

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЕНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТО

на заседании методического совета

Протокол № 5 от "24" 06 2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ ДО «КМОЦ»

Приказ № 59 от "01" 07 2020г.

  
А.А. Ляпин

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
художественной направленности  
«Стихия танца»  
(разноуровневая)**

Возраст обучающихся 7 - 15 лет

Срок реализации 5 лет

Автор – разработчик:

Пигарева Надежда Кирилловна,

педагог дополнительного образования

г. Камень-на-Оби

2020г.

## Содержание

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Пояснительная записка                   | 3  |
| 2 | Учебный план, содержание учебного плана | 14 |
| 3 | Методическое обеспечение                | 32 |
| 4 | Список литературы                       | 34 |
| 5 | Приложение                              | 36 |

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стихия танца» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Концепцией развития дополнительного образования детей в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Письмом Минобрнауки №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Концепцией развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Администрации Алтайского края от 22.09.2015г. №267-р; Приказом Главного Управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015г. №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»; Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУ ДО «КМОЦ», утвержденным приказом МБУ ДО «КМОЦ» 03.09.2019 № 89-О; Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Каменский многопрофильный образовательный центр» от 03.09.2019г. № 89-0. Положением о формах, периодичности, порядке итоговой аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Каменский многопрофильный образовательный центр» от 03.09.2019г. № 89-0.

Программа имеет художественную направленность и предназначена для обучения детей хореографии в учреждениях дополнительного образования. Она нацелена на формирование телесной гармоничности, физическое, эмоционально – психологическое развитие и ценностную ориентацию обучающихся в процессе освоения ими народной, классической и современной танцевальной культуры. Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представления об актерском мастерстве. Задача педагога – хореографа: воспитать в детях трудолюбие, стремление к творческому самовыражению, формировать интерес к танцевальному искусству, к ведению здорового образа жизни, развивать художественные, психомоторные, социальные способности.

Среди множеств форм художественного воспитания подрастающего поколения, хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат

понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Данная программа ориентирована на воспитание детей в традициях народной культуры, построена с учётом возрастных и психофизических особенностей, направлена на развитие эмоциональной сферы ребёнка, творческой деятельности.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что она реализует возможности детей, совершенствует уровень исполнения различных жанров хореографии, создает условия для творческой самореализации личности. Программа осуществляется в контексте развития мотивации личности ребенка к познанию и творчеству.

**Новизна и отличительные особенности** программы заключаются в том, что она разрабатывалась в русле личностно - ориентированного и компетентностного подходов. Сочетание теоретического материала, использование различных методических материалов, прошедших временной отбор, а также современных педагогических технологий: проникающая технология (педагогика сотрудничества), технология мастерских (профиль), игротехнология, делают характер программы инновационным.

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

**Цель программы:** духовно – нравственное, творческое, физическое развитие обучающегося и реализация его творческого потенциала посредством овладения искусством хореографии.

**Задачи:**

**Предметные:**

- учить основам классического, народного, современного танцев и основным правилам исполнения упражнений;
- учить практическим умениям и навыкам в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности;
- учить исполнять танцы разных жанров, стилей грамотно и выразительно;
- учить основам теории хореографического искусства, его направлений;
- учить точной, выразительной передаче характера создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств и в соответствии с репертуаром ансамбля.

**Метапредметные:**

- развивать творческое воображение и умение ориентироваться в пространстве;
- развивать у детей музыкально-ритмические навыки;
- формировать правильную осанку и походку;

- развивать музыкальный слух, чувство ритма и четкость исполнения;
- развивать эмоциональность и артистичность при исполнении отдельных движений и танцев;
- формировать мотивацию на творческие успехи и достижения;
- воспитывать любовь и уважение к традициям и танцевальной культуре народов мира;
- развивать у детей навыки самостоятельной и коллективной работы, самоанализа и самоконтроля;
- развивать навыки общения с другими участниками коллектива.

#### Личностные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, способность самоорганизовываться;
- формировать моральные, нравственные и духовные качества личности ребенка;
- способствовать развитию чувства коллективизма, формировать культуру межличностных отношений.

#### **Задачи 1 года обучения:**

##### Предметные:

- обучать правильной постановке корпуса, рук и ног в положении стоя;
- изучать различные виды шага, бега;
- формировать правильную осанку;
- формировать внутреннюю готовность и способность к восприятию характера музыки;
- развивать музыкально-ритмическую память;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- разучивать танцевальные этюды;

##### Метапредметные:

- развивать и укреплять костную и мышечную систему;
- способствовать развитию ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности, приобщать к абстрактному и образному мышлению;
- развивать танцевальные данные (прыжок, шаг, устойчивость).

##### Личностные:

- развивать такие качества как трудолюбие и терпение, навыки общения в коллективе
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, чувства товарищества).

#### **Задачи 2 года обучения:**

##### Предметные:

- учить терминологии классического и народно сценического танца;
- учить последовательности упражнений партерной гимнастики;
- учить практическим умениям исполнения маховых, пружинных и плавных движений в комбинации;
- учить передавать в танцевальном шаге повадки кошки, лисицы медведя, зайца и т.п.;

- учить исполнять элементы танца, проученные движения;
- содействовать развитию танцевальных данных (выворотности, гибкости, шага, прыжка);
- учить исполнять элементы классического танца и танцевальные движения народно – сценического танца;
- учить азам актёрского мастерства.
- развивать органы чувств, т.е. приобретение слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание.

#### Матапредметные:

- учить соотносить свои действия с планируемым результатом;
- развивать уровень познавательных процессов (внимание, восприятие, памяти, воображения);
- развивать ассоциативно - образное мышление.

#### Личностные:

- способствовать обретению веры в свои силы и возможности.

#### **Задачи 3 года обучения:**

##### Предметные:

- учить исполнять основные движения экзерсиса классического и народно - сценического танцев у станка и на середине зала ;
- знакомить с техникой джаз – танца;
- учить повороты и связки современного – бального танца;
- развивать способность координировать движения;
- развивать умения импровизировать.

##### Метапредметные:

- развивать выносливость;
- формировать навыки работы в группе;
- формировать умения самостоятельно выполнять задание педагога;
- воспитывать навыки взаимопонимания и бесконфликтности;
- формировать чувства ответственности, взаимопомощи.

##### Личностные:

- воспитывать культуру поведения на занятиях и на сцене;
- способствовать повышению общего уровня культуры;
- учить основам самоконтроля, самооценки, принятия решений.

#### **Задачи 4 года обучения:**

##### Предметные:

- формировать основные танцевальные навыки и умения;
- готовить детей к исполнительской работе на сцене, умению ориентироваться на сценической площадке, правильно держаться на сцене;
- развивать силу мышц, гибкость, скоростно-силовые координирующие способности;
- развивать устойчивость и владение центром тяжести;
- учить технике выполнения трюков.

##### Метапредметные:

- развивать творческие способности детей на основе исполнения танцевальных комбинаций с предметом, содержащих танцевальный образ, характер;
- учить оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения

#### Личностные:

- развивать волевые качества обучающихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность и упорство;
- формировать уважение к различным национальностям и народам мира;
- учить основам самоконтроля, самооценки, принятия решений.

#### **Задачи 5 года обучения:**

##### Предметные:

- обеспечить углубленное изучение новых танцевальных элементов с постепенно увеличивающейся степенью технической сложности предлагаемого материала;
- учить практическим умениями и навыками в классическом, народно-сценическом и современном танце;
- знакомить с различными танцами малых форм: вариация, дуэт, действенный дуэтный;
- осваивать трюковую технику (прыжки, вращения).
- формировать чистоту стиля и хорошей манеры исполнения, развитие артистичности и выразительности.

##### Матепредметные:

- развивать навыки партнерского общения, умения ансамблевого исполнения;
- формировать чистоту стиля и манеру исполнения;
- развивать артистичность и выразительность;

##### Личностные:

- формировать умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя, верить в успех;
- формировать способность к самооценке, включая осознание своих возможностей в обучении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
- развивать позитивное восприятие самих себя и окружающего мира.

Программа определяет основной подход к предметам по хореографии – объем и распределение материала по каждому году обучения. Однако не следует стремиться к прохождению материала в полном объеме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания обучающихся.

#### **Принципы обучения:**

- принцип учета возрастных особенностей детей (предлагаемый материал для изучения должен соответствовать техническим и физическим возможностям учащихся);
- принцип доступности (отбираемый материал для сценического воплощения должен соответствовать возрастным, исполнительским, художественным возможностям хореографического коллектива);
- принцип сознательности и активности в образовательной деятельности (использование различных приемов и способов, стимулирующих познавательную деятельность детей);

- принцип вариативности педагогических технологий - педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы и конкретных условий работы;
- принцип преемственности – закладываются знания, к которым всегда возвращаются;
- принцип эстетизации, т.е. развития высокого художественно – эстетического вкуса;
- принцип самоконтроля, помогает с первых уроков развивать у учащихся способность к самоконтролю. Контролируя себя взглядом в зеркало, они учатся самостоятельно исправлять свои ошибки во время исполнения учебного материала. Такая самостоятельность способствует закреплению умения правильно исполнять движения, художественной выразительности и аккуратности в танце;
- принцип валеологического подхода.

#### **Адресат программы:**

На обучение по данной программе принимаются все желающие дети в возрасте 7 - 15 лет. Программа предоставляет равные возможности для получения знаний вне зависимости от пола и возраста и социального статуса.

Первый год обучения – 7 - 9 лет. В этом возрасте ребенок уже бойко бегаёт, хорошо и умело двигается.

Основной целью данного раздела является овладение первыми необходимыми музыкально – двигательными навыками: внимательно слушать музыку во время движения – вовремя начинать или оканчивать движение с началом или окончанием музыки, сменять одно движение другим.

Второй год обучения рассчитан на детей от 8 до 10 лет. Эти дети уже физиологически хорошо развиты, а хрящи и связки еще развиваются. Внимание развито хорошо, они сознательно управляют своим поведением. Целью данного этапа обучения является музыкально – ритмическое развитие обучающихся, приобщение к основам классического и народно-сценического танцев.

Третий год обучения рассчитан на обучение детей в возрасте от 9 -11 лет. В этот период дети интенсивно растут, причем рост одинаковый. Существует проблема с координацией движений. В период 9-11 лет в организме ребёнка происходит физиологический сдвиг. Это, в свою очередь, приводит к повышению утомляемости, ранимости ребенка. Во время занятий детей нельзя торопить и подгонять, тем самым, показывая им, что они не умеют работать. Ребенок может замкнуться в себе, потерять интерес к занятиям. Этот этап предполагает изучение нового репертуара и совершенствование исполнительского мастерства. Закрепляются и развиваются полученные хореографические навыки, идет интенсивное пополнение знаний. Цель педагога состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку реализовать свои потенциальные возможности в творчестве, раскрыть ценность умений каждого.

Четвертый год обучения рассчитан на обучение детей в возрасте 10-12 лет. У подростков этого возраста повышается способность к регуляции поведения. Разнообразнее и богаче становятся содержание и формы их деятельности. Развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие



умозаключения, улучшается произвольная память. Стремление подростка овладеть различными умениями способствует развитию чувства собственной умелости, компетентности и полноценности. В этот период происходят быстрые количественные и качественные перестройки в организме ребенка и его личности. С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая выражается в нарушениях координации движений

Пятый год обучения (дети 11-15 лет) - Репертуар всего коллектива в основном строится на детях именно этого возраста, т.к. дети уже владеют хорошей двигательной активностью, способностью к самостоятельному анализу, обобщению и последующему применению освоенных знаний и умений, координационной способностью, имеют навыки ансамблевого исполнения. Обучающиеся данной возрастной группы демонстрируют свои достижения на контрольных и открытых уроках, различных мероприятиях, выездных концертах, на районных и городских конкурсах.

#### **Объем и срок реализации программы:**

На весь период обучения запланировано 936 учебных часов.

Для освоения программы необходимо 5 лет обучения.

#### **Календарный учебный график**

| Год обучения и уровни усвоения программы | Дата начала освоения программы | Дата окончания освоения программы | Продолжительность каникул | Срок проведения аттестации обучающихся | Количество учебных часов | Всего учебных недель | Режим занятий             |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--|--------------------------|----------------------|---------------------------|
| 1 год стартовый уровень обучения         | с 15 сентября                  | 31 мая                            | с 31 декабря по 10 января | май                                    | 144                      | 36                   | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год стартовый уровень обучения         | с 15 сентября                  | 31 мая                            | с 31 декабря по 10 января | май                                    | 144                      | 36                   | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 3 год базовый уровень обучения           | с 15 сентября                  | 31 мая                            | с 31 декабря по 10 января | май                                    | 216                      | 36                   | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 4 год базовый уровень обучения           | с 15 сентября                  | 31 мая                            | с 31 декабря по 10 января | май                                    | 216                      | 36                   | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 5 год продвинутый уровень обучения       | с 15 сентября                  | 31 мая                            | с 31 декабря по 10 января | май                                    | 216                      | 36                   | 3 раза в неделю по 2 часа |

#### **Условия реализации программы**

Набор в группы производится вне зависимости от таланта и способностей детей. В группы принимаются физически здоровые дети в возрасте от 7 до 15 лет при наличии справки о здоровье от педиатра. Количество детей в группе от 8 до 15.

**Формы организации деятельности:**

- фронтальная (работа педагога со всеми обучающимися одновременно);
- индивидуальная (работа с солистами);
- коллективная (ансамблевая).

**Форма обучения:** очная.

Количество занятий 1 и 2 годов обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа, 3-5 годов обучения – 2 академических часа 3 раза в неделю (1 час - 45 минут).

**Кадровое обеспечение программы**

Преподавание разных видов танца требует от педагогов специального образования и разносторонней подготовки в области хореографии, педагогики и психологии.

**«Стартовый уровень» (1- 2 год обучения)**

Возрастная категория 6 - 9 лет. На данном этапе идет формирование базовой культуры и образования. Обучающиеся должны получить общие сведения об искусстве хореографии, специфике и особенностях, овладеть учебными компетенциями данного периода: коммуникативные компетенции (знание способов взаимодействия с окружающими людьми, приобретают навык работы в группе), инструментальная компетенция (базовые знания хореографических предметов), здоровьесберегающая компетенция (позитивное отношение к своему здоровью).

**«Базовый уровень» (3-4 год обучения):**

Возрастная категория 9-12 лет. Эта ступень предусматривает формирование таких компетенций: инструментальная компетенция (способность к анализу и синтезу и способность принимать решения), межличностная компетенция (способность работать в коллективе, способность воспринимать разнообразие и межкультурные различия).

**«Продвинутый уровень» (5 год обучения):**

Возрастная категория 12-15 лет. Развитие ключевых компетенций: коммуникативная компетенция (умение общаться со сверстниками и взрослыми детьми, поведение в обществе – этикет, умение работать самостоятельно), культуроведческая компетенция (знакомство с культурой своего народа, с культурой других стран и народов), личностная компетенция (овладение способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражается в его непрерывном самопознании, развитии личностных качеств, формировании психологической грамотности, культуры мышления и поведения), ценностно-смысловая компетенция (умение формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к предметам и сферам деятельности, умение осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учетом общих требований и норм), учебно-познавательная компетенция (умение ставить цель и

организовывать ее достижение, описывать результаты, формировать выводы).

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

- знание и владение основами классического, народного, современного танцев и основными правилами исполнения упражнений;
- владение практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности;
- умение грамотно и выразительно исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей;
- знание теории хореографического искусства, его направлений.
- умение точно и выразительно передавать характер сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств и в соответствии с репертуаром;

#### **Метапредметные:**

- развитие воображения и умение ориентироваться в пространстве;
- развитие музыкально-ритмических навыков;
- правильная осанка и красивая походка;
- четкость исполнения;
- проявление эмоциональности и артистичности при исполнении отдельных движений и танцев;
- желание достичь успеха;
- уважение к традициям и танцевальной культуре народов мира;
- умение работать самостоятельно и в коллективе, умение анализировать и контролировать себя;
- умение общаться с другими участниками коллектива.

#### **Личностные:**

- проявление дисциплинированности, ответственности, умения самоорганизовываться;
- формирование моральных, нравственных и духовных качества личности ребенка;
- развитие чувства коллективизма и культуры межличностных отношений.

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

#### **Предметные:**

- правильная постановка корпуса, рук и ног в положении стоя;
- умение правильно выполнять различные виды шага, бега;
- умение правильно воспринимать характер музыки;
- развитие музыкально-ритмической памяти;
- умение ориентироваться в пространстве;
- умение исполнять проученные танцевальные этюды.

#### **Метапредметные:**

- развитие и укрепление костной и мышечной системы;
- развитие ритmicности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- развитие воображения и образного мышления;
- развитие танцевальных данных (прыжок, шаг, устойчивость).

#### **Личностные:**

- проявление на занятиях трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе;
- проявление нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, чувства товарищества).

### **Планируемые результаты 2 года обучения:**

#### Предметные:

- знание терминологии классического и народно сценического танца;
- знание последовательности исполнения упражнений партерной гимнастики.
- умение исполнять маховые, пружинные и плавные движения в комбинации;
- умение передавать в танцевальном шаге повадки кошки, лисицы медведя, зайца и т.п.;
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, шага, прыжка);
- умение правильно исполнять упражнения партерной гимнастики;
- умение исполнять элементы классического танца и танцевальные движения народно – сценического танца;
- приобретение слуховых и двигательных навыков и их осознание;
- владение азами актёрского мастерства.

#### Метапредметные:

- умение соотносить свои действия с планируемым результатом;
- повышение уровня развития познавательных процессов (внимание, восприятие, памяти, воображения).
- развитие ассоциативно - образного мышления.

#### Личностные:

- обретение веры в свои силы и возможности.

### **Планируемые результаты 3 года обучения:**

#### Предметные:

- умение исполнять основные движения экзерсиса у станка и на середине зала классического и народно - сценического танцев;
- владение техникой джаз – танца;
- умение выполнять повороты и связки современного – бального танца;
- умение координировать движения;
- умение импровизировать;

#### Метапредметные:

- развитие выносливости;
- приобретение навыков работы в группе;
- умение самостоятельно выполнять задание педагога;
- проявление взаимопонимания и бесконфликтности при общении;
- проявление чувства ответственности, взаимопомощи.

#### Личностные:

- проявление культуры поведения на занятиях и на сцене;
- повышение общего уровня культуры;
- владение основам самоконтроля, самооценки, принятия решений.

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

#### Предметные:

- развитие основных танцевальных навыков и умений;

- умение ориентироваться и держаться на сценической площадке, готовность к исполнительской работе на сцене;
- развитие силы мышц, гибкости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитие устойчивости и владение центром тяжести;
- знание техники выполнения трюков.

Метапредметные:

- развитие творческих способностей детей на основе исполнения танцевальных комбинаций с предметом, содержащих танцевальный образ, характер;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и представлять собственные возможности ее решения.

Личностные:

- проявление на занятиях волевых качеств, таких как целеустремленность, выдержка, дисциплинированность и упорство;
- уважение к различным национальностям и народам мира;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

**Планируемые результаты 5 года обучения:**

Предметные:

- умение исполнять технически сложные танцевальные элементы;
- наличие умений и навыков в исполнении классического, народно-сценического и современного танцев;
- знание танцев малых форм: вариация, дуэт, действенный дуэтный;
- освоение трюковой техники (прыжки, вращения).
- развитие артистичности и выразительности.

Метапредметные:

- наличие навыков партнерского общения и ансамблевого исполнения;
- умение передать стиль и манеру исполнения;
- владение артистичностью и выразительностью;

Личностные результаты:

- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя, верить в успех;
- наличие способности к самооценке, включая осознание своих возможностей в обучении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; деэпричастие относится к глаголу
- позитивное восприятие самих себя и окружающего мира.

**Механизм отслеживания уровня освоения программы**

Для отслеживания уровня образовательной деятельности по программе проводится:

1. Текущий контроль (в течение учебного года). Фиксирование развития обучающихся осуществляется в процессе: наблюдения, опроса, участия в концертных номерах, участия в постановочной работе концертных номеров.

2. Промежуточная аттестация проводится в конце 1, 2, 3 и 4 годов обучения в форме контрольного занятия. Данная аттестация осуществляется для выявления уровня освоения программы за год, определения изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность

исполнения, техничность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части.

3. Итоговая аттестация проводится в конце 5-го года обучения. Служит для выявления уровня освоения программного материала и изменения в уровне развития творческих способностей обучающихся за весь период обучения. Оценивается правильность исполнения, техничность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части, творческий подход, артистичность.

Формы контроля: собеседование, зачёт, опрос, контрольные упражнения, участие в конкурсах, фестивалях, концерты, контрольное занятие.

Критерии оценивания (Приложение №1)

### Учебный план, содержание учебного плана

#### Учебный план 1 года обучения

| №   | Название раздела, темы                          | Количество часов |        |          | Формы контроля         |
|---|---|------------------|--------|----------|------------------------|
|   |   | Всего            | Теория | Практика |                        |
| <b>Раздел 1. «Введение в программу»</b>       |   |                  |        |          |                        |
| 1.1   | Вводное занятие                                 | 2                | 1      | 1        | Беседа                 |
| <b>Раздел 2. Азбука музыкального движения</b> |   |                  |        |          |                        |
| 2.1   | Основы музыкальной грамоты                      | 16               | 16     |          | Наблюдение             |
| 2.2   | Упражнения на ориентировку в пространстве       | 4                |        | 4        | Наблюдение             |
| 2.3   | Упражнения с музыкально-ритмическими предметами | 2                |        | 2        | Контрольные упражнения |
| 2.4   | Упражнения с предметами танца                   | 2                |        | 2        | Контрольные упражнения |
| 2.5   | Танцевальные движения                           | 36               |        | 36       | Зачет                  |
| 2.6   | Танцевальные этюды и танцы                      | 36               |        | 36       | Зачет                  |
| 2.7   | Упражнение на развитие выворотности             | 10               |        | 10       | Контрольные упражнения |
| 2.8   | Упражнение на развитие гибкости вперёд          | 4                |        | 4        | Контрольные упражнения |
| 2.9   | Упражнение на развитие гибкости назад           | 2                |        | 2        | Контрольные упражнения |
| 2.10  | Упражнение на укрепление мышц живота            | 4                |        | 4        | Контрольные упражнения |
| 2.11  | Упражнение на укрепление мышц спины             | 4                |        | 4        | Контрольные упражнения |
| 2.12  | Упражнение на развитие шага                     | 4                |        | 4        | Контрольные упражнения |
| 2.13  | Прыжки  | 2                |        | 2        | Контрольные упражнения |
| 2.14  | Музыкально – ритмические игры                   | 10               |        | 10       | Наблюдение             |
| 2.15  | Танец   | 4                |        | 4        | Концертное выступление |
| <b>Раздел 3. Итоги</b>                        |   |                  |        |          |                        |

|      |                  |     |    |     |                     |
|------|------------------|-----|----|-----|---------------------|
| 3.1. | Итоговое занятие | 2   |    | 2   | Контрольное занятие |
|      | Итого:           | 144 | 17 | 127 |                     |

## Содержание учебного плана 1 года обучения

| № п/п   | Тема  | Содержание  |
|---|---|---|
| <b>1. Раздел «Введение в программу»</b>         |   |   |
| 1   | Вводное занятие                                 | Теория. Беседа о форме одежды и правилах поведения на занятиях. Организационные вопросы. Практика: упражнения на ритм               |
| <b>2. Раздел «Азбука музыкального движения»</b> |   |   |
| 2   | Основы музыкальной грамоты                      | Регистровая окраска. Понятие о звуке ( низкие, средние и высокие)   |
| 3   |   | Характер музыки (грустный, печальный, веселый, задорный и т.д.)   |
| 4   |   | Динамические оттенки (громко, тихо)   |
| 5   |   | Музыкальный размер 2\4, 3\4, 4\4  |
| 6   |   | Знакомство с длительностью звуков (целая, половинная, четвертная, восьмая )   |
| 7   |   | Музыкальный темп (быстрый, медленный , умеренный )  |
| 8   |   | Понятие «сильная доля»  |
| 9   |   | Понятие «музыкальная фраза «  |
| 10  |   | Упражнения на ориентировку в пространстве   |
| 11  | Круг, «воротца», «змейка», «спираль».           |   |
| 12  | Упражнения с музыкально-ритмическими предметами | Ударные (ложки, барабан и т.д.)   |
| 13  |   | Звонящие (маракасы, погремушка, бубенцы, бубен)   |
| 14  | Упражнения с предметами танца                   | Упражнения с платком, лентой, обручем.  |
| 15  | Танцевальные движения                           | Поклон простой и поясной, реверанс в ритме вальса   |
| 16  |   | Шаги (маршевый, шаг с пятки, сценический, шаг на полупальцах с поджатой ногой назад, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом). |
| 17  |   | Бег (сценический, на полупальцах, на месте)   |
| 18  |   | Прыжки (на месте по 6-й, с продвижением вперед и назад)   |
| 19  |   | Работа рук (понятие правой и левой руки, положение рук на талии, перед грудью, положение рук в кулаки)                              |
| 20  |   | Позиции рук (подготовительное положение, 1,2,3) переводы рук из позиции в позиции   |
| 21  |   | Позиции ног (1,2,3,4.6.)  |
| 22  |   | Закрепление материала (позиции рук и ног )  |
| 23  |   | Работа головы (наклоны, повороты, круг)   |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 24 |  | Движение корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы)                                |
| 25 |  | Притопы (простой, двойной, тройной )   |
| 26 |  | Хлопки (простые, в ритмическом рисунке, в паре)  |
| 27 |  | Сочетание хлопков с ударами стопой (на месте)  |
| 28 |  | Закрепление пройденного материала (притопы и хлопки)   |
| 29 |  | Полуприседания по 1,2,3,6 позициям.  |
| 30 |  | Поднимание на полупальцы по 1,3,6 позициям   |
| 31 |  | Закрепление материала (полуприседание и поднимание на полупальцы)  |
| 32 |  | Контрольное занятие за 1-е полугодие   |
| 33 | Танцевальные этюды и танцы             | Танец, построенный на приставных шагах – « Стенка»   |
| 34 |  | Повторение танца «Стенка»  |
| 35 |  | Танец «Слоненок» (на координацию )   |
| 36 |  | Танец-игра «Раз, два, три»   |
| 37 |  | Закрепление пройденного материала  |
| 38 |  | Танец «Разноцветная игра»  |
| 39 |  | Закрепление танца «Разноцветная игра»  |
| 40 |  | Танец «Полька с хлопками»  |
| 41 |  | Закрепление танца «Полька с хлопками»  |
| 42 |  | Танец «Звероаэробика»  |
| 43 |  | Закрепление танца «Звероаэробика»  |
| 44 |  | Танец «Полька-сюрприз» (разучивание основных движений танца)   |
| 45 |  | Отработка основных движений танца «Полька-сюрприз»   |
| 46 |  | Постановка танца «Полька-сюрприз»  |
| 47 |  | Отработка последовательности движений танца «Полька-сюрприз»   |
| 48 |  | Отработка выразительности и эмоциональности исполнения танца «Полька-сюрприз»                                  |
| 49 |  | Отработка техники исполнения танца «Полька-сюрприз»  |
| 50 |  | Закрепление пройденного материала  |
| 51 | Упражнение на развитие выворотности    | Упражнения для стоп (сокращения и вытягивания стоп по 6 поз, круговые вращения)                                |
| 52 |  | Закрепление упражнений для стоп  |
| 53 |  | Поднимание на полупальцы по 6 –й позиции у станка  |
| 54 |  | Упражнения на выворотность ( «лягушка сидя, лежа на спине  |
| 55 |  | Закрепление пройденного материала  |
| 56 | Упражнение на развитие гибкости вперед | Упражнения на гибкость вперед : «складочка» по 6 поз. , из 1 позиции наклоны вперед из положения присев и стоя |
| 57 |  | Закрепление упражнений на гибкость вперед  |
| 58 | Упражнение на развитие гибкости назад  | Развитие гибкости назад (поза «сфинкса», «коробочка», скручивание корпуса, стоя на коленях)                    |
| 59 | Упражнение на укрепление мышц живота.  | Силовые упражнения для мышц живота («велосипед» «уголок» на 45 и 90 из положения сидя и лежа, «свечка»)        |
| 60 |  | Закрепление пройденного материала  |



|                        |                                     |   |
|------------------------|-------------------------------------|---|
| 61                     | Упражнение на укрепление мышц спины | Силовые упражнения для мышц спины («самолет», «лодочка», «обезьянка», отжимание от пола)  |
| 62                     |                                     | Закрепление пройденного материала.  |
| 63                     | Упражнение на развитие шага         | Упражнения на развитие шага (лежа на полу медленное поднимание ноги на 90, большой бросок ноги на 90, наклонны корпуса в полушпагате, шпагаты 3х видов) |
| 64                     |                                     | Закрепление пройденного материала   |
| 65                     | Прыжки                              | Прыжки (перескоки с ноги на ногу, «пингвинчики», с поджатыми ногами, подскоки на месте и с продвижением)  |
| 66                     | Музыкально – ритмические игры       | «Музыкальный паровоз», «Музыкальная шкатулка»   |
| 67                     |                                     | Закрепление пройденного материала   |
| 68                     |                                     | «Гуси у бабуся», «кошки – мышки»  |
| 69                     |                                     | Закрепление пройденного материала   |
| 70                     |                                     | «Атомы-молекулы», «кочки - кружочки»  |
| 71                     | Танец                               | Практика. Танец «Полька-сюрприз» (концертное выступление)   |
| <b>Раздел 3. Итоги</b> |                                     |   |
| 72                     | Итоговое занятие                    | Промежуточная аттестация (контрольное занятие)  |

### Учебный план 2 года обучения

| №  | Название раздела, темы                    | Количество часов |        |          | Форма контроля         |
|--|---|------------------|--------|----------|------------------------|
|  |   | Всего            | Теория | Практика |                        |
| <b>Раздел 1. Введение в программу</b>                |   |                  |        |          |                        |
| 1.1  | Вводное занятие                           | 2                | 2      | -        | Беседа                 |
| <b>Раздел 2. Азбука музыкального движения</b>        |   |                  |        |          |                        |
| 2.1.   | Основы музыкальной грамоты                | 8                | 8      |          | Зачет                  |
| 2.2  | Упражнения на ориентировку в пространстве | 2                |        | 2        | Наблюдение             |
| 2.3  | Упражнения с предметами танца             | 6                |        | 2        | Контрольные упражнения |
| 2.4  | Музыкально-ритмические игры               | 4                |        | 4        | Наблюдение             |
| <b>Раздел 3. Основы классического танца</b>          |   |                  |        |          |                        |
| 3.1  | Элементы классического танца              | 20               |        | 20       | Контрольные упражнения |
| 3.2  | Партерная гимнастика                      | 42               |        | 42       | Контрольные упражнения |
| <b>Раздел 4. Основы народно - сценического танца</b> |   |                  |        |          |                        |
| 4.1  | Танцевальные движения                     | 32               |        | 32       | Контрольные упражнения |
| 4.2  | Прыжки                                    | 2                |        | 2        | Контрольные упражнения |
| 4.3  | Танцы                                     | 26               |        | 26       | Концертное выступление |
| <b>Раздел 5. Итоги</b>                               |   |                  |        |          |                        |
| 5.1  | Итоговое занятие                          | 2                |        | 2        | Контрольное занятие    |
|  | Итого                                     | 144              | 10     | 134      |                        |

## Содержание учебного плана 2 года обучения

| № п/п  | Темы   | Содержание  |
|--|--|---|
| <b>Раздел 1. Введение в программу</b>          |  |   |
| 1  | Вводное занятие  | Организационная работа и музыкальные игры   |
| <b>Раздел 2. Азбука музыкального движения.</b> |  |   |
| 2  | Основы музыкальной грамоты.  | Характер музыки (торжественный, игривый, задумчивый) Музыкальный размер (2\4, 4\4, 6\8), музыкальный темп ) |
| 3  |  | Жанры в музыке ( песня, танец, марш ), Понятие «сильной доли», «затакт»                                     |
| 4  |  | Характер музыки. Тоника (мажор, минор) Музыкальные паузы (половинная, четверные, восьмые)                   |
| 5  |  | Закрепление пройденного материала   |
| 6  |  | Упражнения на ориентировку в пространстве   |
| 7  | Упражнения с предметами танца  | Упражнения с мячом  |
| 8  |  | Упражнения с обручем  |
| 9  |  | Закрепление пройденного материала   |
| 10   | Музыкально ритмические игры  | «Волшебная палочка», «Не хочешь танцевать = беги», «Кочки и кружочки»                                       |
| 11   |  | «Кочки и кружочки». Закрепление пройденного материала   |
| <b>Раздел 3 Основы классического танца</b>     |  |   |
| 12   | Элементы классического танца   | Battement tendu из 1-й и 5-й позиции с demi plie  |
| 13   |  | Passe par terre отдельно и в сочетании с battement tendu  |
| 14   |  | Demi round de jambe par terre лицом к станку  |
| 15   |  | Закрепление пройденного материала   |
| 16   |  | Battement tendu jete из 1й и 3й позиции   |
| 17   |  | Releve lent на 45 из 1й и 5й позиции  |
| 18   |  | 1-е и 2-е port de bras  |
| 19   |  | Понятие положение корпуса «en fase», «epoulment»,   |
| 20   |  | Temps leve sote по 1,2,3 позициям   |
| 21   |  | Закрепление пройденного материала   |
| 22   |  | Партерная гимнастика  |
| 23   | Сидя на пятках, перейти в положение сидя на подъем, лицом к станку – ногу на полу на полупальцы, затем на подъем   |   |
| 24   | Закрепление пройденного материала  |   |
| 25   | Упражнения на выворотность - «Лягушка» с наклоном вперед, сидя у стены, подтянуть ноги к груди в 1 позиции, на спине – поднимание ног на 90 с сокращением стоп |   |
| 26   | Закрепление материала  |   |
| 27   | Упражнения на гибкость вперед: Спиной к станку наклоны веред по 1 и 2 позициям, лежа на полу сесть и наклон вперед   |   |
| 28   | Гранд плие по 2 позиции, руками за стопы и выпрямить колени, «кошечка» с волной  |   |
| 29   | Закрепление пройденного материала  |   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 30  |   | Развитие гибкости назад: в партере - «кошка», «корзиночка», «мостик» из положения, стоя и лежа            |  |
| 31  |   | Закрепление пройденного материала   |  |
| 32  |   | Силовые упражнения для мышц живота: «Уголок», стойка на лопатках без рук, на спине - ноги за голову       |  |
| 33  |   | Закрепление пройденного материала   |  |
| 34  |   | Упражнения для мышц спины - упражнение в парах – лежа на животе поднимание и опускание туловища           |  |
| 35  |   | Лежа на животе – поднимание и опускание ног, «обезьяна»   |  |
| 36  |   | Закрепление материала   |  |
| 37  |   | Упражнения на развития шага: Медленное поднимание ноги на 90 и большой бросок ноги , лежа на спине        |  |
| 38  |   | «Лягушка» сидя – рукой за стопу и выпрямить ее в сторону, Прямой шпагат с переходом в «лягушку» и обратно |  |
| 39  |   | Закрепление пройденного материала   |  |
| 40  |   | Раскрывание ноги но90 на боку с сокращенной стопой с захватом правой и левой рукой                        |  |
| 41  |   | Равновесие с захватом рукой голеностопа (вперед, в сторону, назад )                                       |  |
| 42  |   | Закрепление пройденного материала   |  |
| <b>Раздел 4. Основы народно сценического танца.</b> |   |   |  |
| 43  | Танцевальные движения   | Поклон (простой, поясной )  |  |
| 44  |   | Танцевальные шаги (переменный, хороводный, приставной с приседанием, приставной с притопом)               |  |
| 45  |   | Бег (сценический, «лошадки на месте и с продвижением, «жете» в продвижении вперед и назад)                |  |
| 46  |   | Закрепление пройденного материала   |  |
| 47  |   | Прыжки («разножка», «лягушка», с поджатыми ногами)  |  |
| 48  |   | Позиции рук (1,2,3), положения рук  |  |
| 49  |   | Позиции ног (2 свободная, третья, 4-я прямая)   |  |
| 50  |   | Закрепление пройденного материала   |  |
| 51  |   | Полуприседания (с каблучком)  |  |
| 52  |   | «Ковырялочка» (одинарная и с притопом)  |  |
| 53  |   | Закрепление пройденного материала   |  |
| 54  |   | Па галопа (прямой, боковой)   |  |
| 55  |   | Притопы, дробы (простые, двойные, тройные)  |  |
| 56  |   | Хлопки: простые, в ритмическом рисунке, в парах   |  |
| 57  |   | Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками   |  |
| 58  |   | Контрольное занятие по танцевальным движениям   |  |
| 59  |   | Прыжки  | Прыжки в полушпагате, в шпагате, «козлик», «лягушка» со сменой ног |
| 60  |   | Танцы   | «Вальс дружбы» (Разучивание основных движений и фигур танца)       |
| 61  | «Берлинская полька» (Разучивание основных движений и фигур танца) |   |  |
| 62  | Закрепление пройденного материала                                 |   |  |
| 63  | «Кот спит - мыши веселятся» ( Разучивание основных движений)      |   |  |
| 64  | Отработка основных движений танца «Кот спит - мыши веселятся»     |   |  |
| 65  | Разучивание комбинаций из основных движений танца «Кот спит -     |   |  |

|                        |                  |   |
|------------------------|------------------|---|
|                        |                  | мышы веселятся»   |
| 66                     |                  | Постановка 1-4 фигур танца «Кот спит - мышы веселятся»        |
| 67                     |                  | Постановка 5-8 фигур танца «Кот спит - мышы веселятся         |
| 68                     |                  | Постановка 9-12 фигур танца «Кот спит - мышы веселятся        |
| 69                     |                  | Постановка 13-16 фигур танца «Кот спит - мышы веселятся       |
| 70                     |                  | Отработка техники исполнения танца «Кот спит - мышы веселятся |
| 71                     |                  | Отработка манеры исполнения танца «Кот спит - мышы веселятся  |
|                        |                  | Закрепление пройденного материала                             |
| <b>Раздел 5. Итоги</b> |                  |   |
| 72                     | Итоговое занятие | Промежуточная аттестация                                      |

### Учебный план 3 года обучения

| №   | Название раздела, темы                   | Количество часов |        |          |                        |
|---|--|------------------|--------|----------|------------------------|
|   |  | Всего            | Теория | Практика | Форма контроля         |
| <b>Раздел 1 Введение в программу</b>                    |  |                  |        |          |                        |
| 1.1   | Вводное занятие                          | 2                | 2      |          | Собеседование          |
| <b>Раздел 2 Основы народно-сценического танца</b>       |  |                  |        |          |                        |
| 2.1   | Упражнения у станка                      | 12               |        | 12       | Контрольные упражнения |
| 2.2   | Подготовка к дробным движениям           | 6                |        | 6        | Контрольные упражнения |
| 2.3   | «Молоточки»                              | 2                |        | 2        | Контрольные упражнения |
| 2.4   | Прыжки                                   | 2                |        | 2        | Наблюдение             |
| 2.5   | Русский танец                            | 2                |        | 2        | Контрольные упражнения |
| 2.6   | Основные ходы в русском танце            | 6                |        | 6        | Контрольные упражнения |
| 2.7   | Основные движения русского танца         | 8                |        | 8        | Контрольные упражнения |
| 2.8   | Присядки                                 | 2                |        | 2        | Наблюдение             |
| 2.9   | Литовский танец                          | 12               |        | 12       | Концертное выступление |
| 2.10  | Вращения                                 | 4                |        | 4        | Контрольные упражнения |
| 2.11  | Хоровод                                  | 4                |        | 4        | Наблюдение             |
| 2.12  | Хоровод « В саду ли, в огороде»          | 4                |        | 4        | Концертное выступление |
| 2.13  | Русский танец «Матрешки»                 | 4                |        | 4        | Концертное выступление |
| 2.14  | Итоговое занятие                         | 2                |        | 2        | Контрольное занятие    |
| <b>Раздел 3 . Основы классического танца</b>            |  |                  |        |          |                        |
| 3.1   | Экзерсис у станка                        | 32               |        | 32       | Контрольные упражнения |
| 3.2   | Экзерсис на середине                     | 28               | 1      | 27       | Контрольные упражнения |
| 3.3   | Танец с зонтиками                        | 10               |        | 10       | Концертное выступление |
| 3.4   | Итоговое занятие                         | 2                |        | 2        | Контрольное занятие    |
| <b>Раздел 4. . Основы современного и бального танца</b> |  |                  |        |          |                        |
| 4.1   | Элементы современного танца на середине  | 14               | 1      | 13       | Контрольные упражнения |
| 4.2   | Элементы современного танца по диагонали | 4                |        | 4        | Контрольные упражнения |
| 4.3   | Танцы в ритме польки                     | 10               |        | 10       | Зачет                  |
| 4.4   | Танцы в ритме вальса                     | 12               |        | 12       | Зачет                  |
| 4.5   | Танец «Летка - енька»                    | 4                |        | 4        | Зачет                  |
| 4.6   | Танец «Рилио»                            | 8                |        | 8        | Концертное выступление |

|       |                   |     |   |     |                        |
|-------|-------------------|-----|---|-----|------------------------|
| 4.7   | Танец «Чарльстон» | 4   |   | 4   | Зачет                  |
| 4.8   | Танец «Рок-ролл»  | 4   |   | 4   | Концертное выступление |
| 4.9   | Танец»Вару-вару»  | 2   |   | 2   | Зачет                  |
| 4.10  | Танец Сударушка»  | 4   |   | 4   | Зачет                  |
| 4.11  | Танец «Гипотеза»  | 2   |   | 2   | Зачет                  |
| 4.12  | Танец «Ступни»    | 2   |   | 2   | Зачет                  |
| 4.13. | Итоговое занятие  | 2   |   | 2   | Контрольное занятие    |
|       | Итого             | 216 | 4 | 212 |                        |

### Содержание учебного плана 3 года обучения

| № п/п   | Темы  | Содержание   |
|---|---|--|
| <b>Раздел 1 Введение в программу</b>                |   |  |
| 1   | Вводное занятие                                   | Теория. Организационные вопросы, музыкальные игры  |
| <b>Раздел 2 Основы народно - сценического танца</b> |   |  |
| 2   | Упражнения у станка                               | Полуприседание и поднимание на полупальцы по прямым позициям   |
| 3   |   | Выведение ноги на носок переводом ноги на пятку в разном характере                                     |
| 4   |   | Выведение ноги (носок-пятка- носок) с полуприседанием на опорной ноге                                  |
| 5   |   | Маленький бросок ноги на 35 простое и с сокращённой стопой, с одним ударом по пятой позиции            |
| 6   |   | Подготовка к верёвочке и верёвочка (лицом к станку и одной рукой)                                      |
| 7   |   | Подготовка к флик - фляку (мазки стопой от себя к себе) по шестой позиции                              |
| 8   |   | Подготовка к дробным движениям   |
| 9   | Одинарные и двойные удары пяткой на середине зала |  |
| 10  | Одинарные удары всей стопой и тройные притопы.    |  |
| 11  | «Молоточки»                                       | Одинарные и двойные молоточки по шестой (лицом к станку и на середине) позиции                         |
| 12  | Прыжки  | Прыжки по шестой позиции и прыжки с поджатыми ногами ( у станка и на середине зала)                    |
| 13  | Русский танец                                     | Положение рук в паре, переводы рук в различные положения. Навыки в обращении с платочком               |
| 14  | Основные ходы в русском танце                     | Простой сценический шаг. Тройной шаг с остановкой ноги назад и вперёд, шаг с приседанием. Тройной шаг. |
| 15  |   | Девичий шаг с переступанием, 2 шага с приставкой в полуприседании по шестой позиции вперёд и назад.    |
| 16  |   | Переменный шаг с каблука вперёд и назад, тройной шаг с притопом вперёд и назад и в сторону             |
| 17  | Основные движения русского танца                  | Верёвочка с выносом ноги на каблук, с притопом по пятой и шестой позициям.                             |
| 18  |   | « Моталочка» - 4 вида  |
| 19  |   | Дробь с подскоком и последующим ударом пяткой и всей стопой.   |
| 20  |   | Дроби «Ключ» - простой, с подскоком, двойной   |

|  |                                 |  |
|--|---------------------------------|--|
| 21   | Присядки                        | По шестой и первой позициям с выносом ноги в сторону, на 45градусов и на каблук.                     |
| 22   | Литовский танец                 | Основные положения рук в паре.   |
| 23   |                                 | Основные элементы: шаг-подскок, галоп.   |
| 24   |                                 | Комбинация в литовском характере   |
| 25   |                                 | Основные фигуры литовского танца   |
| 26   |                                 | Постановка литовского танца  |
| 27   |                                 | Отработка литовского танца   |
| 28   | Вращения                        | Подготовка к вращениям по шестой позиции   |
| 29   |                                 | Соскок по шестой позиции и беговой шаг в повороте  |
| 30   | Хоровод                         | Основные рисунки хоровода  |
| 31   |                                 | Основные элементы хоровода – сценический шаг на полупальцах, приставной шаг, шаг с выносом на каблук |
| 32   | Хоровод « В саду ли, в огороде» | Постановка хоровода  |
| 33   |                                 | Отработка хоровода   |
| 34   | Русский танец «Матрёшки»        | Постановка танца «Матрёшки»  |
| 35   |                                 | Отработка танца «Матрёшки»   |
| 36   | Итоговое занятие                | Промежуточная аттестация.  |
| <b>Раздел 3 Основы классического танца</b> |                                 |  |
| 1  | Экзерсис у станка               | Понятие о поворотах en dehors и en dedans  |
| 2  |                                 | Demi plié и grand plié   |
| 3  |                                 | Основные позы в классическом танце ( crouise, effacce)   |
| 4  |                                 | .Battement tendu , double battement tendu  |
| 5  |                                 | Battement tendu jete, battement tendu jete pice  |
| 6  |                                 | Rond de jambe par terre, наклоны корпуса в сторону и назад   |
| 7  |                                 | Battement fondu носком в пол и на 45градусов   |
| 8  |                                 | Battement frappe носком в пол и на 45градусов  |
| 9  |                                 | Battement sotenu вперёд, в сторону и назад на всей стопе и с подъёмом на полупальцы                  |
| 10   |                                 | Preparation с rond de jambe par terre  |
| 11   |                                 | Sur le cou-de-pied (3 вида), petit battement (лицом к палке и одной рукой)                           |
| 12   |                                 | Grand battement jete   |
| 13   |                                 | Releve lent из 1 и 5 позиций (лицом к станку и одной рукой)  |
| 14   |                                 | Pas de bourree с переменной ног an deours и an dedans  |
| 15   |                                 | Pas balense на всей ступне и на полупальцах  |
| 16   |                                 | Растяжка у станка  |
| 17   | Экзерсис на середине            | Battement tendu из 1 позиции крестом в сочетании с demi plie   |
| 18   |                                 | Battement tendu jete из 1 и 5 позиций  |
| 19   |                                 | Rond de jambe par terre и 1 port de bras   |
| 20   |                                 | Поза croise. носком в пол  |
| 21   |                                 | Поза effasee. носком в пол   |
| 22   |                                 | Battement fondu носком в пол   |
| 23   |                                 | Battement frappe носком в пол  |
| 24   |                                 | Releve lent . на 45 в сторону  |
| 25   |                                 | Develope в сторону   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 26  |  | Grand battement jete из 1 позиции  |
| 27  |  | Полуповороты на середине   |
| 28  |  | Allegro (temps sote, pas echappe, changement de pied)  |
| 29  |  | Прыжковые комбинации   |
| 30  |  | Теория. Терминология классического танца<br>Практика. Закрепление и отработка пройденного материала  |
| 31  | Танец с зонтиками                          | Разучивание основных движений танца  |
| 32  |  | Изучение рисунка танца   |
| 33  |  | Постановка танца   |
| 34  |  | Работа над чистотой исполнения основных движений   |
| 35  |  | Работа над чистотой исполнения танца   |
| 36  | Итоговое занятие                           | Промежуточная аттестация   |
| <b>Раздел 4. Основы современного - бального танца</b> |  |  |
| 1   | Элементы современного танца на середине    | Запоминание терминологии современного танца<br>Знакомство с типичной техникой джаз - танца.  |
| 2   |  | Изоляция плеч, головы, таза в положении стоя   |
| 3   |  | Движения рук, основные позиции рук   |
| 4   |  | Движения ног (стопы, пальцы, колени в положении сидя, лёжа, стоя)  |
| 5   |  | Простейшие переходы с одного колена на другое, перекаты  |
| 6   |  | Акробатические положения: стоя на лопатках, на руках, на голове.   |
| 7   |  | Прыжки и перемещения в пространстве  |
| 8   | Элементы современного танца (по диагонали) | Повороты, закрутки   |
| 9   |  | Элементы и связки на развитие координации (по диагонали)   |
| 10  | Танец в ритме польки                       | Основные движения польки: па польки, галоп, подскоки   |
| 11  |  | Основные положения рук в польке  |
| 12  |  | Основные движения и фигуры белорусской польки «Янка»   |
| 13  |  | Отработка польки «Янки»  |
| 14  |  | Закрепление материала  |
| 15  | Танцы в ритме вальса                       | Вальсовая дорожка, балансе.(покачивание)   |
| 16  |  | Правый поворот вальса по третьей позиции   |
| 17  |  | Левый поворот вальса по третьей позиции  |
| 18  |  | Вальс «Рябина» - основные движения (полуприседания по шестой позиции с хлопками, вальсовая дорожка в различных фигурах, правый поворот вальса)   |
| 19  |  | «Забытый вальс» основные движения (полуприседания с щелчками пальцев, вальсовая дорожка вперед и назад, приставные шаги с выносом ноги на носок) |
| 20  |  | Закрепление пройденного материала  |
| 21  | «Летка – енька»                            | Основные движения: броски правой и левой ногой, соскоки по шестой позиции вперед и назад в повороте с хлопками.                                  |
| 22  |  | Композиция «Летка – енька»   |
| 23  | «Рилио»                                    | Основные движения: положение в паре, соединение рук в паре   |
| 24  |  | Двойной ход в повороте, соло-поворот.  |
| 25  |  | 3-ной бег и «качалка»  |
| 26  |  | Постановка танца на основных движениях   |
| 27  | «Чарльстон»                                | Основные движения, положения рук   |
| 28  |  | Комбинации в стиле чарльстона  |
| 29  | «Рок –н - ролл»                            | Основные движения, положение рук в паре  |

|    |                  |  |
|----|------------------|--|
| 30 |                  | Танцевальная комбинация на основе движений рок-н-ролла |
| 31 | «Вару-вару»      | Основные движения и композиция танца «Вару-вару»       |
| 32 | «Сударушка»      | Основные движения и положения рук в паре               |
| 33 |                  | Основные фигуры танца «Сударушка»                      |
| 34 | «Гипотеза»       | Основные движения и фигуры                             |
| 35 | «Ступни»         | Основные движения и фигуры                             |
| 36 | Итоговое занятие | Промежуточная аттестация                               |

### Учебный план 4 года обучения

| №   | Название раздела, темы  | Всего | Теория | Практика | Форма контроля         |
|---|---|-------|--------|----------|------------------------|
| <b>Раздел 1 Основы классического танца</b>        |   |       |        |          |                        |
| 1.1   | Вводное занятие   | 2     | 1      | 1        | Беседа                 |
| 1.2   | Упражнения у станка   | 40    |        | 40       | Контрольные упражнения |
| 1.3   | Упражнения на середине  | 28    |        | 28       | Контрольные упражнения |
| 1.4   | Итоговое занятие  | 2     |        | 2        | Контрольное занятие    |
| <b>Раздел 2 Основы народно-сценического танца</b> |   |       |        |          |                        |
| 2.1   | Упражнения у палки  | 28    |        | 28       | Контрольные упражнения |
| 2.2   | Веревочка на середине   | 8     |        | 8        | Контрольные упражнения |
| 2.3   | Дроби   | 4     |        | 4        | Контрольные упражнения |
| 2.4   | Украинский танец  | 12    | 1      | 11       | Зачет                  |
| 2.5   | Вращения  | 2     |        | 2        | Контрольные упражнения |
| 2.6   | Белорусский танец   | 8     |        | 8        | Зачет                  |
| 2.7   | Эстонский танец   | 8     |        | 8        | Зачет                  |
| 2.8   | Итоговое занятие  | 2     |        | 2        | Контрольное занятие    |
| <b>Раздел 3 Современный и бальный танец</b>       |   |       |        |          |                        |
| 3.1   | Освоение техники, стиля и манеры исполнения современного танца. | 50    | 1      | 49       | Контрольные упражнения |
| 3.2   | Танец «Разрешите пригласить»                                    | 4     |        | 4        | Зачет                  |
| 3.3   | Фигурный вальс  | 4     |        | 4        | Зачет                  |
| 3.4   | «Джайв»   | 6     |        | 6        | Зачет                  |
| 3.5   | «Самба»   | 6     |        | 6        | Зачет                  |
| 3.6   | Итоговое занятие  | 2     |        | 2        | Контрольное занятие    |
|   | Итого:  | 216   | 3      | 213      |                        |

### Содержание учебного плана 4 года обучения

| № п/п                                      | Раздел, тема        | Содержание                                 |
|--|---------------------|--|
| <b>Раздел 1 Основы классического танца</b> |                     |  |
| 1  | 1.1 Вводное занятие | Организационные вопросы, повторение 3 года |



|   |                                 |  |
|---|---------------------------------|--|
| 2   | 2..1 Упражнения у станка        | Demi-plie .grand- plie с 3-м port de bras  |
| 3   |                                 | Battements tendus ,doble bat/tendus в мал. позах   |
| 4   |                                 | Battement tendu jete pice, balencuar.  |
| 5   |                                 | Сочетание пройденных элементов в комбинации у станка.  |
| 6   |                                 | Rond de jambe par terre s demi-plie по 1 позиции   |
| 7   |                                 | Rond de jambe par terre с обводкой и растяжкой   |
| 8   |                                 | Battement fondu s plié-releve во всех направлениях.  |
| 9   |                                 | Battement fondu на 45 с подъемом на полупальцы.  |
| 10  |                                 | Battement soutenus носком в пол и с подъемом на полупальцы во всех направлениях.             |
| 11  |                                 | Battement soutenus на 45 с подъемом на полупальцы.   |
| 12  |                                 | Tombe pas coupe носком в пол и на 45   |
| 13  |                                 | Tombe pas coupe сочетания с. battement fondu   |
| 14  |                                 | Petit battement с окончанием в мал. позу effasse вперед и назад                              |
| 15  |                                 | Petit battement с полуповоротами к станку и от станка.                                       |
| 16  |                                 | Releve lent на 90 в позах  |
| 17  |                                 | Develope в позах.  |
| 18  |                                 | Закрепление пройденного материала  |
| 19  |                                 | Grand battement jete в больших позах .   |
| 20  |                                 | Комбинация Grand battement jete в позах.   |
| 21  |                                 | 3-е port de bras как заключение комбинаций.  |
| 22  | 3.1 Упражнения на середине зала | . Battements tendus в малых позах.   |
| 23  |                                 | Закрепление пройденного материала.   |
| 24  |                                 | Battement tendu jete pice в малых позах  |
| 25  |                                 | Комбинация battement tendu jete на середине.   |
| 26  |                                 | Battement fondu на 45  |
| 27  |                                 | Battement fondu s plié-releve  |
| 28  |                                 | Battement frappe на середине .   |
| 29  |                                 | Releve lent на 90 во всех направлениях в   |
| 30  |                                 | Develope в сторону и с passe на 90   |
| 31  |                                 | Temps lie (вперед и назад).  |
| 32  |                                 | Pa de back (сценическая форма).  |
| 33  |                                 | . Allegro ( sissonne simple, sissonne fermee)  |
| 34  |                                 | Allegro ( double eschappe, pas de shat)  |
| 35  |                                 | Temps lie с перегибом корпуса  |
| 36  | Итоговое занятие                | Промежуточная аттестация   |
| <b>Раздел 2 Основы народно-сценического танца</b> |                                 |  |
| № п /п  | Раздел, тема                    | Содержание   |
| 1   | Упражнения у палки              | Полуприседания и полное приседание по прямым и выворотным позициям.                          |
| 2   |                                 | Выведение ноги на носок с переводом на каблук в сторону и 2 притопами в гуцульском характере |
| 3   |                                 | Маленькие броски на 35 в украинском характере  |

|    |                            |  |
|----|----------------------------|--|
| 4  |                            | Круг носком и круг пяткой на вытянутой ноге и на полуприседании в русском характере.                                     |
| 5  |                            | Подготовка к веревочке с заворотом бедра и с подъёмом на полупальцы, веревочка на подскоке в чешском характере.          |
| 6  |                            | Веребочка в венгерском характере (на полуприседании и с прыжком).  |
| 7  |                            | Низкие развороты носком в пол и на 45.   |
| 8  |                            | Выстукивания у станка в гуцульском характере   |
| 9  |                            | Флик- фляк по 5 позиции с притопами и переступаниями   |
| 10 |                            | Патортѳе (зигзаги стопы) простое, с полуприседанием, с притопами и двойное   |
| 11 |                            | Большой бросок ноги на 90 и полуприседанием на опорной ноге и опусканием рабочей ноги на пятку                           |
| 12 |                            | Средний каблучный  |
| 13 |                            | «Моталочка» с одинарными и двойными молоточками и притопами  |
| 14 |                            | Закрепление пройденного материала.   |
| 15 | Верёвочка на середине зала | Одинарная «веревочка» с выносом ноги на каблук и переступаниями по 2 позиции на каблуки.                                 |
| 16 |                            | Двойная «веревочка» в русском характере.   |
| 17 |                            | Воздушная «ковырялочка» в сочетании с «веревочкой» в русском характере.  |
| 18 |                            | Танцевальная комбинация на основе проченных элементов.   |
| 19 | Дроби                      | Дроби (двойная с притопами, дробь в три ножки, двойная с проскоком)  |
| 20 |                            | Дробная комбинация.  |
| 21 | Украинский танец           | Основные движения украинского танца (угигание, веревочка, припадание, плетенка, тынок, голубец).                         |
| 22 |                            | Танцевальная комбинация с основными движениями украинского танца.  |
| 23 |                            | Вращения на середине по 6 позиции на двух и одной ноге, припадание по 3-й позиции, повороты в прыжке с согнутыми ногами. |
| 24 |                            | Отработка техники вращения на середине.  |
| 25 |                            | Постановка этюда в украинском характере («Коломийка»).   |
| 26 |                            | Отработка чистоты и техники этюда в украинском характере.  |
| 27 | Вращения                   | Вращения по диагонали зала (шене, бегунок, «моталочка» в повороте, шаг - подскок   |
| 28 | Белорусский танец          | Основные движения белорусского танца   |
| 29 |                            | Постановка белорусского танца  |
| 30 |                            | Отработка техники исполнения белорусского танца  |
| 31 |                            | Отработка манеры исполнения белорусского танца   |
| 32 | Тема 3.9 Эстонский танец   | Основные движения эстонского танца.  |
| 33 |                            | Постановка эстонского танца  |

| 34   |   | Отработка техники исполнения эстонского танца   |
|--|---|---|
| 35   |   | Отработка манеры исполнения эстонского танца  |
| 36   | Итоговое занятие.   | Промежуточная аттестация.   |
| <b>Раздел 3 Основы современного и бального танца</b> |   |   |
| № п/п  | Раздел, тема  | Содержание  |
| 1  | Тема 4.1 Освоение техники, стиля и манеры исполнения современного танца | Техника изоляции. Повторение проученных упр. во всех положениях   |
| 2  |   | Полукруг головой через низ в диагональ, круг головой в быстром темпе. Координация с движением рук и плеч.   |
| 3  |   | Закрепление пройденного материала.  |
| 4  |   | Грудная клетка. Контракция-релаксация, смещение в сторону. Крест через нейтральную. позицию, координация с руками и головой.                                      |
| 5  |   | Таз. Полукруг и полный круг, крест-диагональ «восьмерка».   |
| 6  |   | Закрепление пройденного материала.  |
| 7  |   | Твист. Спираль. Координация с головой, руками, плечами.   |
| 8  |   | Закрепление пройденного материала.  |
| 9  |   | Верхняя часть корпуса - расслабление корпуса с акцентом вниз. Твист движением бедер. Наклон растяжка вперед   |
| 10   |   | Закрепление пройденного материала.  |
| 11   |   | Быстрые движения стопами и коленями вовнутрь и наружу.  |
| 12   |   | Шаги с джазовыми позициями рук. Движения ладонями в различных положениях (от себя – к себе, вовнутрь – наружу)  |
| 13   |   | Закрепление пройденного материала в комбинации.   |
| 14   |   | Специальные джаз переходы ( из положения стоя в «свастику» из положения сидя на пятках перейти в положение стоя, из положения на коленях подъем в положения стоя. |
| 15   |   | Бег, прыжки по диагонали ( «дощечки» , «прыжок через бревно», «летающий бег», «шаг подскок на одну ногу», «прыжок через лужу» ).                                  |
| 16   |   | Комбинация на основе проученных элементов (бег, прыжки, подскоки ).   |
| 17   |   | Кросс. 3- ной шаг с большим броском ноги на 90  |
| 18   |   | Одинарный шаг с большим броском ноги на 90 и с поворотом на 360 с окончанием в танцевальную позу.   |
| 19   |   | Кросс. Шаги - закрутка, шаги - пружинка с движением плеч и головы, шаги с прыжком – ножницы.  |
| 20   |   | Танцевальная комбинация на основе изученных элементов.  |

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
| 21 |                                       | Кросс. Шоссе, сочетание беговых шагов с выпадами, с подскоком. |
| 22 |                                       | Закрепление пройденного материала.                             |
| 23 |                                       | Подготовительные упражнения к вращениям в стиле джаз.          |
| 24 |                                       | Вращения на середине в стиле джаз                              |
| 25 |                                       | Танцевальная комбинация на основе проученных элементов.        |
| 26 | Тема 4.2 Танец «Разрешите пригласить» | Основные движения танца «Разрешите пригласить»                 |
| 27 |                                       | Постановка танца «Разрешите пригласить»                        |
| 28 | Тема 4.3 «Фигурный вальс»             | Основные элементы и фигуры танца                               |
| 29 | Тема 4.4 Танец «Джайв»                | Отработка «Фигурного вальса»                                   |
| 30 |                                       | Основные элементы танца «Джайв».                               |
| 31 |                                       | Постановка танца «Джайв»                                       |
| 32 | Тема 4.5 Танец «Самба»                | Отработка стиля и манеры исполнения джайва                     |
| 33 |                                       | Основные движения и положения рук танца «Самба»                |
| 34 |                                       | Постановка танца «Самба»                                       |
| 35 |                                       | Отработка стиля и манеры исполнения танца «Самба»              |
| 36 | Итоговое занятие                      | Промежуточная аттестация                                       |

### Учебно-тематический план 5 года обучения

| №   | Название раздела, темы                  | Количество часов |        |          | Формы контроля      |
|---|---|------------------|--------|----------|---------------------|
|   |   | Всего            | Теория | Практика |                     |
| <b>Раздел 1 Основы классического танца</b>        |   |                  |        |          |                     |
| 1.1   | Вводное занятие                         | 2                | 1      | 1        | Беседа              |
| 1.2   | Упражнения у станка                     | 28               |        | 28       | Контр.упр.          |
| 1.3   | Упражнения на середине                  | 22               |        | 22       | Контр.упр.          |
| 1.4   | Прыжки                                  | 14               |        | 14       | Контр.упр.          |
| 1.5   | Классический этюд                       | 4                |        | 4        | Зачет               |
|   | Итоги                                   |                  |        |          |                     |
| 1.6   | Итоговое занятие                        | 2                | 1      | 1        | Контрольное занятие |
| <b>Раздел 2 Основы народно-сценического танца</b> |   |                  |        |          |                     |
| 2.1   | Упражнения у станка                     | 20               |        | 20       | Контр.упр.          |
| 2.2   | Молдавский танец                        | 20               |        | 20       | зачет               |
| 2.3   | Белорусский танец                       | 16               |        | 16       | зачет               |
| 2.4   | Татарский танец                         | 14               |        | 14       | зачет               |
| 2.5   | Итоговое занятие                        | 2                |        | 2        | Контрольное занятие |
| <b>Раздел 3 Основы современного танца</b>         |   |                  |        |          |                     |
| 3.1   | Основы джаз - танца (разогрев у станка) | 14               |        | 14       | Контр.упр.          |

|      |   |     |   |     |                     |
|------|---|-----|---|-----|---------------------|
| 3.2  | Основы джаз - танца (разогрев на середине)      | 10  |   | 10  | Контр.упр.          |
| 3.3  | Основы джаз - танца (Изоляция)                  | 8   |   | 8   | Контр.упр.          |
| 3.4  | Основы джаз - танца (координация 3-х центров)   | 12  |   | 12  | Контр.упр.          |
| 3.5  | Основы джаз-танца (упражнения для позвоночника) | 6   |   | 6   | Контр.упр.          |
| 3.6  | Кросс   | 4   |   | 4   | Контр.упр.          |
| 3.7  | Вращения  | 2   |   | 2   | Контр.упр.          |
| 3.8  | Танцевальные комбинации                         | 6   |   | 6   | зачет               |
| 3.9  | Танец в стиле джаз                              | 8   |   | 8   | зачет               |
| 3.10 | Итоговое занятие                                | 2   |   | 2   | Контрольное занятие |
|      | Итого   | 216 | 2 | 214 |                     |

### Содержание программы 5 год обучения

| № п/п                                      | Раздел, тема  | Содержание  |                           |
|--|---|---|---------------------------|
| <b>Раздел 1 Основы классического танца</b> |   |   |                           |
| 1  | Вводное занятие   | Организационные вопросы, обсуждение репертуара                                |                           |
| 2  | Упражнение у станка   | Plie's.   |                           |
| 3  |   | Battement tendus.   |                           |
| 4  |   | Battement tendu glisse's.   |                           |
| 5  |   | Battement tendus gete'.   |                           |
| 6  |   | Battement frappe's.   |                           |
| 7  |   | Rond de gambe pas terre.  |                           |
| 8  |   | Rond de gambe en l'air.   |                           |
| 9  |   | Developpe' plie' releve.  |                           |
| 10   |   | Flic- flas.   |                           |
| 11   |   | Полуповорот en dehors, en dedanse с ногой, вытянутой вперед или назад на 45°. |                           |
| 12   |   | Pas ballote'.   |                           |
| 13   |   | Battement developpe soutenu на 90   |                           |
| 14   |   | Grand battement с подниманием на полупальцы                                   |                           |
| 15   |   | Grand battement с увеличенным размахом  |                           |
| 16   |   | Упражнения на середине зала.  | Tan lie на 90             |
| 17   |   |   | Port de bras.( 4-е и 5-е) |
| 18   | Battement tendus в поворот на 90.                             |   |                           |
| 19   | Preparation к tours an dehors со 2-й позиции                  |   |                           |
| 20   | Tours an dehors со 2-й позиции                                |   |                           |
| 21   | Preparations en dedans со 2-й позиции                         |   |                           |
| 22   | Tours en dedans со 2-й позиции.                               |   |                           |
| 23   | Preparations к pirouette .из 5-й позиции an dehors .an dedans |   |                           |
| 24   | Balance's в 1\4 поворота                                      |   |                           |
| 25   | Tours en dehors по диагонали                                  |   |                           |

|    |                        |                                       |
|----|------------------------|---------------------------------------|
| 26 |                        | Tours en dedans с шагом coupe         |
| 27 | 1.4 Прыжки             | Temps leve soule по 5-й позиции       |
| 28 |                        | Pas ehappe en tournan                 |
| 29 |                        | Pas glissades en tournan              |
| 30 |                        | Sissounes ouvert на 45                |
| 31 |                        | Pas de shat назад на 45               |
| 32 |                        | Grand jete                            |
| 33 |                        | Сценический sissonne на 1-й arabesque |
| 34 | Тема 2.4 Танец «Гавот» | Основные движения танца               |
| 35 |                        | Постановка танца                      |
| 36 | Итоговое занятие       | Итоговая аттестация.                  |

## Раздел 2 Основы народно - сценического танца

|    |                     |   |
|----|---------------------|---|
| 1  | Упражнения у станка | Приседания по выворотным и прямым позициям.   |
| 2  |                     | Выведение ноги на носок с переводом на пятку с работой опорной пятки по 1 прямой и 5 выворотной позиции в белорусском характере.  |
| 3  |                     | Маленькие броски на 35 с работой опорной пятки в украинском характере   |
| 4  |                     | Круговые движения носком и каблуком работающей ноги, с движением пятки опорной ноги.  |
| 5  |                     | .Средний каблучный в русском характере  |
| 6  |                     | Низкие развороты на 45 в татарском характере.   |
| 7  |                     | Подготовка к «веревочке» на полупальцах. Одинарная и двойная «веревочка» на полупальцах   |
| 8  |                     | Флик – фляк по 5 позиции в матросском характере   |
| 9  |                     | Раскрывание ноги на 90° на полной стопе.  |
| 10 |                     | Большие броски ноги с работой пятки опорной ноги; с приседанием на опорной ноге; с увеличенным размахом; с опусканием в колено.   |
| 11 | Молдавский танец.   | Основные ходы: - бег вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении.  |
| 12 |                     | -шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении на 90°.  |
| 13 |                     | -шаг или прыжок в сторону на вытянутую ногу или в полуприседание с одновременным броском другой вытянутой ноги вперед в перекрещенном положении на 45° и подъемом на полупальцы |
| 14 |                     | -бег на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед, назад, с поворотом.   |
| 15 |                     | -плавные поочередные шаги в перекрещенном положении, с продвижением в сторону.  |
| 16 |                     | - мелкие переступания на полупальцах в полуприседании по 1,3 прямым свободным позициям на месте, с продвижением в сторону.  |
| 17 |                     | -шаг вперед или назад с последующим подъемом на полупальцы и одновременным подъемом другой ноги назад или вперед на 45°.  |
| 18 |                     | -шаг вперед на ребро каблука с последующим  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | соскоком на всю стопу в полуприседании с одновременным броском другой согнутой ноги назад.                       |
| 19  |  | -прыжок с согнутыми ногами в прямом положении.   |
| 20  |  | Танцевальный этюд на проученные ходы   |
| 21  | 3.3. Белорусский танец («Лявониха»).           | Позиции рук и ног, положения рук   |
| 22  |  | Положения корпуса.   |
| 23  |  | Основные Ходы  |
| 24  |  | Основные движения  |
| 25  |  | Постановка 1-й части танца.  |
| 26  |  | Постановка 2-й части танца   |
| 27  |  | Постановка 3-й части танца   |
| 28  |  | Отработка техники и чистоты исполнения белорусского танца «Лявониха»   |
| 29  | 3.4. Татарский танец.                          | Основные положения рук и работа с платком  |
| 30  |  | Основные ходы  |
| 31  |  | Основные движения  |
| 32  |  | Комбинации основных движений   |
| 33  |  | Постановка татарского танца  |
| 34  |  | Отработка фигур и рисунков танца   |
| 35  |  | Отработка движений рук. Отработка техники и стиля исполнения татарского танца                                    |
| 36  |  | Итоговое занятие   |
| <b>Раздел 3 Основы современного танца</b> |  |  |
| 1   | . Основы джаз-модерн танца (разогрев у станка) | Поднимание на полупальцы с работой плеч, полное приседание по прямым позициям (лицом к станку).                  |
| 2   |  | Полуприседания и полное приседание с работой корпуса по прямым позициям.   |
| 3   |  | Выведение ноги простое и с сокращением стопы с движением рук.  |
| 4   |  | Маленькие броски на 35 простые, с сокращением стопы, с приседанием на опорной ноге;                              |
| 5   |  | Круговые движения ногой на полуприседании и с подниманием на полупальцы и движением рук;                         |
| 6   |  | Одновременное сгибание и разгибание ног с вытянутым носком и сокращенной стопой с сокращенной стопой на 45 и 90; |
| 7   |  | Большие броски ног, с шагами и поворотами;   |
| 8   |  | -Полуприседания с подниманием пяток, наклонами корпуса и движением рук   |
| 9   |  | Работа стоп, выдвигание и работающей ноги с разворотом стопы и движением рук;                                    |
| 10  |  | Одновременное сгибание и разгибание ног с вытянутым носком и сокращенной стопой на 45                            |
| 11  |  | 3-ной шаг и большой бросок ноги на всей стопе, затем с подскоком на опорной ноге;                                |
| 12  |  | Прыжки по 6 позиции на месте, в повороте, с коленями вверх   |
| 13  | Основы джаз - танца (Изоляция)                 | Голова: крест, квадрат, круг, полукруг.  |
| 14  |  | Плечи: крест, квадрат, круг, «восьмерка».  |
| 15  |  | Грудная клетка: крест, квадрат, круг, полукруги.   |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 16 |   | Бедра: крест, квадрат, круг, полукруги; полукруг одним бедром; «восьмерка».   |
| 17 | Основы джаз - танца<br>(Координация 3-х центров)                | Голова- наклоны вперед- назад, одновременно двигаются плечи вверх- вниз, вправо- влево;   |
| 18 |   | Грудная клетка двигается вперед- назад, руки в оппозицию назад - вперед и одновременно выдвигание правой ногой в сторону.   |
| 19 |   | Движение рук во 2 позиции, кисти двигаются вверх-вниз, вперед- назад, голова: наклоны вправо- влево;  |
| 20 |   | Приставные шаги по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В- 2 позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед- назад;   |
| 21 |   | Движение пелвисом (тазобедренный) вправо- влево, руки по 2 позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В- 2 позиция.                                       |
| 22 |   | Шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом (тазобедренный) вправо- влево; одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А- 2 позиция. |
| 23 | Основы джаз - танца.<br>(Упражнения для позвоночника)           | Наклоны торса, движение торса по кресту и кругу, твист торса  |
| 24 |   | -«волны»; «спираль»   |
| 25 | .Основы джаз - танца.<br>Кросс. ( Передвижение в пространстве). | Шаги в модерн - джаз манере; шаги в рок - манере.   |
| 26 |   | Прыжки с двух ног на одну; с одной на другую, с пожатыми ногами назад и с коленями вперед-вверх   |
| 27 | Основы джаз - танца<br>(Вращения)                               | Вращения на двух ногах одинарное и двойное; вращение на одной ноге по 4 прямой позиции  |
| 28 |   | Закрепление пройденного материала   |
| 29 | Танцевальные комбинации   | Джазовые шаги с турами, с большими бросками ног;  |
| 30 |   | Большие броски с туром и перекатами на полу;  |
| 31 |   | Джазовые шаги вперед и назад с большими бросками.   |
| 32 | Тема 4.8 Танец в стиле джаз                                     | Основные движения и положения рук   |
| 33 |   | Постановка 1 части танца  |
| 34 |   | Постановка 2 части танца;   |
| 35 |   | Отработка манеры и стиля исполнения танца в стиле джаз  |
| 36 | Итоговое занятие  | Итоговая аттестация   |

## Методическое обеспечение

### Формы проведения занятий:

1. Информационная (беседа, лекция).
2. Учебно-тренировочная работа.
3. Коллективная репетиция.
4. Постановочная работа.
5. Репетиционная работа.
6. Индивидуально-практическая работа.
7. Отчетные концерты.



8. Исполнительские концерты.
9. Контрольное занятие.

**Методы организации учебно – воспитательного процесса:**

1. Словесный метод обучения (объяснение, рассказ, беседа, диалог).
2. Метод практической работы (упражнения, тренировка, репетиция).
3. Метод игры (развивающие, подвижные; на развитие внимания, памяти, в том числе мышечной, воображения; игры – путешествия, ролевые игры).
4. Наглядный метод обучения.
5. Метод импровизации (самостоятельное выполнение движений под музыку на заданную тему).
6. Метод стимулирования (мотивация учебно-познавательной деятельности).
7. Метод создания творческой ситуации.
8. Эффект удивления (творческого размышления).

**Дидактический материал:**

- стенды с основными позициями рук и ног;
- видеоматериал различных танцевальных семинаров, мастер-классов и ведущих танцевальных коллективов;
- методическая литература по истории и методике танца;
- методические материалы различных танцевальных семинаров, мастер-классов.

**Техническое оснащение занятий:**

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи, компьютер;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы и бутафория для концертных номеров.

## Список литературы

### Список литературы, рекомендуемой для обучающихся

Бочарникова Э. Страна волшебная - балет. Очерки / Э. Бочарникова. М.: Детская литература, 1974. – 190 с.

Великович Э. Здесь танцуют. Рассказы о танцах / Э. Великович. – Л. «Детская литература», 1974. – 96 с.

Балет. Энциклопедия: в 1 т. / ред. Ю. Григорович. – М. Советская энциклопедия, 1981. – 623 с.

Захаров Р. Слово о танце / Р. Захаров. – М.: Молодая гвардия, 1977. – 159 с.  
Козловский М. Балет. Этюды и образы. [Фотоальбом] / М. Козловский 1982г., 198 с

Лиела М. Вчера и сегодня в балете / М. Лиела. – М.: Молодая гвардия, 1982. – 190 с.

Пасютинская В. Волшебный мир танца. Книга для учащихся / В. Пасютинская. – М.; Просвещение, 1985. – 225 с.

Поэль Карп Младшая муза / Карп Поэль. – М.: Детская литература, 1986. – 196 с.

Серова С. Анна Редель и Михаил Хрусталева / С. Серова. – М.: Искусство, 1981. – 216 с.

Государственный ордена трудового красного знамени академический русский народный хор РСФСР имени Пятницкого [Фотоальбом] / М.: Сов. Россия, 1976. – 55 с.

Дорога к танцу: Государственный Академический ансамбль народного танца СССР под руководством Игоря Моисеева [Фотоальбом] / Сост. и авт. текста И. Д. Филатов; Фот. А. Награльяна. – М.: Планета, 1989. – 72 с.

### Список литературы, рекомендуемой для педагогов

Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях / Л. Бондаренко. – Киев. Музычна Украина, 1974. – 221 с.

Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.: Айрис- Пресс, 2001. – 272 с.

Бондаренко Л. Ритмика и танец в 1-4 классах общеобразовательной школы / Л. Бондаренко. – Киев. Музычна Украина, 1989. – 231 с.

Базарова Н. Классический танец. Методика обучения в 4-5 классе, Из-во "Искусство", Л., 1975г.

Базарова Н. Азбука классического танца. Методика обучения в 1-3 классе / Н. Базарова, В. Мей. – Л.: Искусство, 1983. – 106 с.

Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. Из-во "Музычна Украина", Киев, 1974г.

Бондаренко Л. Ритмика и танец в 1-4 класс общеобразовательной школы / Л. Бондаренко. – Киев.: Музычна Украина, 1989. – 189 с.

Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия "Учебники для вузов. / А. Я. Ваганова. — СПб. Лань, 2000. — 192с.

Костровицкая В. 100 уроков классического танца (1-8 класс). Учебно-методическое пособие / В. Костровицкая. Л. Искусство, 1981. – 263 с.

Ваганова А. Я. Основы классического танца. Учебник / А. Я. Ваганова – Л.: «Искусство», Л., 1980г. – 181 с.

Руднева С. Ритмика. Музыкальное движение. / С. Руднева, Э. Фиш. – М.: Просвещение, 1972. – 338 с.

Степанова Л. Народные танцы / Л. Степанова. – М.: Советская Россия, 1965. – 144 с.

### **Список литературы, используемой при составлении программы**

Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.: Айрис- Пресс, 2001. – 272 с.

Березина В.А. Дополнительное образование детей России / В.А. Березина Министерство Образования и Науки РФ – М.: Диалог культур, 2007. – 511 с.

Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов учреждений профессионального образования, обучающихся по специальности 0317 «Педагогика доп. образования» / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. – М.: Владос, 2008. – 348 с.

Ерохина О.В. Школа танцев для детей: Фольклор, классика, модерн / О.В. Ерохина. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003. – 223 с.

Никитин В.Ю. Модерн джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. / В.Ю. Никитин. — М.: Один из лучших, 2004 — 414 с.

Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. – М. Всероссийский центр художественного творчества учащихся и работников начального проф. образования, 2002. – 158 с.

Дополнительное образование детей: учебное пособие для студентов вузов. Под редакцией О.Е. Лебедевой. – М.: Владос, 2003. – 254 с.

От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: сборник нормативных и методических материалов для доп. образования детей / Науч. ред. А.К. Бруднов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 541 с.

**Промежуточная аттестация**  
**Критерии оценки знаний и умений (I год обучения)**

| <b>Виды работы</b>                                | <b>Низкий уровень<br/>(3 балла)</b>   | <b>Средний уровень<br/>(4 балла)</b>   | <b>Высокий уровень<br/>(5 баллов)</b>   |
|---|---|--|---|
| Практический тест «Музыкальная грамота»           | Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальном размере.                          | Двигается ритмично, путается в знаниях музыкального размера.   | Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер.  |
| Контрольный срез на знание танцевальных терминов. | Не знает танцевальной терминологии.   | Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.                       | Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.   |
| Промежуточная аттестация. Открытое занятие        | Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партерного экзерсиса. | Правильно исполняет ритмические движения, упражнения партерного экзерсиса, элементы игровой хореографии. | Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности. Активен в игровой хореографии. |

**Критерии оценки знаний и умений (II год обучения)**

| <b>Виды работы</b>                                    | <b>Низкий уровень<br/>(3 балла)</b>                                   | <b>Средний уровень<br/>(4 балла)</b>   | <b>Высокий уровень<br/>(5 баллов)</b>  |
|---|---|--|--|
| Практический срез на знание основ музыкальной грамоты | Не ориентируется в жанрах и характере музыки.                         | Двигается в ритм музыки, но путает характер с жанром музыки.                       | Двигается в ритм музыки, понимает различие между жанром и характером музыки.           |
| Контрольный срез на знание танцевальных терминов.     | Не знает танцевальной терминологии.                                   | Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке. | Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.          |
| Промежуточная аттестация. Открытое занятие            | Имеет замечания при исполнении упражнений классического экзерсиса; не | Не уверенно исполняет упражнения классического экзерсиса; не                       | Имеет высокие навыки исполнения классического экзерсиса, элементов простейших народных |

|  |   |  |                                     |
|--|---|--|-------------------------------------|
|  | выразительно исполняет элементы народного и эстрадного танца. | выразительно элементы народного и эстрадного танца | танцев, элементов эстрадного танца. |
|--|---|--|-------------------------------------|

### Критерии оценки знаний и умений( III год обучения)

| №  | Виды работы   | Низкий уровень (3 балла)  | Средний уровень (4 балла)   | Высокий уровень (5 баллов)  |
|----|---|---|---|---|
| 1. | Практический тест «Руки, ноги, позы в классическом танце» | Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.  | Знает позы классического танца, но путает позиции рук, ног. Замедленная координация в определении заданной позы и позиций рук, ног. | Знает позы классического танца, легко ориентируется в позициях рук, ног. Точно координирует заданную позу с позициями рук, ног.   |
| 2. | Практический тест «Основы актерского мастерства»          | Не стремится предать заданный образ, комплекс при общем показе.   | Выполняет задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа.  | Творчески подходит к заданию, точно передает образ, с натуральностью, неповторимостью.  |
| 3. | Промежуточная аттестация. Открытое занятие.               | Имеет замечания при исполнении упражнений классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы народного и эстрадного танца. | Не уверенно исполняет упражнения классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы народного и эстрадного танца           | Грамотное и выразительное исполнение упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала, изученных комбинаций народно-характерного танца в контрастных стилях и характерах. |

### Критерии оценки знаний и умений (IV год обучения)

| Виды работы                                   | Низкий уровень (3 балла)            | Средний уровень (4 балла)  | Высокий уровень (3 баллов)  |
|---|-------------------------------------|--|---|
| Тестирование на знание танцевальных терминов. | Не знает танцевальной терминологии. | Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке. | Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке. |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Промежуточная аттестация.<br>Открытое занятие. | Обязательное наличие 1 критерия из 3 представленных. | Обязательное наличие 2 критериев из 3 представленных. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств.</li> <li>- умеет соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.</li> <li>- умеет осваивать и преодолевать технические трудности при тренинге классического танца и разучивании хореографического произведения.</li> </ul> |
|--|--|---|--|

**Итоговая аттестация**  
**Критерии оценки знаний и умений (V год обучения)**

| Виды работы                                       | Низкий уровень<br>(2 балла)                          | Средний уровень<br>(3 балла)   | Высокий уровень<br>(4 баллов)  |
|---|--|--|--|
| Контрольный срез на знание танцевальных терминов. | Не знает танцевальной терминологии.                  | Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке. | Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.  |
| Итоговая аттестация.<br>Открытое занятие.         | Обязательное наличие 1 критерия из 3 представленных. | Обязательное наличие 2 критериев из 3 представленных.                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств.</li> <li>- умеет соблюдать требования к</li> </ul> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | безопасности при выполнении танцевальных движений.<br>- умеет осваивать и преодолевать технические трудности при тренинге классического танца и разучивании хореографического произведения. |
|--|--|--|---|