

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска  
Усинск карса «Содтöd челядьбös велöдан шöрин»  
муниципальной асшөрлуна учреждение содтöd велöдан шöрин

РАССМОТРЕНА  
Методическим советом  
Протокол №5 от 15.04.2022

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 4 от 20.04.2022



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАДО «ЦДОД» г. Усинска  
Е.В. Камашева  
Приказ № 20 от 20 апреля 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Хореография»**

Возраст учащихся –7-18 лет  
Срок реализации – 5 лет

Составитель:

Кручинкина Ольга Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

г. Усинск  
2022 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Хореография» составлена в соответствии с:

–Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

–Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

–Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

–Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

**Актуальность** программы в том, что хореография занимает, и всегда будет занимать важное место в культурной жизни общества. Занятия танцами имеют большую популярность у детей и подростков, так как хореография воспитывает культуру движений, развивает физические качества человека, артистичность и музыкальность. В последнее время интерес к хореографии у подростков значительно повысился, в таких условиях очень важно, чтобы ребенок получил действительно качественное образование.

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа представляет собой синтез классической, современной и народной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Программа комплексная, включает в себя обучение направлениям: партерная гимнастика, классический танец, народно-сценический танец, современный танец, ансамбль.

В процессе обучения широко применяется метод музыкального движения, способствующего максимальному самовыражению учащегося в танце.

Адресат программы.

Программа предназначена для занятий хореографией с учащимися 7-18 лет, не имеющими явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии, получившими разрешение врача на занятия хореографией. Наличие базовой подготовки при приеме в объединение не обязательно.

Вид программы по уровню освоения - базовый.

Объем, срок реализации программы - программа рассчитана на 5 лет обучения.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

- групповые занятия;
- занятия по подгруппам;
- сценические выступления;
- музыкально-двигательный тренаж.

**Режим занятий:**

1-й год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа.

2-й год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа.

3-й год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа.

4-й год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа.

5-й год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа.

**Цель программы:**

Раскрытие творческого потенциала на основе приобретения знаний, умений, навыков в области хореографии.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- формировать основы теоретических и практических знаний по предметам программы;  
- формировать технические навыки исполнения народного танца;  
- формировать первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности.

Развивающие:

- развить эмоциональную сферу и потребность в творческой деятельности;  
- развить коммуникативные качества учащихся;  
- создать благоприятные условия для самовыражения ребенка в творчестве.  
- способствовать развитию творческих способностей, внимания, памяти, мышления, воображения.

- приобретение опыта творческой деятельности и публичных выступлений.

Воспитательные:

- формировать коллектив единомышленников среди учащихся и их родителей;  
- формировать навыки взаимодействия со сверстниками, взрослыми;  
- формировать позитивное отношение к труду и творческой деятельности;  
- формировать толерантное отношение к национальной культуре и традициям;  
- формирование потребности вести здоровый образ жизни.

**Учебный план**

№	Предмет	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Партерная гимнастика	144	-	-	-	-
2	Классический танец	-	72	72	72	72
3	Народно-сценический танец	-	72	72	72	72
4	Современный танец	72	72	72	72	72
5	Ансамбль	72	72	72	72	72

**1 год обучения**

Задачи 1 года обучения:

Образовательные:

- ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата.  
- изучение основ партерного экзерсиса;  
- изучение основ современной хореографии.

Развивающие:

- развитие музыкальности, чувства ритма;  
- укрепление общефизического состояния учащихся;  
- развитие элементарных навыков координации;  
- развитие навыков работы в ансамбле.

Воспитательные:

- формирование привычки к систематическим занятиям;  
- воспитание организованности, дисциплинированности, аккуратности.

Учебно - тематический план 1 года обучения

**Предмет: «Партерная гимнастика»**

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>140</b>	<b>10</b>	<b>130</b>
2.1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	8	1	7
2.2	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	10	1	9
2.3	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов	12	1	11
2.4	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	14	1	13
2.5	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	14	1	13
2.6	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	14	1	13
2.7	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	10	1	9
2.8	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	14	1	13
2.9	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	22	1	21
2.10	Упражнения на исправление осанки	22	1	21
<b>3</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>

**Предмет: «Современный танец»**

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Тренаж</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>
2.1	Экзерсис на середине зала	20	1	19
2.2	Партерный экзерсис	16	1	15
<b>3</b>	<b>Основы техники выполнения танцевальных элементов в направлении «Джаз»</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
3.1	Базовые элементы направления «Джаз»	20	2	18
<b>4</b>	<b>Основы сценического движения</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
4.1	Пантомимические упражнения	6	1	5
4.2	Жесты и пластика	6	1	5
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

**Предмет: «Ансамбль»**

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Постановка хореографической композиции</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
2.1	Изучение хореографической лексики	10	2	8
2.2	Изучение хореографических связей	16	2	14
2.3	Разводка по рисункам танца	20	2	18

2.4	Работа над поставленной композицией	22	2	20
<b>3</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

### Содержание программы 1 года обучения

#### Предмет: «Партерная гимнастика»

#### 1. Вводное занятие.

##### *Теория — 1 ч.*

Введение в предмет. Краткие анатомические сведения. Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Понятие о физических качествах человека. Цели и задачи занятия. Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям.

##### *Практика — 1 ч.*

Входной контроль: уровень физической активности. Выполнение предложенных упражнений.

#### 2. Партерный экзерсис.

##### *Теория -11 ч.*

Значение упражнений на напряжение и расслабление мышц для формирования правильной осанки. Основы техники выполнения упражнений на напряжение и расслабление мышц.

##### *Практика — 129 ч.*

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.
- упражнения на исправление осанки.

#### 12. Итоговое занятие.

##### *Практика — 2ч.*

Выполнение партерного экзерсиса.

#### Предмет: «Современный танец»

#### 1. Вводное занятие.

##### *Теория — 2 ч.*

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Введение в предмет. Краткая справка о современной хореографии.

#### 2. Тренаж.

##### *Теория — 2 ч.*

Знакомство с танцем «Джаз», его разновидностями, его историей, характером. Классический джаз (классический танец и джазовая пластика). Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна). Джаз-бит - «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, электрикбуги, бродвей - джаз). Понятие позиций рук и ног, наклонов и положения корпуса. Специальная терминология. Методика выполнения элементов.

##### *Практика — 34 ч.*

#### Экзерсис на середине зала:

- прямые позиции рук (I, II, III); V-позиции в руках (Подготовительная V позиция, I V-позиция, III V-позиция);
- закрытые позиции рук (I close-poz в сторону, I close-poz вниз, II close-poz);
- пресс-позиции (Подготовительная press-poz, I press-poz, II press-poz, III press-poz);
- кисти рук (Jazz-hend [джаз-хэнд], Flex [флэкс], Stretch [Стрэйч], Fist [Фёст]; первая (параллельное положение стоп, аут-позиция (первая позиция классического танца), ин-позиция – носки вовнутрь и соединены, пятки наружу), вторая (параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция), третья, четвертая позиция в ногах;
- release (расширение, распространение),
- contractions (сжатие, сокращение),
- roll down, roll up, Flat back (плоская спина),
- deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. Side stretch (Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается).
- повороты и наклоны головы + Sundari. Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча);
- движения плеч:
- подъем одного-двух поочередно вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч (изгиб)
- резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.);
- "восьмерка" - круги поочередно;
- шейк плеч.
- движение грудной клеткой – диафрагмой:
- из стороны в сторону; - вперед-назад;
- подъем и опускание.
- Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону;
- бедра: пелвис, движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх;

#### Партерный экзерсис:

- упражнение на артикуляцию стоп "Волна";
- березка, кувирки, стойка на лопатках, стойка на руках, колесо;
- упражнения на развитие гибкости позвоночника;
- упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты);
- силовые упражнения: отжимания, качание прессы;
- перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика);
- поза «зародыша»;
- прямые повороты на полу (бревно);
- подготовительные упражнения к перекату через одно плечо;
- упрощенный выход в пол через подъемы.

### **3. Основы техники выполнения танцевальных элементов в направлении «Джаз».**

#### ***Теория — 2 ч.***

Знакомство с направлением современной хореографии «Джаз», его разновидностями, его историей, характером.

#### ***Практика — 18 ч.***

- спирали;
- body roll («волна»);
- изучение изоляции различных частей тела: головы; плеч, рук, кистей; грудной клетки; верха корпуса; таза; коленей; стоп;

- поза коллапса;
- шаги - простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги, flat step, camel walk ("верблюжья ходьба"), pas de bourrée;
- прыжки- hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую. Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»), развести прямые ноги в сторону («разножка»), согнуть колени и прижать их к груди;
- вращения - на двух ногах, на различных уровнях. Лабильные вращения;
- основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа;
- акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо;
- техника М. Грэхем, Х. Лимона, М. Каннингхема.

#### **4. Основы сценического движения**

##### ***Теория — 2 ч.***

Понятие пантомимы, пантомимической маски, жеста.

##### ***Практика —10ч.***

- направление взгляда;
- жесты головы, рук, корпуса;
- применение ладоней, запястья, пальцев рук, кулака;
- игра с воображаемым предметом, партнером;
- построение пантомимических комбинаций: «поза-движение-жест-поза».

#### **5. Итоговое занятие.**

##### ***Практика —2ч.***

Зачетное занятие.

### **Предмет: «Ансамбль»**

#### **1. Вводное занятие.**

##### ***Теория — 2ч.***

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Введение в предмет. Краткая справка о понятиях, ансамбль, малая форма, дуэт, соло.

#### **2. Постановка хореографической композиции**

##### ***Теория — 4 ч.***

- понятие «сценическое пространство»;
- понятие «хореографическая лексика»;
- понятие «хореографическая композиция».

##### ***Практика – 64ч.***

- разогревоочный экзерсис;
- изучение танцевальной лексики;
- изучение сольных партий;
- соединение отдельных танцевальных движений в комбинации;
- разводка по рисункам танца;
- работа над поставленной композицией.

#### **3. Итоговое занятие.**

##### ***Практика - 2 ч.***

Показ готовой хореографической композиции.

### **Планируемые результаты 1 года обучения:**

#### **Метапредметные:**

- умеют находить ассоциативную связь между музыкой и движением;
- умеют выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.).

**Предметные:**

- владеют специальной терминологией в соответствии с изученным материалом;
- демонстрируют методически правильное выполнение хореографических элементов в соответствии с изученным материалом;
- выполняют партерный экзерсис в соответствии с изученным материалом;
- выполняют упражнения музыкально и ритмически верно.

**Личностные:**

- развиты навыки организованности и самоконтроля;
- соблюдают правила поведения на занятиях, выполняют требования педагога.

**Формы контроля**

<b>Сроки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Сентябрь	Уровень физической активности.	Гибкость, подвижность суставов, танцевальный шаг, баллон.	Тест на определение физической активности.	Высокий уровень - задание выполнено без ошибок. Средний уровень – задание выполнено с небольшими недочетами Низкий уровень – задание выполнено с грубыми нарушениями
Декабрь Май	Уровень теоретических знаний (специальных терминов и методики их исполнения) Уровень музыкально-ритмических способностей учащегося	Владение специальными терминами элементов хореографии, знание методики исполнения элементов хореографии. Выполнять задания на определение музыкально-ритмических навыков.	Зачет	Высокий уровень – знает и понимает все изученные термины, методически правильно выполняет элементы хореографии Средний уровень – делает ошибки при использовании терминов и выполнении элементов Низкий уровень – не знает большинство терминов и элементов хореографии
Декабрь Май	Уровень практических навыков	Навыки партерного экзерсиса и экзерсиса на середине зала.	Зачет	Высокий уровень – имеет высокие навыки исполнения Средний уровень – неуверенно исполняет упражнения Низкий уровень – имеет замечания при исполнении упражнений
Декабрь Май	Уровень самоконтроля	Организованность, самостоятельность, трудолюбие.	Наблюдение	В соответствии с листом наблюдения

## Оценочные материалы

1. Листы наблюдения.
2. Протоколы зачетных занятий.

## 2 год обучения

Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- изучение специальной терминологии;
- изучение методики и правильного выполнения хореографических элементов;
- изучение классического, современного и народного экзерсиса;
- изучение культуры народов Белоруссии и Прибалтики.

Развивающие:

- развитие свободного, танцевального движения;
- развитие специальных хореографических данных.

Воспитательные:

- воспитание толерантности;
- воспитание личностных качеств: восприятие критики со стороны, уважительные взаимоотношения с коллективом.

Учебно - тематический план 2 года обучения

**Предмет: «Классический танец»**

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Экзерсис у станка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
2.1	Позиции ног. Позиции рук. Постановка корпуса	4	1	3
2.2	Основные элементы классического танца	16	1	15
<b>3</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
3.1	Пор де бра	4	1	3
3.2	Позы классического танца	8	1	7
3.3	Связующие и вспомогательные движения	8	1	7
<b>4</b>	<b>Аллегро</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
4.1	Прыжки с двух ног на две	8	1	7
4.2	Прыжки с двух ног на одну	10	1	9
<b>5</b>	<b>Техника вращений</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
5.1	Полуповороты по V позиции на двух ногах	6	1	5
5.2	Тур шене	4	1	3
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>

**Предмет: «Современный танец»**

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Тренаж</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
2.1	Экзерсис на середине зала	16	1	15
2.2	Партерный экзерсис	14	1	13
<b>3</b>	<b>Основы техники танца в направлении модерн</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
3.1	Базовые элементы направления модерн	20	2	18
<b>4</b>	<b>Основы сценического движения</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
4.1	Упражнения на формирование баланса	8	1	7
4.2	Упражнения парного тренинга	10	1	9

<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

**Предмет: «Народно-сценический танец»**

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Экзерсис у станка</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
2.1	Упражнения у станка	24	4	20
<b>3</b>	<b>Элементы русского танца</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
3.1	Основные позиции и положения ног. Основные позиции и положения рук. Основные положения в парах	4	1	3
3.2	Основные ходы русского танца	8	1	7
3.3	Основные движения русского танца	8	1	7
<b>4</b>	<b>Элементы белорусского танца</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
4.1	Основные позиции и положения ног. Основные позиции и положения рук. Основные положения в парах	2	1	1
4.2	Основные движения белорусского танца «Крыжачок»	6	1	5
4.3	Основные движения белорусского танца «Бульба»	6	1	5
<b>5</b>	<b>Элементы танца народов Прибалтики</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
5.1	Основные позиции и положения ног. Основные позиции и положения рук. Основные положения в парах, в тройках	2	1	1
5.2	Основные движения	8	1	7
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>

**Предмет: «Ансамбль»**

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Постановка танцевальной композиции на материале современного танца</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
2.1	Изучение танцевальной лексики	10	1	9
2.2	Изучение танцевальных связок	16	1	15
2.3	Разводка по рисункам танца	20	1	19
2.4	Работа над поставленной композицией	22	1	21
<b>3</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

**Содержание программы 2 года обучения**

**Предмет: «Классический танец»**

**1. Вводное занятие.**

*Теория — 2 ч.*

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Введение в предмет. Значение классического танца как хореографическое искусство в целом.

**3. Экзерсис у станка.**

*Теория — 2 ч.*

Специальная терминология.

### **Практика — 18 ч.**

- пять выворотных позиций ног;
- позиции и положения рук;
- релевэ на полу пальцах в 1-й, 2-й, 5-й, позициях;
- деми плие в I -V позициях лицом к опоре;
- гран плие в I -V позициях лицом к опоре;
- батман тандю из I-й и V-й позиции лицом к опоре;
- плие-сутеню в сторону, вперед, назад;
- батман тандю жетэ;
- положение ноги сюрле ку де пье;
- пассе пар тер;
- деми рон де жамб пар тер ан де ор, ан де дан;
- рон де жамб пар тер, ан де ор, ан де дан медленно;
- батман фраппэ носком в пол;
- батман ретирэ сюр ле ку де пье;
- батман фондю;
- положение пассе;
- батман на девлоппэ;
- батман релевэ лян на 90 градусов;
- гран батман жете;
- релевэ в I, II, V позициях;
- па де буррэ без перемены ног лицом к станку

### **4. Экзерсис на середине зала.**

#### **Теория — 3 ч.**

Специальная терминология.

#### **Практика — 17 ч.**

- понятие «анфас», «пальман»;
- деми-плие в I, II, V позициях «анфас»;
- гранд плие в I -V позициях лицом «анфас»;
- батман тандю из I-й и V-й вперед, в сторону, назад;
- плие-сутеню в сторону, вперед, назад;
- деми рон де жамб пар тер ан де ор, ан де дан;
- релевэ в I, II позициях;
- I, II пор де бра;
- поза классического танца «круазэ»;
- поза классического танца «эфассэ»;
- поза классического танца «экартэ»;
- па де буррэ.

### **4. Аллегро.**

#### **Теория — 2 ч.**

Специальная терминология.

#### **Практика – 16 ч.**

Прыжки: (начальный этап проучивания):

- temps leve;
- шажман де пье;
- па эшапэ;
- па ассамблее;
- па жетэ;
- сиссон уверт.

### **5. Техника вращений.**

#### **Теория — 2 ч.**

Специальная терминология.

**Практика – 8 ч.**

- полуповороты по V позиции на двух ногах с переменной ног;
- туры по V позиции с препарасьоном де гаже;
- тур шене.

**6. Итоговое занятие.**

**Практика – 2 ч.**

Зачетное занятие.

**Предмет: «Современный танец»**

**1. Вводное занятие.**

**Теория — 2 ч.**

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания.

Введение в предмет. Краткая справка о современной хореографии.

**2. Тренаж.**

**Теория — 2 ч.**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов.

**Практика — 28 ч.**

Экзерсис на середине зала:

- упражнения для развития подвижности позвоночника;
- упражнения для развития подвижности позвоночника: (bodyroll; contraction; release; high release; flat back; table top; deep body bend; side stretch; curve; arch; twist; roll down and roll up; tilt. - release в 4-й позиции);
- contraction в позиции second с flex коленей и стоп (поочередно и вместе); - contraction в положении лежа в соединении со спиралью; с отрывом от пола, подниманием спины до диагонального положения;
- моторно-ритмическое раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей;
- взаимосвязь приема swing с дыханием;
- способы управления напряжением и расслаблением различных групп мышц.

Партерный экзерсис:

- фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени;
- пульсирующие наклоны торса, пульсирующее покачивание, stretch согнутой ноги, растяжение мышц спины и позвоночника, combre корпуса;
- джазовые шпагаты, шпагаты прыжка в технике streetdance;
- stretch на корточках, на коленях, stretch в положении in-position и out-position;
- партерные перекаты и упражнения;
- перекаты через одно плечо;
- транзишен по полу. Перевороты вперед, назад;
- stretch в партере;
- силовые упражнения стрейч характера.

**3. Основы техники танца в направлении Модерн.**

**Теория — 2 ч.**

Знакомство с направлением современной хореографии «Модерн», его историей, характером. Специальная терминология.

**Практика — 18 ч.**

- поза коллапса;
- моторно-ритмическое раскачивание (swing) всего тела целиком или его отдельных частей;
- drop техника;
- комбинации у станка и на середине зала на технику drop падений;
- изоляция различных центров тела: голова: зигзаги, наклоны, повороты, swing (раскачивание), «крест», «квадрат», «круг», «полукруг»;

- плечи: оппозиционные движения, параллельные движения, twist, «полукруги и круги», «крест», шейк;
- грудная клетка: смещения, подъемы и опускания, «крест», горизонтальный «крест»;
- бедра: пелвис «крест», «квадрат», frust, «полукруги и круги», shimmy, «восьмерка»;
- руки: изоляция кистей и предплечий, положения flex;
- ноги: flex-point, раскачивание, «круги» голеноостопом, releve.
- основные виды уровней;
- спирали торса на всех уровнях. Стоя: верхний уровень (на полупальцах); средний уровень (на всей стопе); нижний уровень (колени согнуты). На четвереньках: опора на руках и коленях. На коленях: стоя на двух коленях; стоя на одном колене. Лежа: на спине; на животе; на боку;
- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков);
- шаги: - grand battements вперед на 90о , - pas de bourre, все шаги с перемещением по диагонали и кругу в сочетании с другими элементами, Step ball change, шаги в рок-манере др;
- прыжки( jump): во время взлета arch (арка) торса. Прыжки как способ передвижения в пространстве. Прыжки с координацией других центров. Вспомогательные динамические движения и связующие шаги: degage glissade, step boll change, pas failli;
- вращения: chaînés, preparation к пируэтам;
- комбинации с изменением направления движения вращения в комбинации с шагами.

#### **4. Основы сценического движения**

##### ***Теория — 2 ч.***

Специальная терминология.

##### ***Практика —16ч.***

- упражнения на перенос центра тяжести;
- упражнения на развитие статики, динамики, инерции, импульса, энергии;
- упражнения на развитие амплитуды, скорости, координации движения;
- упражнения: «встреча», «зеркало», «групповая скульптура», «передача позы», «переключение внимания», «повторяй за мной».

#### **5. Итоговое занятие**

##### ***Практика —2***

Зачетное занятие.

### **Предмет: «Народно-сценический танец»**

#### **1. Вводное занятие.**

##### ***Теория — 2 ч.***

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Введение в предмет. Краткая историческая справка о возникновении народного танца, как вида хореографического искусства.

#### **2. Экзерсис у станка**

##### ***Теория — 4 ч.***

Специальная терминология. Правила выполнения элементов у станка.

##### ***Практика — 20 ч.***

- плие по I, II, V выворотным позициям, по I прямой позиции;
- батман тандю с переводом работающей ноги с носка на каблук;
- батман тандю жете;
- батман ретире;
- подготовка к веревочке;
- каблучное движение;
- релеве лян на 90о с сокращением стопы работающей ноги;
- гран батман жетэ.

### **3. Элементы русского народного танца.**

**Теория — 4 ч.**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов русского танца. Знакомство с музыкальным материалом.

**Практика — 16 ч.**

Позиции ног. Позиции и положения рук. Позиции и положения рук в парах. Открывание и закрывание рук по позициям.

Основные движения русского танца:

- поясной русский поклон;
- притопы, перетопы;
- припадание;
- ковырялочка;
- елочка;
- гармошка;
- подскоки;

Русские ходы:

- простой ход с вытянутого носка;
- переменный шаг;
- шаг с каблука.

### **4. Элементы белорусского народного танца.**

**Теория — 2 ч.**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов белорусского танца. Знакомство с музыкальным материалом.

**Практика — 12 ч.**

Позиции ног. Позиции и положения рук. Позиции и положения рук в парах.

Основные движения белорусского танца:

- основной ход танца «Бульба»;
- основной ход танца «Крыжачок»;
- притопы;
- перескоки;
- припадание с акцентом у колена опорной ноги;
- подскоки;
- бегунец.

### **5. Элементы танца народов Прибалтики.**

**Теория — 2 ч.**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов танца. Знакомство с музыкальным материалом.

**Практика — 8 ч.**

Позиции ног. Позиции и положения рук. Позиции и положения рук в парах, тройках.

Основные движения танца:

- подскоки, галоп и их сочетания.
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами

### **6. Итоговое занятие**

**Практика — 2 ч.**

Зачетное занятие.

**Предмет: «Ансамбль»**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория — 2ч.**

Знакомство с творчеством хореографического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева.

#### **2. Постановка хореографической композиции**

**Теория — 4 ч.**

Понятие «рисунок танца». Виды «рисунка танца».

**Практика – 64ч.**

Разминка. Изучение танцевальной лексики. Изучение сольных партий. Соединение отдельных танцевальных движений в комбинации. Разводка по рисункам танца. Работа над поставленной композицией.

**3. Итоговое занятие.**

**Практика - 2 ч.**

Показ готовой хореографической композиции.

**Планируемые результаты 2 года обучения:**

**Метапредметные:**

- приобретение учащимися опорных знаний, умений и способов хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания;

**Предметные:**

- владение специальной терминологией, соответственно изученному материалу;
- владение методикой правильного выполнения хореографических элементов;
- владение навыками выполнения классического, современного и народного экзерсиса на материале русского, белорусского народно-сценического танца и танца народов Прибалтики;
- развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства метроритма, музыкальной памяти.

**Личностные:**

- развитие внимания, воли и памяти, выработка твердости характера, трудолюбия, настойчивости, упорства, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;
- формирование навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и участниками образовательного процесса.

**Формы контроля**

<b>Сроки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Декабрь Май	Уровень теоретических знаний (специальных терминов и методики их исполнения)	Владение специальными терминами элементов хореографии, знание методики исполнения элементов хореографии	Зачет	Высокий уровень – знает и понимает все изученные термины, методически правильно выполняет элементы хореографии Средний уровень – делает ошибки при использовании терминов и выполнении элементов Низкий уровень – не знает большинство терминов и элементов хореографии
Декабрь Май	Уровень практических навыков.	Владение навыками экзерсиса классического, современного экзерсиса и народно-сценического танца.	Зачет	Высокий уровень – имеет высокие навыки исполнения Средний уровень – неуверенно исполняет упражнения

				Низкий уровень – имеет замечания при выполнении упражнений
Декабрь Май	Уровень самоконтроля	Организованность, самостоятельность, трудолюбие, умение работать и контактировать в коллективе	Наблюдение	В соответствии с листом наблюдения

#### Оценочные материалы

1. Лист наблюдения.
2. Протоколы зачетных занятий.

#### 3 год обучения

Задачи 3 года обучения:

##### Образовательные:

- навыки выразительного исполнения и эмоционального раскрепощения в танцевальной практике;
- изучение специальной терминологии;
- изучение культуры народов Поволжья и финно-угорской группы;
- изучение методики правильного исполнения элементов;
- изучение элементов классического, современного и народного экзерсиса.

##### Развивающие:

- развитие двигательной координации, музыкальности, чувства ритма;
- развитие специальных физических данных.

##### Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, понимания причин успеха или неуспеха собственной учебной деятельности, определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение осуществлять самостоятельный контроль, за своей учебной деятельностью.

Учебно - тематический план 3 года обучения

**Предмет: «Классический танец»**

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Экзерсис у станка</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
2.1	Основные элементы классического танца	18	1	17
<b>3</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
3.1	Пор де бра	4	1	3
3.2	Позы классического танца	6	1	5
3.3	Связующие и вспомогательные движения	10	1	9
<b>4</b>	<b>Аллегро</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
4.1	Прыжки с двух ног на две	8	1	7
4.2	Прыжки с двух ног на одну	8	1	7
<b>5</b>	<b>Техника вращений</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
5.1	Тур с препарасьоном дегаже	6	1	5
5.2	Подготовка к туру из IV позиции	4	1	3

5.3	Тур шенэ	4	1	3
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>

**Предмет: «Современный танец»**

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Тренаж</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
2.1	Экзерсис у станка	16	1	15
2.2	Экзерсис на середине зала	14	1	13
<b>3</b>	<b>Основы техники Contemporary</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
3.1	Базовые элементы направления Contemporary	20	2	18
<b>4</b>	<b>Основы сценического движения</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
4.1	Упражнения на формирование баланса	10	1	9
4.2	Сценический образ	8	1	7
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

**Предмет: «Народно-характерный танец».**

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			теори	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Экзерсис у станка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
2.1	Упражнения у станка в русского танца	20	2	18
<b>3</b>	<b>Элементы русского народного танца</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
3.1	Основные движения русского танца	20	2	18
<b>4</b>	<b>Элементы танца народов финно-угорской группы</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
4.1	Основные позиции и положения ног. Основные позиции и положения рук. Основные положения в парах	2	1	1
4.2	Основные движения Коми танца	8	1	7
<b>5</b>	<b>Элементы танца народов Поволжья. Элементы татаро-башкирского народного танца</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
5.1	Основные позиции и положения ног. Основные позиции и положения рук. Основные положения в парах	2	1	1
5.2	Основные движения татарского танца	16	1	15
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>

**Предмет: «Ансамбль»**

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Постановка танцевальной композиции на материале современного танца</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
2.1	Изучение танцевальной лексики	10	1	9
2.2	Изучение танцевальных связей	16	1	15

2.3	Разводка по рисункам танца	20	1	19
2.4	Работа над поставленной композицией	22	1	21
<b>3</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

**Содержание программы 3 года обучения**  
**Предмет: «Классический танец»**

**1. Вводное занятие.**

***Теория — 2 ч.***

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания.

Краткие сведения о великой русской балерине Галине Улановой.

***Экзерсис у станка.***

***Теория — 1 ч.***

Специальная терминология.

***Практика — 17 ч.***

- IV позиция ног;
- деми-плие в IV позиции;
- гран плие в IV позиции
- батман тандю дубль;
- батман тандю жетэ пик, балансуар;
- препарасьон для рон де жамб пар тер ан деор, ан де дан;
- рон де жамб пар тер на 45 градусов ан деор и ан дедан;
- батман фондю на 45о, на всей стопе, и на полупальцах;
- батман сутеню носком в пол;
- батман дубль фраппэ;
- пти батман;
- рон де жамб ан лер;
- па купэ;
- па томбэ;
- батман релевэ лян;
- батман девлоппэ;
- гран плие в IV позиции;
- гран батман жетэ, пуантэ.
- перегибание корпуса назад и в сторону.

**5. Экзерсис на середине зала.**

***Теория — 3 ч.***

Специальная терминология.

***Практика — 17 ч.***

- 3,4 пор де бра
- деми-плие по I, II, III, V, IV позициям;
- гран плие по I, II, V позициям;
- батман тандю: в позах «круазэ», «эфассэ», пассэ пар тер;
- батман тандю жетэ, пике.
- рон де жамб пар тер ан деор, ан дедан;
- батман фраппэ носком в пол на 30о вперед, в сторону, назад;
- батман фондю вперед, в сторону, назад;
- батман сутеню вперед, в сторону, назад;
- батман релевэ лян на 90 градусов во всех направлениях;
- гран батман жэтэ из I позиции вперед, в сторону, назад;
- позы классического танца: I, II, III, IV арабески;

- тан лие пар тер вперед и назад;
- па де бурэ с переменной ног;
- па кюрю;
- па балансе.

#### **4. Аллегро.**

**Теория — 2 ч.**

Специальная терминология.

**Практика – 14 ч.**

Прыжки:

- сиссон семпль;
- сиссон фермэ;
- па шассэ;
- па балансе

#### **5. Техника вращений.**

**Теория — 3 ч.**

Специальная терминология.

**Практика – 11 ч.**

- полуповороты по V позиции на двух ногах.
- подготовка к туру из IV позиции.
- тур шене.

#### **6. Итоговое занятие.**

**Практика – 2 ч.**

Зачетное занятие.

**Предмет: «Современный танец»**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория — 2 ч.**

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания.

Введение в предмет. Краткая справка о современной хореографии.

#### **2. Тренаж.**

**Теория — 2 ч.**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов.

**Практика — 28 ч.**

Экзерсис у станка:

- Основные позиции ног: I, II, III и VI. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.

- releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям;
- flat back вперед: - на прямых ногах, - на plie;
- battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад;
- battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад;
- passé на полной стопе по I параллельной и out позиции. Arch по I, II параллельным и out позициям;
- stretch;
- relevé lent на 45о лицом к станку, боком во всех направлениях;
- grand battements на 90о в сторону лицом к станку, боком.

Экзерсис на середине:

- Основные позиции рук, ног, корпуса.
- Изучение основных поз современного танца Contemporary (Diagonal level , level T – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса. Tilt – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса. Parallel arabesque – поза, в которой корпус и рабочая нога образуют горизонтальную линию. Arabesque, attitude – особенности исполнения в технике танца Contemporary. Другие позы аттитюд, мах в кольцо и др;

- plie с различными движениями рук;
- battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions);
- rond de jamb par terre с подготовкой к турам;
- battement fondu во всех направлениях;
- battement developpe на 45, 90 по всем направлениям;
- grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка;
- Упражнения на дыхание (лежа, сидя), при которых необходимо проанализировать движение позвоночника при вдохе и выдохе. Положение корпуса - spiral - (спиральное): а) в соединении со всеми позициям ног; б) в соединении с движением ног и рук; в) в комбинации с основными движениями - contraction, arch, release; г) изменение уровней.
- Партерная техника.
- перекаты на спине: а) в группировке; б) с открыванием ног; в) с различными вариантами положений рук; г) с вставанием на одно колено; д) с вариантами перехода и вращения на ягодичных мышцах;
- упражнений на напряжение и расслабление мышц;
- stretch в партере;
- различные виды перекатов;
- виды поворотов на полу, перевороты, перекаты;
- скольжение;
- построение и разучивание комбинаций в партере.

### **3. Основы техники танца в направлении Contemporary.**

#### ***Теория — 2 ч.***

Знакомство с направлением современной хореографии «Contemporary», его историей, характером. Специальная терминология.

#### ***Практика — 18 ч.***

- техника fly-low. Все упражнения должны выполняться с большой концентрацией внимания. Тяжесть корпуса следует распределять равномерно на все соприкасающиеся с полом части тела;
- исполнение contraction, arch, curve: а) стоя на двух коленях; б) используя spiral upper body; в) стоя на одном колене, вторая нога вытянута в заданном направлении (вперед, в сторону, назад);
- техника falls(фолз) - падения в сторону: а) с полным расслаблением; б) с частичным расслаблением;
- slide (скольжения): а) на открытую ногу с опусканием на ягодичную мышцу; б) на бок, в противоположную от открытой ноги сторону, с использованием руки; в) назад, с опорой на предплечье;
- передвижения на коленях: а) «ползком» на одном колене (исполняется шаг стопой одной ноги, с переходом на колено, а другая нога подтягивается коленом с переносом тяжести на неё); б) «ползки» по кругу (одна нога пересекает другую над коленом); в) продвижение вперед на коленях (одна нога подменяет другую через rond); г) повороты на коленях;
- работа с весом в паре;
- заднее и боковое равновесие. Спуск на подъемы.

### **4. Основы сценического движения**

#### ***Теория — 2 ч.***

Специальная терминология.

#### ***Практика — 16ч.***

- простые движения корпусом вперед и назад, вправо и влево, стоя на одной ноге, игры со своим телом на ограниченной площади опоры, и др;
- упражнения на баланс, потягивание разными частями тела от разных точек в разных направлениях, повороты корпусом вправо и влево (скручивание), голова поворачивается

вместе с корпусом;

- баланс на пятках;
- парные упражнения, связанные с балансом, упражнения изображающие борьбу, работа с предметом в паре, упражнение "Горная река", игра «горячо холодно» и др.

5. Итоговое занятие

**Практика — 2**

Зачетное занятие.

**Предмет: «Народно-сценический танец»**

**1. Вводное занятие.**

**Теория — 2 ч.**

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Беседа на тему «Областные особенности русского танца».

**Экзерсис у станка.**

**Теория — 2ч.**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов экзерсиса.

**Практика — 18 часов**

- «плие» с переходом из позиции в позицию через поворот стоп;
- «батман тандю» с добавлением плие на опорной ноге в момент перевода работающей ноги на каблук;
- «батман тандю жете»;
- «веревочка»;
- «каблучное» упражнение;
- опускание на колено у каблука опорной ноги с поворотом к станку;
- «патортье» одинарное;
- «флик-фляк»;
- «батман девлоппэ»;
- «гран батман жетэ».

**2. Элементы русского народного танца.**

**Теория — 2 часа**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов русского танца. Знакомство с музыкальным материалом.

**Практика — 18 часов**

Основные движения русского танца:

- простые переводы рук из позиции в позицию;
- «гармошка» в повороте;
- «припадание» с двойным ударом;
- «веревочка» простая;
- «веревочка» двойная;
- «мятник»;
- «моталочка»;
- «переборы» подушечками стоп;
- шаги: со скользящим ударом, с подбивкой на каблук;
- дробные выстукивания: «ключ», «двойная дробь», «дробная дорожка»;
- вращения: кружение «припаданием» на месте, «шене» в продвижении, на подскоках.

**3. Элементы танца народов финно-угорской группы.**

**Теория — 2 часа**

Специальная терминология. Методика и характер выполнения элементов коми танца. Знакомство с музыкальным материалом.

**Практика — 8 часов**

Основные движения коми танца:

- позиции ног;

- позиции и положения рук;
- позиции и положения рук в парах;
- «припадание»;
- «притопы», «перетопы»;
- «дробная дорожка»;
- работа с платком.

#### **4. Элементы танца народов Поволжья.**

##### ***Теория — 2 часа***

Специальная терминология. Методика выполнения элементов татаро-башкирского танца. Знакомство с музыкальным материалом.

##### ***Практика — 16 часов***

##### **Основные движения татарского танца:**

- позиции ног;
- позиции и положения рук;
- позиции и положения рук в парах;
- «бегунец» в характере татарского танца;
- «па де баск» (с вынесением ноги на каблук);
- «веревочка» в характере татарского танца;
- «гармошка» с окончанием на одну ногу, другая на куде пье сзади, в характере татарского танца;
- «бурма»;
- «ковырялочка» в характере татарского танца;

##### **Основные движения башкирского танца:**

- позиции ног;
- позиции и положения рук;
- вращения кистями рук сопровождающиеся щелчками пальцев;
- простой ход по VI позиции;
- «трилистник»;
- подготовка «веревочке» с переступанием в характере башкирского танца.

#### **5. Итоговое занятие**

##### ***Практика — 2 часов***

Зачетное занятие.

#### **Предмет: «Ансамбль»**

##### **1. Вводное занятие.**

##### ***Теория — 2ч.***

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Государственного академического хореографического Знакомство с творчеством ансамбля «Березка» имени Н.С. Надеждиной.

##### **2. Постановка хореографической композиции**

##### ***Теория — 4 ч.***

Структура хореографической композиции.

##### ***Практика – 64ч.***

Разминка. Изучение танцевальной лексики. Изучение сольных партий. Соединение отдельных танцевальных движений в комбинации. Разводка по рисункам танца. Работа над поставленной композицией.

##### **3. Итоговое занятие.**

##### ***Практика - 2 ч.***

Показ готовой хореографической композиции.

### Планируемые результаты 3 года обучения:

#### Метапредметные:

- умение выступать перед аудиторией;
- умение сотрудничать, работать в команде.

#### Предметные:

- владение специальной терминологией соответственно изученному материалу;
- владение методикой правильного выполнения хореографических элементов;
- владение навыками выполнения классического, современного и народного экзерсиса на материале русского народно-сценического танца, танца народов Поволжья и финно-угорской группы;

#### Личностные:

- развиты качества: взаимовыручки, взаимоуважения, сплоченности между учащимися коллектива;
- развиты навыки самоанализа, самокритики.

### **Формы аттестации/контроля**

Примечание. В графе «Критерии оценивания»: В – высокий уровень освоения программы, С – средний уровень, Н – низкий уровень.

<b>Сроки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Декабрь Май	Уровень теоретических знаний (специальных терминов и методики их исполнения)	Владение специальными терминами элементов хореографии, знание методики исполнения элементов хореографии	Зачет	Высокий уровень – знает и понимает все изученные термины, методически правильно выполняет элементы хореографии Средний уровень – делает ошибки при использовании терминов и выполнении элементов Низкий уровень – не знает большинство терминов и элементов хореографии
Декабрь Май	Уровень практических навыков.	Выполнение навыками экзерсиса классического, современного экзерсиса и народно-сценического танца.	Зачет	Высокий уровень – имеет высокие навыки исполнения Средний уровень – неуверенно исполняет упражнения Низкий уровень – имеет замечания при исполнении упражнений
Декабрь Май	Уровень самоконтроля	Самоанализ своей работы. Навыки взаимодействия друг с другом.	Наблюдение	В соответствии с листом наблюдения

#### Оценочные материалы

1. Лист наблюдения.
2. Протоколы зачетных занятий.

#### 4 год обучения

Задачи 4 года обучения:

Образовательные:

- изучение специальной терминологии согласно учебной программе;  
- изучение элементов классического, современного, народно-сценического танца согласно учебной программе.

- владение навыками коллективного исполнительского творчества.

Развивающие:

- развитие артистических навыков;  
- развитие навыков импровизации.

Воспитательные:

- умение рационально распределять время и силы на поставленную задачу.  
- воспитание чувства ответственности, обязательности, пунктуальности.

Учебно - тематический план 4 года обучения

**Предмет: «Классический танец»**

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Экзерсис у станка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
2.1	Элементы классического танца	20	2	18
<b>3</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
3.1	Тан лие	8	2	6
3.2	Позы классического танца.	8	1	7
3.3	Связующие и вспомогательные движения	4	1	3
<b>4</b>	<b>Аллегро</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
4.1	Прыжки с одной ноги на другую	6	1	5
4.2	Комбинированные прыжки	8	1	7
<b>5</b>	<b>Техника вращений</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
5.1	Тур из V позиции ан деор и ан дедан	6	1	5
5.2	Тур из V позиции с выходом в позы классического танца	4	1	3
5.3	Тур шене	4	-	3
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

**Предмет: «Современный танец»**

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Тренаж</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
2.1	Экзерсис у станка	16	1	15
2.2	Экзерсис на середине зала	14	1	13
<b>3</b>	<b>Направление современной хореографии Hip-hop</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
3.1	Базовые элементы направления Hip-hop	10	1	9
3.2	Импровизация в форме батла	10	1	9
<b>4</b>	<b>Основы сценического движения</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
4.1	Упражнения на формирование баланса	6	1	5
4.2	Развитие пластической фантазии	4	1	3

<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

**Предмет: «Народно-сценический танец»**

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			теори	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Экзерсис у станка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
2.1	Упражнения у станка в различном характере	10	1	9
<b>3</b>	<b>Элементы русского народного танца</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
3.1	Основные движения русского танца	18	2	16
<b>4</b>	<b>Элементы молдавского народного танца</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
4.1	Основные позиции и положения ног. Основные позиции и положения рук. Основные положения в парах	4	1	3
4.2	Основные движения молдавского танца	16	1	15
<b>5</b>	<b>Элементы украинского народного танца</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
5.1	Основные позиции и положения ног. Основные позиции и положения рук. Основные положения в парах	4	1	3
5.2	Основные движения украинского танца	16	1	15
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>

**Предмет: «Ансамбль»**

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Постановка танцевальной композиции на материале современного танца</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
2.1	Изучение танцевальной лексики	10	1	9
2.2	Изучение танцевальных связей	16	1	15
2.3	Разводка по рисункам танца	20	1	19
2.4	Работа над поставленной композицией	22	1	21
<b>3</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

**Содержание программы 4 года обучения**

**Предмет: «Классический танец»**

**1. Вводное занятие.**

*Теория — 2 ч.*

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Краткие сведения о великой русской балерине Анне Павловой.

**2. Экзерсис у станка.**

*Теория — 4ч.*

Специальная терминология.

*Практика — 16 ч.*

- батман тандю в маленьких и больших позах;
- батман тандю жетэ в маленьких и больших позах, балансуар;
- рон де жамб пар тер;

- рон де жамб он лерна 45 градусов ан деор и ан дедан;
- батман фондю: на полупальцах;
- батман фондю на полупальцах с плие-релевэ;
- батман сутеню с подъемом на полупальцы на 45о во всех направлениях;
- батман дубль фраппэ;
- пти батман;
- па купэ на всей стопе и на полупальцы; па томбэ;
- батман девлоппэ в позах;
- гран батман жетэ в больших позах, пуантэ «анфас»;

### **3. Экзерсис на середине зала.**

**Теория — 4 ч.**

Специальная терминология.

**Практика — 16 ч.**

- 3,4 пор де бра;
- позы классического танца: I, II, III, IV арабески;
- тан лие;
- деми-плие по I, II, III, V, IV позициям;
- гран плие по I, II, V, IV позициям;
- батман тандю в больших и маленьких позах;
- батман тандю жетэ в больших и маленьких позах;
- рон де жамб пар тер ан деор, ан дедан;
- батман фондю в маленьких позах на 45о и плие-релеве «анфас»;
- батман фраппэ носком в пол вперед, в сторону, назад;
- батман девлоппэ «анфас» во всех направлениях;
- батман релевэ лян в позах «круазэ» и «эфассэ», I и III арабеска
- гран батман жэтэ в больших позах;
- па балансе.

### **4. Аллегро.**

**Теория — 2ч.**

Специальная терминология.

**Практика – 12 ч.**

Прыжки:

- па де ша;
- па глиссад;
- па амбуатэ;

### **5. Техника вращений.**

**Теория — 2ч.**

Специальная терминология.

**Практика – 12 ч.**

- тур из V позиции ан де ор и ан де дан;
- тур из V позиции с выходом в позы классического танца;
- тур шенэ;

### **6. Итоговое занятие.**

**Практика – 2 ч.**

Зачетное занятие.

**Предмет: «Современный танец»**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория — 2 ч.**

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания ЦДОД.

Введение в предмет. Краткая справка о современной хореографии.

## **2. Тренаж.**

**Теория — 2 ч.**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов.

**Практика — 28 ч.**

Экзерсис у станка:

- plie в сочетании с различными движениями корпуса и рук;
- battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса и рук;
- rond de jamb par terre в сочетаниях с различными движениями;
- battement fondu в сочетаниях с различными движениями корпуса и рук;
- grand Battement Jete в сочетаниях с движениями корпуса, рук;
- адажио усложненное позами, с добавлением рук - плие по I, II параллельным позициям;

Экзерсис на середине:

- plie в сочетании с различными движениями рук корпуса;
- battement tendu и battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса, рук, в позах;
- rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями корпуса, рук;
- battement fondu в сочетаниях с движениями рук, корпуса, в позах;
- grand battement jete в сочетаниях с движениями рук, корпуса;
- адажио усложненное позами позициями рук, в позах;
- основные движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движения рук).

Акробатические упражнения:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «шпагаты».

Танцевальные упражнения:

- соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;
- стойка на голове и руках - «колесо»;
- движения 3-х центров одновременно.
- движения в различных ритмических рисунках.
- использование всего пространства класса;
- шаги с координацией 3-4х центров;
- шаги с использованием contraction и release;
- смена направлений в комбинации шагов;
- соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

Партерная техника:

- различные виды перекатов;
- перетекание, притяжение, скольжение;
- различные виды поворотов;
- техника «falls» (фолз) – падения (падения из положения стоя на коленях, из положения стоя на ногах;
- работа с весом в паре;
- гимнастические элементы;
- построение и разучивание комбинаций в партере.

## **3. Основы техники танца в направлении современной хореографии**

**«Hip-hop».**

**Теория — 2 ч.**

Знакомство с направлением современной хореографии «Hip-hop», его историей, характером. Специальная терминология.

**Практика — 18 ч.**

- положение корпуса, пружина, «кач»;
- техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис);
- использование шагов в пространстве;
- жёсткость в сочетании с пластичностью;
- комбинации в стиле «Hip-hop»;
- импровизация на материале стиля «Hip-hop».

#### **4. Основы сценического движения**

**Теория — 2 ч.**

Специальная терминология.

**Практика — 16 ч.**

- упражнения на перенос центра тяжести;
- на развитие статики, динамики, инерции;
- импульса, энергии, амплитуды, скорости, координации движения;
- упражнения: «встреча», «зеркало», «групповая скульптура», «передача позы», «переключение внимания», «повторяй за мной».

#### **5. Итоговое занятие**

**Практика — 2**

Зачетное занятие.

### **Предмет: «Народно-сценический танец»**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория — 2 ч.**

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Беседа на тему «Областные особенности русского танца».

#### **2. Экзерсис у станка.**

**Теория — 1 ч.**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов экзерсиса.

**Практика — 9 ч.**

- «плие» с переходом из позиции в позицию через поворот стоп;
- «батман тандю» с добавлением плие на опорной ноге в момент перевода работающей ноги на каблук;
- «батман тандю жете»;
- подготовка к «веревочке»;
- «каблучное» упражнение;
- опускание на колени у каблука опорной ноги с поворотом к станку;
- «патортье» одинарное;
- «флик-фляк»;
- «батман девлоппэ»;
- «гран батман жетэ».

#### **3. Элементы русского народного танца.**

**Теория — 2 ч.**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов русского танца. Знакомство с музыкальным материалом.

**Практика — 16 ч.**

Основные движения русского танца:

- простые переводы рук из позиции в позицию;
- «гармошка» в повороте;
- «припадание» с двойным ударом;
- «веревочка» простая;
- «веревочка» двойная;
- «маятник»;

- «подбивки»;
- «моталочка»;
- «переборы» подушечками стоп;
- шаги: со скользящим ударом, с подбивкой на каблук;
- дробные выстукивания: «ключ», «двойная дробь», «дробная дорожка»;
- вращения: кружение «припаданием» на месте, «шене» в продвижении, на подскоках.

#### **4. Элементы молдавского народного танца.**

##### ***Теория — 2 часа***

Специальная терминология. Методика и характер выполнения элементов молдавского народного танца. Знакомство с музыкальным материалом.

##### ***Практика — 18 часов***

##### Основные движения молдавского танца:

- позиции ног, позиции и положения рук, корпуса.
- «боковой ход»;
- ритмические переступания;
- «дорожка»;
- «ножницы»;
- «плетенка»;
- «каблучные движения» в характере молдавского танца.

##### Ходы в характере молдавского танца:

- подскоки в сочетании с шагом, движением рук;
- шаг на каблук с опусканием на обе ноги;
- приставной пружинистый шаг.

#### **5. Элементы украинского народного танца.**

##### ***Теория — 2 ч.***

Специальная терминология. Методика выполнения элементов украинского народного танца. Знакомство с музыкальным материалом.

##### ***Практика — 18 часов***

##### Основные движения украинского танца:

- позиции ног;
- позиции и положения рук;
- позиции и положения рук в парах;
- «бегунец» в характере украинского танца;
- хороводные ходы: сочетания простых и переменных шагов, на полупальцах, с выносом ноги на каблук;
- «плетенка»
- «па де баск»;
- «веревочка»;
- «выхилиясник»;
- «подбивка»;
- «голубцы».

#### **6. Итоговое занятие**

##### ***Практика — 2 часов;***

Зачетное занятие.

**Предмет: «Ансамбль»**

#### **7. Вводное занятие.**

##### ***Теория — 2ч.***

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Государственного академического хореографического Знакомство с творчеством ансамбля имени Н.С. Надеждиной.

#### **8. Постановка хореографической композиции**

**Теория — 4 ч.**

Формы народной хореографии. Хоровод.

**Практика – 64ч.**

Разминка. Изучение танцевальной лексики. Изучение сольных партий. Соединение отдельных танцевальных движений в комбинации. Разводка по рисункам танца. Работа над поставленной композицией.

**9. Итоговое занятие.**

**Практика - 2 ч.**

Показ готовой хореографической композиции.

### **Планируемые результаты 4 года обучения:**

#### **Метапредметные:**

- умение работать с разными источниками информации;
- стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию.

#### **Предметные:**

- выполнять, не теряя методически грамотного и технически виртуозного исполнения, экзерсис у станка и на середине зала, в соответствии с программными требованиями;
- предельно достоверно и образно передавать национальный характер русского, молдавского, украинского танцев, используя артистические и эмоциональные приемы;

#### **Личностные:**

- учитывая степень повышенной сложности изучаемого материала, правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, продолжать развивать физическую выносливость.

### **Формы контроля**

<b>Сроки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Декабрь Май	Уровень теоретических знаний (специальных терминов и методики их исполнения)	Владение специальными терминами элементов хореографии, знание методики исполнения элементов хореографии	Зачет	Высокий уровень – знает и понимает все изученные термины, методически правильно выполняет элементы хореографии Средний уровень – делает ошибки при использовании терминов и выполнении элементов Низкий уровень – не знает большинство терминов и элементов хореографии
Декабрь Май	Уровень практических навыков.	Выполнение навыками экзерсиса классического, современного экзерсиса и народно-сценического танца.	Зачет	Высокий уровень – имеет высокие навыки исполнения Средний уровень – неуверенно исполняет упражнения Низкий уровень – имеет замечания при исполнении упражнений
Декабрь Май	Уровень самоконтроля	Организованность, самостоятельность, трудолюбие.	Наблюдение	В соответствии с листом наблюдения

## Оценочные материалы

1. Лист наблюдения.
2. Протоколы зачетных занятий.

### 5 год обучения

#### Задачи 5 года обучения:

##### Образовательные:

- изучение специальной терминологии согласно учебной программе;
- изучение методики правильного исполнения элементов классической, народной, современной хореографии согласно учебной программе;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- знание исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира;

##### Развивающие:

- развитие навыков исполнения сложно-координированного движения;
- развитие навыков сохранения и поддержки собственной физической формы.

##### Воспитательные:

- умение осваивать и преодолевать технические трудности в учебном процессе.
- воспитание социальных и нравственно-коммуникативных качеств личности;
- формирование культуры поведения;
- формирование у учащихся потребности ведения здорового образа жизни.

### Учебно - тематический план 5 года обучения

#### **Предмет: «Классический танец»**

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Экзерсис у станка</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
2.1	Элементы классического танца	16	1	15
<b>3</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
3.1	Адажио	10	1	9
3.2	Связующие и вспомогательные движения	10	1	9
<b>4</b>	<b>Аллегро</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
4.1	Прыжки с одной ноги на другую	6	1	5
4.2	Комбинированные прыжки	6	1	5
4.3	Заноски	6	1	5
<b>5</b>	<b>Техника вращений</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
5.1	Фуэте	8	1	7
5.2	Тур пике	6	1	5
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

#### **Предмет: «Современный танец»**

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Тренаж</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>

2.1	Экзерсис у станка	14	1	13
2.2	Экзерсис на середине зала	16	1	15
<b>3</b>	<b>Свободная пластика</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
3.1	Контактная импровизация	18	1	17
3.2	Пластический этюд	6	1	5
<b>4</b>	<b>Основы сценического движения</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
4.1	Упражнения на формирование баланса	10	1	9
4.2	Пространственное положение и перемещение	8	1	7
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

**Предмет: «Народно-сценический танец».**

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе	
			теори	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Экзерсис у станка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
2.1	Упражнения у станка в различном характере	10	1	9
<b>3</b>	<b>Элементы русского народного танца</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
3.1	Основные движения русского танца	18	2	16
<b>4</b>	<b>Элементы итальянского народно-сценического танца</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
4.1	Основные позиции и положения ног. Основные позиции и положения рук	4	1	3
4.2	Основные движения итальянского танца	16	1	15
<b>5</b>	<b>Элементы венгерского народного танца</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
5.1	Основные позиции и положения ног. Основные позиции и положения рук	4	1	3
5.2	Основные движения венгерского танца	16	1	15
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

**Предмет: «Ансамбль»**

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Постановка танцевальной композиции на материале современного танца</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
2.1	Изучение танцевальной лексики	10	1	9
2.2	Изучение танцевальных связей	16	1	15
2.3	Разводка по рисункам танца	20	1	19
2.4	Работа над поставленной композицией	22	1	21
<b>3</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

**Содержание программы 5 года обучения**

**Предмет: «Классический танец»**

**1. Вводное занятие.**

*Теория — 2 ч.*

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из

здания. Краткие сведения о великой русской балерине Майе Плисецкой.

## **2. Экзерсис у станка.**

**Теория — 1 ч.**

Специальная терминология.

**Практика — 15 ч.**

- батман тандю в маленьких и больших позах;
- батман тандю жетэ в маленьких и больших позах, балансуар;
- рон де жамб пар тер;
- рон де жамб он лер на 45 градусов ан деор и ан дедан;
- батман фондю: на полупальцах;
- батман фондю на полупальцах с плие-релевэ;
- батман сутеню с подъемом на полупальцы на 45о во всех направлениях;
- батман дубль фраппэ;
- пти батман;
- па купэ на всей стопе и на полупальцы;
- па томбэ;
- батман релевэ лян в позах;
- батман девлоппэ в позах;
- гран батман жетэ в больших позах, пуантэ «анфас»;

## **3. Экзерсис на середине зала.**

**Теория — 3 ч.**

Специальная терминология.

**Практика — 17 ч.**

- 5, 6 пор де бра;
- позы классического танца;
- большое адажио;
- па де буррэ ан турнан ан деор, ан дедан;
- па курю;
- па балансе.

## **4. Аллегро.**

**Теория — 3 ч.**

Специальная терминология.

**Практика – 15 ч.**

Прыжки:

- па де баск вперед;
- па баллонэ;
- сиссон уверт на 45о.
- комбинированные прыжки;
- заноски.

## **5. Техника вращений.**

**Теория — 3 ч.**

Специальная терминология.

**Практика – 11 ч.**

- фуэте;
- тур пике
- тур шене.

## **6. Итоговое занятие.**

**Практика – 2 ч.**

Зачетное занятие.

**Предмет: «Современный танец»**

## **1. Вводное занятие.**

**Теория — 2 ч.**

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Введение в предмет. Краткая справка о современной хореографии.

## **2. Тренаж.**

**Теория — 2 ч.**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов.

**Практика — 28 ч.**

Экзерсис у станка:

- plie в сочетании с различными движениями корпуса и рук в усложненной форме;
- battement tendu и battement tendu iete в сочетании с движениями рук и корпуса в усложненной форме;
- rond de jamb par terre в сочетаниях с различными движениями в усложненной форме;
- battement fondu в сочетаниях с движениями в усложненной форме;
- grand battement iete в сочетаниях с движениями рук, корпуса в усложненной форме;
- adagio в усложненной форме.

Экзерсис на середине зала:

- plie в сочетании с различными движениями в усложненной форме;
- battement tendu и battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса в усложненной форме;
- rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями в усложненной форме;
- battement fondu в сочетаниях с движениями в усложненной форме;
- grand battement iete в сочетаниях с движениями в усложненной форме;
- адажио в усложненной форме;
- соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях); - Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении;
- изучение вращений по кругу и со сменой уровней;
- березка, кувырки, стойка на лопатках, стойка на руках, колесо;
- упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты);
- стойка на плече (фриз) с разными вариациями: разножка, «свеча», «бабочка», «кольцо» и другие;
- перекаты в усложненной форме в соединении с другими элементами;
- уход в пол через подъемы стоп;
- переворот и подъем через волну;
- соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге;
- соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации;
- разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

## **3. Основы техники танца в направлении «Свободная пластика».**

**Теория — 1 ч.**

Знакомство с направлением современной хореографии «Свободная пластика», его историей, характером. Специальная терминология.

**Практика — 17 ч.**

- изучение техники параллель и оппозиция;
- контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении, в группе, - центр веса тела в поддержке;
- приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь движений);
- комбинации включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней ;
- движения, связанные с прикосновении двух тел, поиском взаимных пространственных траекторий при взаимодействии с весом тела партнера;
- использование сферического пространства (360 градусов). Трехмерные траектории в

пространстве, спиральные, искривленные округлые линии тела;

- упражнения на полу, направленные на снятие ненужного напряжения и зажимов тела.

Упражнение перевороты в паре;

- составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием свободной пластики (импровизации).

#### **4. Основы сценического движения.**

**Теория — 2 ч.**

Специальная терминология.

**Практика — 16 ч.**

- техника Хамфри Вейдман- перемещение точки равновесие, Движения Вейдман основаны на гравитации. - Использование всего пространства класса Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с использованием contraction и release. Смена направлений в комбинации шагов;

- соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации;

- изучение вращений по кругу и со сменой уровней. прыжки простые, поджатые, с раскрытием ног в стороны, «лягушка». Отработка танцевального шага по диагоналям в разном темпе и характере музыки;

трамплинные прыжки на месте, в повороте по четвертям.

#### **5. Итоговое занятие.**

**Практика — 2**

Зачетное занятие.

### **Предмет: «Народно-сценический танец»**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория — 2 ч.**

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Беседа на тему «Областные особенности русского танца».

#### **2. Экзерсис у станка.**

**Теория — 2 ч.**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов экзерсиса.

**Практика — 16 часов**

- «плие» в прямых позициях и на полупальцах, «винт» в I прямой позиции;

- «батман тандю» с работой пятки опорной ноги;

- «батман тандю жете» с работой пятки опорной ноги;

- подготовка к «веревочке» на полупальцах;

- «веревочка»;

- «каблучное» упражнение большое с деми-ронд;

- «рон де жамб пар тер – восьмерка»

- «батман фондю» на полупальцах;

- «патортье» двойное;

- «флик-фляк» с переступаниями;

- «батман девлоппэ резкое с двойным ударом опорной пятки»;

- «гран батман жетэ» с переходом на работающую ногу и ударом подушечкой опорной ноги..

#### **3. Элементы русского народного танца.**

**Теория — 1 часа**

Специальная терминология. Методика выполнения элементов русского танца. Знакомство с музыкальным материалом.

**Практика — 9 часов**

Основные движения русского танца:

- рабочие комбинации на основе шагов, «припаданий», гармошки, дополнительных связующих движений;

- работа с платочком;
- «веревочка» с открыванием ноги на каблук, с перекатами через каблук, с полным поворотом на полупальцах;
- «моталочка» боковая
- вращения: «двойной дробью», на каблукчках, «бегунец» с перескоком.

#### **4. Элементы итальянского народно-сценического танца.**

##### ***Теория — 2 часа***

Специальная терминология. Методика и характер выполнения элементов молдавского танца. Знакомство с музыкальным материалом. Знакомство с итальянским народным музыкальным инструментом, тамбурином.

##### ***Практика — 18 часов***

##### **Основные движения молдавского танца:**

- позиции ног, позиции и положения рук, корпуса.
- основные ходы танца «Тарантелла»: шаг баллонэ, шаг пике, шаг с подскоком,
- «па балансэ»;
- «па эшаппэ»;
- бег «амбуатэ»;
- поочередные подскоки на опорной ноге, с вынесением работающей на носок-каблук в 3 позицию;
- скольжение в позе «арабеск»;
- техника работы с тамбурином.

#### **5. Элементы венгерского танца.**

##### ***Теория — 2 часа***

Специальная терминология. Методика и характер выполнения элементов венгерского танца. Знакомство с музыкальным материалом.

##### ***Практика — 18 часов***

##### **Основные движения венгерского танца:**

- положения корпуса и рук в парном танце «Чардаш»;
- «ключ» в характере венгерского танца;
- «люлька»;
- резкие тройные полуповороты бедер и ног по V свободной позиции и соскоком на одну ногу в полуприседание;
- «веревочка» в характере венгерского танца;
- вращения в паре.

#### **6. Итоговое занятие**

##### ***Практика — 2 часов;***

Зачетное занятие.

#### **Предмет: «Ансамбль»**

#### **1. Вводное занятие.**

##### ***Теория — 2ч.***

Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях по гимнастике. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания. Знакомство с творчеством Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева.

#### **2. Постановка хореографической композиции**

##### ***Теория — 4 ч.***

Формы народной хореографии. Пляска.

##### ***Практика – 64ч.***

Разминка. Изучение танцевальной лексики. Изучение сольных партий. Соединение отдельных танцевальных движений в комбинации. Разводка по рисункам танца. Работа над поставленной композицией.

#### **3. Итоговое занятие.**

**Практика - 2 ч.**

Показ готовой хореографической композиции.

**Планируемые результаты 5 года обучения:****Метапредметные:**

- умение выражать точку зрения, критически мыслить, принимать этические обязательства;
- способность жить и взаимодействовать с людьми других культур.

**Предметные:**

- владение специальной терминологией;
- владение методикой и навыками выполнения хореографических элементов;
- владение навыками публичных выступлений;
- владение музыкально-ритмическими навыками;

**Личностные:**

- развит художественно-эстетический вкус, проявляющийся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

**Формы аттестации/контроля**

Примечание. В графе «Критерии оценивания»: В – высокий уровень освоения программы, С – средний уровень, Н – низкий уровень.

<b>Сроки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Сентябрь	Уровень физической активности.	Гибкость, подвижность суставов, танцевальный шаг, баллон.	Наблюдение	В соответствии с листом наблюдения
Декабрь Май	Уровень теоретических знаний (специальных терминов и методики их исполнения)	Владение специальными терминами элементов хореографии, знание методики исполнения элементов хореографии	Зачет	Высокий уровень – знает и понимает все изученные термины, методически правильно выполняет элементы хореографии Средний уровень – делает ошибки при использовании терминов и выполнении элементов Низкий уровень – не знает большинство терминов и элементов хореографии
Декабрь Май	Уровень практических навыков.	Выполнение навыками экзерсиса классического, современного экзерсиса и народно-сценического танца.	Зачет	Высокий уровень – имеет высокие навыки исполнения Средний уровень – неуверенно исполняет упражнения Низкий уровень – имеет замечания при исполнении упражнений
Декабрь	Уровень	Организованность,	Наблюдение	В соответствии с

Май	самоконтроля	самостоятельность, трудолюбие.		листом наблюдения
-----	--------------	-----------------------------------	--	-------------------

#### Оценочные материалы

1. Лист наблюдения.
2. Протоколы зачетных занятий.

#### Методические материалы

Используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии:

- групповые занятия;
- выезды коллектива на конкурсы, фестивали.

Основные формы занятий:

Наиболее оптимальной формой является групповое занятие. Оно может быть различными по классификации:

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- развивающее занятие
- разминочное занятие
- зачетное занятие

На обучающем занятии главная задача – обучение. Поэтому на таких занятиях осваивается новый учебный материал, дается название упражнения, показ.

На тренировочном занятии совершенствуются умения и навыки овладения техникой изучаемого упражнения. Главным является многократное повторение упражнения, а также использование дополнительных методических приемов. Значительно сокращается время на объяснение и показ. Упражнения исполняются серийно-поточным методом с достаточно большой дозировкой.

На развивающем занятии развиваются конкретные качества, необходимые в хореографии.

На разминочном занятии главной задачей является размять, разогреть мышечно-связочный аппарат, подготовиться к выполнению основной работы.

На зачетном занятии оценивается освоенный материал. Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать промежуточные результаты, благодаря которым можно вовремя заметить отклонения в результатах обучения.

#### Основная структура занятия

Занятие по хореографии строится по классической схеме и имеет подготовительную, основную и заключительную части.

На подготовительную часть занятия отводится 10-15% общего времени. Включает в себя упражнения разогревающего, подготовительного характера.

На основную часть занятия отводится 80% общего времени. Включает в себя учебный материал по программе.

На заключительную часть занятия отводится 5-10% общего времени. Включает в себя упражнения на расслабление. Рефлексия.

#### Методы обучения

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ);
- практический (выполнение)
- аналитический (сравнения и обобщение);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов)
- индивидуальный (подход к каждому учащемуся, с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки)

## **Материально-техническая база для занятий хореографией**

1. Зал подходящих размеров и с удовлетворительными санитарными условиями для занятий хореографией.

2. *Инвентарь и оборудование:*

- деревянный настил пола;
- зеркальная стенка;
- фортепиано;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);

- сценические костюмы.

3. *Техническое оснащение занятий:*

- аудиоаппаратура;
- осветительная аппаратура.

## **Литература:**

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. - М.: Айрис – пресс, 2000. – 8 с.
2. Власенко Г. Я. Танцы народов Поволжья; ред. Т. И. Ведерникова - Самара: Самарский университет, 1992. - 193 с.
3. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. - М.: Издательство «Гном и Д», 2002. — 120 с.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народно-сценического танца. Этюды.– М.: Изд-во ГИЦ ВЛАДОС, 2004. - 232с.
5. Думенко А. Нотный сборник для оформления народного экзерсиса. 1 часть. – М.: 2005. – 96 с.
6. Звягин Д. Е. Прибалтийские танцы. Методическая разработка для студентов хореографического отделения. – С-П, 2003. – 60 с.
7. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: 1999. – 270 с.
8. Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей. – М.: 2000. – 304 с.
9. Пичуричкин С. Имидж творческого коллектива - 3-е изд., расш. и дораб. – М.: Издательский дом "Один из лучших", 2005. - 59 с.
10. Сидоров С. И. Уроки классического танца. Учебное пособие. – Пермь: 2001. – 20 с.
11. Т. А. Устинова. Фольклорные танцы Тверской земли. – Тверь: 2002. – 159 с.
12. Типовые программы для ДШИ
13. Устинова Т. А. Лексика русского танца. – М.: Редакция журнала «Балет», 2006. – 208 с.
14. Горшкова Е.В. От жеста к танцу Москва Издательство «Гном и Д» 2002 - 121 с.
15. Диниц Е.В. Джазовые танцы - М. АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. — 62 с.
16. Добровольская, Г. Н. Танец. Пантомима. Балет - Ленингр. гос. ин-т театра, музыки и кинематографии. - Ленинград : Искусство. Ленингр. отд-ние, 1975. - 125 с.
17. Захаров Р. Сочинение танца Москва«Искусство»1989 - 221 с.
18. Полятков С.С. Основы современного танца Ростов-на-Дону, Издательство: Феникс 2005 80 с.
19. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера -М. Искусство, 1988-149 с.
20. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002 - 158 с.
21. Шереметьевская Н. Е. Танец на эстраде М. : Искусство, 1985 - 412 с.

**Приложение 1**

**Годовой календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**

Возраст учащихся	1-4 класс	5-7 класс	8 класс	9-11 класс
Начало учебного года	10 сентября (с 01 по 09 сентября – комплектование учебных групп)	10 сентября (с 01 по 09 сентября – комплектование учебных групп)	10 сентября (с 01 по 09 сентября – комплектование учебных групп)	10 сентября (с 01 по 09 сентября – комплектование учебных групп)
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
Сменность занятий	1 – 2 смена	1 – 2 смена	2 смена	2 смена
Начало учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений, с 08.00 часов	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений, с 08.00 часов	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений, с 08.00 часов	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений, с 08.00 часов
Окончание учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 20.00 часов	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 20.00 часов	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 20.00 часов	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 21.00 часов
Продолжительность занятия и перерывов между ними	40 минут с перерывом 10 минут			
Промежуточная аттестация в переводных группах	Апрель, май	Апрель, май	Апрель, май	Апрель, май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая