Isolation рук (стоя и в полуприседании):

### 2.2. Постановка танца

Постановка танца состоит из ряда компонентов. В данный раздел входят содержание, музыка, текст, движения, позы, жестикуляция, мимика, рисунок (перемещение танцующих по сценической площадке), все возможные ракурсы. Всё это подчинено задаче выразить мысль и эмоциональное состояние героев в их сценическом поведении.

Композиция составляется из ряда частей – танцевальных комбинаций: экспозиция, завязка, развитие танца, кульминация и развязка.

Основной закон построения хореографического произведения обязателен как для танцев сюжетных, так и для любого бессюжетного танца, где есть тема и задача выразить то или иное состояние человека (радость, горе, любовь, ревность, отчаяние и т. п.) или его свойства (доверчивость, хитрость, подозрительность, самовлюблённость, беспечность, неустрашимость, трусость).

**2.3. Репетиции.**

Работа над исполнительским мастерством.

Работа над номерами из репертуара, разучивание движений к новым танцам. Выполнение движений симметрично, синхронно, в такт музыки танца.