

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15»**

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
МОУ СОШ №15  
Протокол №18 от 23.07.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ СОШ №15  
Приказ № 77 от 23.07.2024 г.

Васильева Светлана  
Геннадьевна

Подписано цифровой подписью:  
Васильева Светлана Геннадьевна  
Дата: 2024.09.05 17:45:38 +03'00'

**ПРОГРАММА  
ДЕТСКОГО ШКОЛЬНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«Современные танцы»  
(Танцевальная студия)**

Тверь, 2024

## Содержание

<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>Организационные условия реализации программы.....</b>	<b>4</b>
<b>Методические условия реализации программы.....</b>	<b>6</b>
<b>Первый год обучения.....</b>	<b>8</b>
<b>Второй год обучения.....</b>	<b>14</b>
<b>Третий год обучения.....</b>	<b>18</b>
<b>Четвертый год обучения.....</b>	<b>23</b>
<b>Пятый и шестой года обучения.....</b>	<b>26</b>

## Пояснительная записка

Танцевальное искусство популярно во всём мире: танцами увлекаются и малыши, и молодежь, и люди старшего поколения. У нас в республике, кроме целого ряда профессиональных взрослых коллективов, имеется много детских самодеятельных танцевальных кружков, народных студий и ансамблей, с успехом представляющих белорусское танцевальное искусство в нашей стране и за рубежом.

Танец является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, способствует повышению работоспособности и психологической разрядке.

Настоящая программа предполагает обучение кружковцев всем аспектам танцевального искусства: танцевально-тренировочным упражнениям (ритмике), народному танцу, элементам классического танца, танцевальной импровизации, постановочно-репетиционной работе, этюдам и т.д.

Данная программа является *общекультурной* по целевому назначению, *профильной* по содержанию и видам деятельности, *творческой* по степени авторства, *долгосрочной* по срокам реализации, *общей* по особенностям развития кружковцев.

**Цель** – воспитание гармонично развитой личности ребенка с помощью искусства хореографии, формирование у кружковца художественного вкуса.

Помимо образовательных задач, которые определяются для каждого года обучения, программа решает ряд воспитательных задач, не теряющих своей актуальности для любого года обучения:

- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
- стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
- воспитывать самостоятельность, инициативность, стремление к саморазвитию.

Программа рассчитана на 6 лет и предполагает следующие формы обучения:

- индивидуальные занятия - работа над образом, отработка отдельных партий, элементов;
- групповые и мелкогрупповые занятия;
- сводные репетиции - совместная работа двух хореографов коллектива с двумя составами детей (если площадь в зале на 1 человека равна или больше 2м<sup>2</sup>, численный состав группы может быть увеличен до 20-и 24-х человек 5-6-го годов обучения).

По окончании учебного года проводится открытый урок для подготовительных и младших групп, отчетные творческие концерты для средних и старших концертных составов.

*Программа включает следующие разделы:*

«Ритмика» – знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и мышечного чувства, формирование художественно-творческих способностей.

Знание элементов музыкальной грамоты необходимо для определения характера музыки, темпа, ритма, динамики, структуры музыкального произведения. Упражнения по развитию ориентации формируют у детей умение использовать пространственный рисунок; упражнения по развитию мышечного чувства вырабатывают самоконтроль за движениями.

*«Танцевально-тренировочные упражнения с элементами классического танца»* – формирование у детей хорошей осанки, гибкости, координации и культуры движений, что способствует подготовке опорно-двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных движений.

*«Элементы народного танца»* – танцевальные упражнения народно-характерного тренажа, а также элементы танцев, входящих в данную программу.

*«Танцевальная импровизация»* (для подготовительных, младших и средних групп) – импровизационная работа, развитие стремления проявить фантазию, воображение при выполнении движений по тексту песен, стихов, игровых движений; имитация. В учебном процессе импровизацию следует вводить постепенно, по мере прохождения танцевальных элементов. Педагог может по своему усмотрению дополнить список танцевальных импровизаций на любую тему.

В программе четвертого и пятого годов обучения большое внимание уделяется классическому танцу; более углубленно изучается русский народный танец, основные ходы танцев других народов. В программу вводятся новые разделы.

*«Постановочно-репетиционная работа»* (раздел входит в программу третьего года обучения) – подбор музыкального материала для хореографических композиций, отбор лучших детей на танец; работу с солистами, над образом, в парах.

*«Концертно-фестивальная деятельность, организационно-воспитательная работа»* – благотворительные концерты, участие в различных конкурсах и фестивалях, гастрольные поездки коллектива, а также работа с родителями, беседы, посещение концертов, творческие встречи и т.д.

Танцевальные композиции для разных возрастов построены на основе русского игрового фольклора.

### **Организационные условия реализации программы**

*Объем учебных часов на год распределяется:*

***1 год обучения, 8-9 лет – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (68 часов)***

***2 год обучения, 10-11 лет – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (68 часов)***

***3 год обучения, 12-13 лет – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (68 часов)***

***4 год обучения, 14-15 лет – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (68 часов)***

***5-6 год обучения, 16-17 лет – занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу (68 часов)***

Количество часов, отведенных на ту или иную дисциплину, может варьироваться в зависимости от задач учебно-воспитательного процесса. **Количество групп – 3. Количество детей в группе всех лет обучения – 25.**

С каждым годом обучения возрастает сложность заданий, упражнений, танцевальных этюдов и композиций.

Для успешной реализации программы необходимо, чтобы занятия проводились в классах, оборудованных деревянным полом, зеркалами. Помещение для занятий предполагает оснащение музыкальными инструментами, техническими средствами. Санитарно-гигиенические нормы должны соответствовать инструкции № 101 по охране труда на занятиях в зале хореографии. Также на занятиях предусмотрена специальная тренировочная форма в соответствии с годами обучения.

## Методические условия реализации программы

Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на полу, упражнения на растяжку, танцевальные движения классического народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Некоторые простейшие теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. «Игровые технологии» включены в процесс обучения.

Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется, в-третьих, осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. В игре происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

Используемые методы:

- Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды.
- Метод объяснения.
- Игровые технологии.

Основные методы танцевального образования: метод упражнений, метод повторения, метод анализа и сравнения, объяснительно-иллюстративный в сочетании с репродуктивным методом.

Эффективным методом танцевального обучения является практика участия коллектива в концертных выступлениях, что позволяет одновременно решить три задачи:

- приобрести новые танцевальные навыки;
- формировать сценическую культуру;
- мотивировать кружковцев к дальнейшему повышению танцевального мастерства.

Обучение включает в себя практическую работу, а также беседы о развитии танцевального искусства, формирование понятий о его видах, жанрах, о выразительных средствах, посещения концертов, занятий профильных кружков, организацию внутриколлективных мероприятий. В ходе занятий необходимо постоянно использовать элементы здоровьесберегающих технологий: соблюдение режима проветривания, организация перерывов.

В образовательном процессе преобладают групповые формы обучения. На 1 – 2 году обучения используются игровые технологии, которые способствуют включению кружковцев в творческий процесс.

Мониторинг личностного развития кружковцев проводится не реже одного раза в четверть в ходе открытых занятий и концертных выступлений.

Для улучшения качества занятий, а отсюда, следовательно, и концертных выступлений в группах концертного состава практикуется проведение сводных занятий или сводных репетиций, т.е. две группы с двумя педагогами работают одновременно. Численность кружковцев при этом не уменьшается.

В репертуаре ансамбля, с учетом дальнейших новых постановочных номеров, особое внимание уделяется работе над мужскими партиями. Целесообразно концертные группы делить на две подгруппы (10 юношей и 10 девушек) и мужские партии вести хореографу мужчине, так как на занятиях преобладают физические силовые упражнения, элементы акробатики, стилистики и т.д. Также необходимо проведение мелкогрупповых занятий - 5-6 мальчиков и юношей - для отработки сольных номеров.

Одним из важных показателей профессионализма коллектива является умение работать совместно с аккомпанирующей группой. Аккомпанирующие часы реализуются с учетом концертных часов, которые включают в себя роспись партитур, подбор музыкального репертуара, запись фонограмм, отработку технического исполнения.

Формы итоговых занятий - открытые уроки, отчетные концерты, выступления в сборных концертах и мероприятиях.

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое количество часов;
- светлый и просторный зал;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь;
- сценические костюмы.

## Первый год обучения

### Задачи:

- познакомить с элементами музыкальной грамоты;
- научить простейшим навыкам координации движений;
- разучить простейшие элементы и движения классического и народного танца;
- дать детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности.

## Учебно-тематический план (1 год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие.	1	
2	Танцевально-тренировочные упражнения. Позиции ног: I, II, III, VI.	4	
3	Позиции рук: подготовительная, I, II, III. Положение рук: на поясе, за платье (у девочек).	4	
4	Постановка корпуса, головы. Поворот вправо, влево. Повороты и наклоны головы.	4	
5	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты. Музыкальная игра «Ищи свой цвет».	6	
6	Упражнения на развитие ориентации.	2	
7	Упражнения на развитие мышечного чувства. Музыкальная игра «поезд».	4	
8	Элементы народного танца.	4	
9	Разучивание «Русского танца».	6	

10	Разучивание «Русского народного танца».	6	
11	Танцевальная импровизация. Темы: «Плывем на лодке», «Сажаем картошку».	4	
12	Танцевальная импровизация. «Колка дров», «Ветерок и ветер»	4	
13	Разучивание двух итоговых танцев «перепелочка» и «падеграс». Повторение танцевальных позиций с элементами классического танца.	10	
14	Подготовка к отчетному концерту. Повторение всех изученных танцев.	6	
15	Итоговое занятие и отчетный концерт.	3	
16	Итого:	68	

### Содержание программы

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.

#### **1. Танцевально-тренировочные упражнения с элементами классического танца**

Позиции ног: I, II, III, VI.

Позиции рук: подготовительная, I, II, III.

Положение рук: на поясе, за платье (у девочек).

Постановка корпуса, головы. Поворот вправо, влево. Повороты и наклоны головы.

### Упражнения для рук:

- поднимание из подготовительного положения в I, III позиции и обратно;
- раскрытие рук вперед – в сторону из положения «на поясе» и закрытие их обратно в характере русского и белорусского танцев (сопровождать движения рук поворотом головы поочередно вправо, влево).

Медленное поднимание ноги (*releve`lent*) вперед, в сторону на 20°-25° с опусканием на носок. Подъем на полупальцах (*releve*) по I, II, III позициям.

Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Вытягивание ноги на носок (*battement tendu*) из I позиции в сторону и обратно. *Battement tendu* – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног. Изучаются лицом к станку по I, II, V позициям, в начале года в сторону вперед, в конце – назад.

Полуприседания (*demi-plie*) по I позиции.

*Dem-plie* - складывание, сгибание, приседание; развивают выворотность бедра, эластичность и силу ног; изучаются лицом к станку по I, II, III, V позициям.

*Demi rond de jambe par terre* - круговые движения, развивают подвижность тазобедренного сустава; изучаются лицом к станку с I позиции по точкам: вперед в сторону, в сторону вперед, позднее -назад в сторону, в сторону назад.

Положение ноги *sur le cou de pied* – «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги), развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» -сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

## 2. Ритмика

### 2.1. Элементы музыкальной грамоты

Определение и передача в движении:

- характера музыки (веселый, грустный, спокойный, торжественный);
- темпа (медленный, быстрый, умеренный);
- динамических оттенков (тихо, громко, умеренно);
- метроритма (длительности: половинная – шаг, четвертая-шаг, восьмая-бег);
- сильных и слабых долей такта;
- размеров (2/4, 3/4, 4/4).

### 2.2. Упражнения на развитие ориентации

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- различение правой, левой ноги, руки, плеча;
- повороты вправо, влево;
- построение в колонну по одному, по два, в пары;

- перестроения из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах;
- перестроения из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;

### 2.3. Упражнения на развитие мышечного чувства

Для рук:

- круговые движения руками;
- расслабление мышц плечевого пояса;
- круговые движения плечами;
- напряжение и расслабление мышц рук.

Для ног:

- напряжение и расслабление мышц ног;
- перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно («маятник»).

## 3. Элементы народного танца

Поклоны в ритме вальса для девочек и мальчиков.

Положение рук: руки опущены вниз, на поясе, за платье (у девочек).

Положение рук в общем круге, подъем и опускание рук при сужении и расширении круга.

Положение рук в парах за одну руку и накрест («корзиночка»).

Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг с подскоком; боковой приставной шаг по VI позиции.

Одинарные притопы правой и левой ногой. Тройной притоп. «Ковырялочка» с тройным притопом.

Одинарные хлопки перед собой; тройные - справа, слева; хлопки в парах.

Скользящие хлопки перед собой. Боковой приставной шаг в III позицию - без приседания и с полуприседанием (*demi-plii*).

Подскоки на одной ноге, попеременно (на правой, на левой); подскоки на двух ногах.

Шаг с полуприседанием на одной ноге; прямой галоп с поднятой вверх рукой («скачки на коне»).

Прыжки по VI позиции (с хлопками и без хлопков).

Шаг польки (в народной манере) на месте и с продвижением по кругу и по одному.

Раскрывание рук вперед - в сторону из положения «на поясе» в характере русского танца.

Вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом «носок-каблук».

Вытягивание ноги с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием.

### 3.1 Русский танец

Позиции рук – I, II, III на талии.

Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед.

Притоп – удар всей стопой, шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Припадание на месте с продвижением в сторону, исходная свободная III позиция; поднявшись на полупальцы поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприседании, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону.

Выведение ноги на каблук из свободной I позиции, затем приведение её в исходную позицию.

«Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении без подскоков. Подготовка к присядке (мужск.).

Полуприсядка – полное приседание. Легкие прыжки с обеих сторон с одновременным их сгибанием (в полуприседании).

Хлопки (одинарные) – в ладони, по бедру.

Вращение на подскоках по 1/4 круга на двух подскоках.

### *3.2 Русский народный танец*

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъёмом другой вогнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями на месте, с продвижением вперед, назад с поворотом.

Притопы в полуприседании: перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы по VI позиции.

Присядка мальчика: перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком полуприседании по VI позиции; полное приседание по VI позиции с последующим подскоком в полуприседании на одной ноге с одновременным выведением другой ноги на носок вперёд в прямом положении.

## **4. Танцевальная импровизация**

Темы:

«Плывем на лодке» - подражательное движение;

«Сажаем картошку» - имитация;

«Колка дров» - подражательное движение;

«Ветерок и ветер» - имитация.

Для импровизации могут быть использованы задания по темам: «Магазин игрушек», «В мире животных», «Птичий базар» и т.д..

Сопутствуют импровизации и музыкальные игры: «Поезд», «Ищи свой цвет». На усмотрение педагога можно использовать в работе по импровизации свободную музыкальную тему.

**5. Разучивание итогового танца, повторение изученного.** Следует повторить все танцевальные позиции с элементами классического танца, русский и белорусский народные танцы, а также танцевальные импровизации.

**6. Итоговое занятие.** Открытое занятие с приглашением родителей и администрации, отчетный концерт.

### ***Прогноз результативности***

По окончании 1-2-го года обучения кружковцы должны:

- уметь определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки, темп;
- уметь строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг;
- уметь выполнять движения: полуприседания, танцевальный шаг с носка, одинарные притопы, двойные и тройные хлопки, боковые приставные шаги, попеременные подскоки;
- уметь передавать в движении длительности: восьмые (бегать), четвертные (шаг);
- уметь выполнять движения, имитирующие конкретные действия;
- иметь представление о характере выразительности исполняемых танцев.

*Рекомендуемые танцы, хороводы, музыкальные игры:*

«Перепелочка»; «Падеграс»; «Кола»; «Новогодний хоровод»; «Крыжачок»; «Чебурашка».

## Второй год обучения

### Задачи:

- повторить и усложнить элементы музыкальной грамоты;
- развивать навыки координации движений;
- повторить элементы и движения классического и народного танца;
- разучить несколько танцев, более сложных по своей структуре.

## Учебно-тематический план (2 год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие.	1	
2	Повторение тренировочных упражнений с элементами классического танца.	2	
3	Упражнения для рук. Изучение поворота на двух ногах по VI позиции, по 1\4 круга.	6	
4	Специфика танцевального шага и бега.	4	
5	Изучение классических элементов танца: <i>Battement frappe</i> , <i>Battement releve lent</i> на 45° .	6	
6	Ритмика. Повторение всех элементов музыкальной грамоты. Музыкальная игра «волки и зайцы».	4	
7	Повторение некоторых упражнений на развитие ориентации. Разучивание новых упражнений:	6	

	«воротца», «змейка», «спираль».		
8	Повторение упражнений на развитие мышечного чувства для рук и ног. Изучение упражнений для кистей рук и для ступеней ног.	4	
9	Повторение элементов народного танца. Вспоминание «русского народного танца».	4	
10	Разучивание танца «нам весело».	6	
11	Разучивание танца «полька-Янка». Повторение «нам весело».	6	
12	Разучивание танца «Плетень». Повторение двух других танцев.	6	
13	Повторение всех танцевальных позиций, ритмических упражнений, танцев: «нам весело», «полька-Янка», «плетень». Музыкальная игра: «Ручеек».	10	
14	Подготовка к отчетному концерту. Музыкальная игра «поезд».	3	
15	Итог:	68	

### Содержание программы

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.

## **1. Повторение тренировочных упражнений с элементами классического танца.**

Позиции ног: I, II, III, VI.

Позиции рук: подготовительная, I, II, III.

Постановка корпуса, головы. Поворот вправо, влево. Повороты и наклоны головы.

*Упражнения для рук:*

*Повторение:*

- поднимание из подготовительного положения в I, III позиции и обратно;
- раскрывание рук вперед – в сторону из положения «на поясе» и закрытие их обратно в характере русского и белорусского танцев.
- Полуприседания (*demi-plie*) по I позиции.
- Положение ноги *sur le cou de pied* – «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги), развивает выворотность и подвижность ноги;

*Изучение:*

- Специфика танцевального шага и бега.
- Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.
- Вытягивание ноги на носок (*battement tendu*) из I позиции в сторону и обратно.
- *Battement frappe* - сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена.
- *Battement releve lent на 45°* -медленное поднимание ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.
- Повороты на двух ногах по VI позиции, по 1\4 круга.
- Поклон (музыкальный размер 2/4, медленно). Поклоны - для девочек, шаг с приставкой и наклоном головы – для мальчиков.

## **2. Ритмика**

2.1. Повторение всех элементов музыкальной грамоты.

2.2. Повторение некоторых упражнений на развитие ориентации.

*Разучивание новых упражнений:*

- «воротца», «змейка», «спираль»;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну/шеренгу или круг.

2.3. Повторение упражнений на развитие мышечного чувства для рук и ног.

*Добавление упражнений для кистей рук и для ступеней ног:*

Для кистей рук:

- сгибание вниз и вверх;
- отведение вправо и влево;
- круговые вращения (внутри и наружу);
- постепенное сгибание и выпрямление пальцев рук.

Упражнения для ступней ног:

- сгибание и разгибание в подъеме;
- отведение наружу и внутрь;
- круговые вращения внутри и наружу.

### **3. Повторение элементов народного танца. Вспоминание «русского народного танца».**

#### **4.Разучивание танцев:**

1. «Нам весело» - подразумевается подвижный танец, с использованием изученных в этом году упражнений на ориентацию.
2. «Полька - Янка» - перед изучением этого танца дать учащимся представление о танце «полька», представить историю развития этого вида танца, использовать в данной разновидности стандартные элементы «польки» с использованием нововведенных элементов.
3. «Плетень» - в этом танце рекомендуется применять различные схемы перестроения, большое количество элементов из классического направления.

На усмотрение педагога можно использовать в работе по изучению танцев свободную музыкальную тему.

**5. Повторение изученного.** Следует повторить все танцевальные позиции с элементами классического танца, ритмические упражнения на ориентацию, а также танцевальные композиции: «нам весело», «полька-Янка», «плетень».

**6. Итоговое занятие.** Открытое занятие с приглашением родителей и администрации, т.е. участие в отчетном концерте.

### ***Прогноз результативности***

По окончании 2-го года обучения кружковцы должны:

- знать и уметь различать музыкальные и танцевальные жанры: марш, песня, танец, вальс, полька;
- уметь ориентироваться в таких танцевальных элементах, как «змейка», «воротца», «спираль»;
- уметь выполнять изученные упражнения;
- уметь передавать специфику танцевального шага;
- уверенно танцевать разученные танцы;
- иметь представление о характере выразительности исполняемых танцев.

*Рекомендуемые танцы:*

«Нам весело»;  
«Полька - Янка»;  
«Плетень» и др.

**Третий год обучения**  
(Все группы, кроме «ансамбля»)

**Задачи:**

- закрепить знания и навыки, полученные на 1-м и 2-м году обучения;
- продолжить формирование танцевальных навыков по усложнённой программе;
- развивать музыкально-танцевальные способности детей;
- научить определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты;
- научить перестраиваться из круга в одну шеренгу, две шеренги, четыре шеренги и обратно.

**Учебно-тематический план**  
(3-й год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие	1	
2	Танцевально-тренировочные упражнения с элементами классического танца.	2	
3	Наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево. Подъем на полупальцы по I позиции. Прыжки ( <i>saute</i> ) по I, II, III позиции.	4	
4	Изучение упражнений: поочередное раскрытие и закрывание рук; мелкий бег на полупальцах.	4	
5	Ритмические упражнения. Повторяются все элементы музыкальной грамоты, изученные на 1 и 2 году обучения.	4	
6	Упражнения на развитие пространственной ориентации: «воротца», «змейка» и т.д. Перестроение группы из круга в квадрат.	4	
7	Изучение упражнений для мышц: «растягивать резинку», «мельница», «маятник», «пилка», выпады.	4	
8	Повторение элементов народного танца. Изучение положения рук в групповых танцах и фигурах: «звёздочка», «круг», «карусель», «корзиночка», «цепочка».	4	

9	Разучивание танцевальных движений для ног: ходы, притоп, дробь.	4	
10	Знакомство с понятиями: «гармошка», припадание, «ковырялочка», «веревочка», «молоточки». Элементы для мальчиков.	6	
11	Танцевальная импровизация на современную музыку. Музыкальные игры «Не потеряй пушинку», «Игра воображаемым мячом».	4	
12	Разучивание современного танца «модерн».	8	
13	Разучивание современного танца «дэнсмикс». Музыкальная игра «гладить кошку».	8	
14	Повторение изученных элементов, повторение различных понятий, упражнений для рук и ног. Повторение двух изученных танцев.	8	
15	Подготовка к отчетному концерту.	3	
16	Итог:	68	

### Содержание программы

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности. Экскурсия по Дворцу.

**1. Танцевально-тренировочные упражнения с элементами классического танца.** Полуприседание (*demi-plie*) в соединении с подниманием на полупальцах (*releve*) по I, II, III, VI позициям.

Вытягивание ноги на носок (*battements tendus*) вперед, в сторону из I позиции.

Маленькие броски (*battements tendus jetes*) вперед, в сторону из I позиции.

Круг ног по полу (*rond de jambe par terre*) вперед, в сторону по точкам из I позиции.

Поднимание ноги (*battement releves lents*) вперед, в сторону на 25° из I позиции.

Наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево.

Подъем на полупальцы по I позиции.

Прыжки (*saute*) по I, II, III позиции.

Поочередное раскрытие и закрывание рук (в положении «на поясе») в характере русского и белорусского танцев, сопровождая движения рук поворотом головы.

*Pas count* - мелкий бег на полупальцах, выполняется по прямой и невыворотной позиции вперед, назад. Размер: 4/4, 3/4, 2/2.

## **2. Ритмика**

### **2.1 Элементы музыкальной грамоты**

Повторяется и исполняется материал 1-го и 2-го года обучения.

### **2.2 Упражнения на развитие пространственной ориентации.**

Перестроение группы из круга в квадрат.

«Воротца», «звездочка» и «карусели».

### **2.3 Упражнения на развитие мышечного чувства**

Разведение рук в стороны с напряжением («растягивать резинку»).

Круговые махи руками («мельница»).

Поднимание согнутой в колене ноги.

Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе.

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно («маятник»).

Сгибание вперед и разгибание корпуса.

Повороты корпуса («пилка»).

Поднимание на полупальцах (*releve*) по I, II и III позициям.

Выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене.

Отведение ноги назад махом.

Раскачивание рук и корпуса.

## **3. Элементы народного танца.**

- Скольжение стопой по полу - вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука (вперед, в сторону, назад), лицом к станку.
- Переступание на полупальцах - в разных ритмичных сочетаниях. «Ковырялочка» с притопом.

- Положение рук в групповых танцах и фигурах: «звёздочка», «круг», «карусель», «корзиночка», «цепочка».
- Поклоны на месте и с движением вперед и назад.
- Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад, переменный шаг с продвижением вперед и назад.
- Притоп - удар всей стопой.
- Дроби - мелкая непрерывная дробь с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением.
- «Гармошка» - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в I закрытую и обратно с продвижением в сторону.
- Припадание на месте с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4.
- «Ковырялочка» - без подскока и с подскоком.
- «Веревочка» (простая) - подряд с переступанием.
- «Молоточки» - удар полупальцами в пол от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге, на месте с продвижением.
- ❖ *Для мальчиков*  
 Хлопки (одинарные) – в ладоши, по бедру, по голени.  
 «Ключ» - дробный, простой.  
 Полная присядка – разучивание у станка, с переходом на середину.  
 Вращение на подскоках, по 2 подскока на 1 /2 круга.

#### **4. Танцевальная импровизация**

«Ритмическая эстафета» (музыкальная игра).

Современная музыка (по выбору учителя).

Игры в музыкальном сопровождении: «Не потеряй пушинку», «Игра воображаемым мячом», «Гладить кошку» и т.д.

#### **5. Разучивание современных танцев:**

1. «Модерн» - совершенно новое понятие для учащихся. Перед разучиванием танца познакомить ребят с современными стилями танцев.

2. «Дэнсмикс» - танцевальный микс с комбинированием различных стилей танцев: джаз-модерн и народный танец.

**6.Итоговое занятие.** Концертное выступление перед родителями и администрацией Дворца.

#### ***Прогноз результативности***

*По окончании 3-го года обучения кружковцы должны:*

- уверенно демонстрировать танцевальные навыки, полученные на 3-м году обучения;
- уметь определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки (спокойный, торжественный), темп (умеренный);
- уметь передавать сильную и слабую доли в двудольном и трехдольном размерах;

- уметь выполнять подражательные движения, а также движения, передающие образы любимых героев из мультфильмов, сказок и т.д.;
- уметь перестраиваться из круга в одну шеренгу, две шеренги, четыре шеренги и обратно (на месте и в продвижении);
- уметь выполнять движения: шаг с подскоком, переменный шаг, попеременный вынос ноги вперед на носок и каблук, подскоки на двух ногах, двойной и тройной притопы, «ковырялочку», галоп, шаг «польки» на месте и в продвижении вперед;
- уметь выразительно исполнять программные танцы и игры.

*Рекомендуемые танцы, хороводы, музыкальные игры:*

- «Музыканты» (музыкальная игра, музыка по выбору);
- «Новогодняя хороводная» (инсценировка);
- «Скакалка» (музыкальная игра);
- «Мячик» (массовый танец);
- «Жабка» (белорусский массовый танец);
- «Верабей» (белорусская народная хороводная игра).

## Четвертый год обучения

### Задачи:

- научить правильному исполнению основных движений классического танца;
- изучить основные элементы современных стилей;
- научить понимать характер танца;
- развивать техники исполнения, выразительность, правильное восприятие музыкального материала.
- научить различать стили танцев и импровизировать в различных стилях.

### Учебно-тематический план (4-й год обучения)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Вводное занятие	1		1
1.	Танцевально-тренировочные упражнения с элементами классического танца		10	10
2.	Ритмика		12	12
3.	Элементы народного танца		14	14
4.	Танцевальная Импровизация.		4	4
5.	Разучивание танцев.		16	16
6.	Постановочно-репетиционная работа		8	8
	Итоговое занятие		3	3
	<b>Итого:</b>	<b>1</b>	<b>67</b>	<b>68</b>

### Содержание программы

**Вводное занятие.** Ознакомление кружковцев с планами на год. Беседа о прошедшем лете и планах на будущее. Техника безопасности и пожарной безопасности.

#### 1. Танцевально-тренировочные упражнения с элементами классического танца

Полуприседание (*demi-plie*) в соединении с подниманием на полупальцах (*releve*) по I, II, III, VI позициям, открывая и закрывая руки на поясе.

Вытягивание ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций без приседания и в соединении с полуприседанием.

Вытягивание ноги на носок вперёд, в сторону и назад с переводом её на каблук и обратно.

Поднимание ноги (*releve lent*) на 20-25° из I и III позиций вперёд, в сторону, назад, в сторону.

Маленькие броски ноги (*battement tendujete*) из I и III позиций вперёд, в сторону, назад, в сторону.

Круг ногой по полу (*rond de jambe par terre*) из I позиции по точкам: вперёд, в сторону, назад, в I позицию и обратно (без приседания) и в соединении с полуприседанием (*demi-plie*).

Прыжки (*saute*) по I, II, III позициям.

Наклоны корпуса вперёд, назад, вправо, влево.

Поднимание рук из подготовительной позиции в I-III-II и опять в подготовительную.

Поочередное раскрывание и закрывание рук (в положении «на поясе») с одновременным подниманием и опусканием на носках (на каждую четверть такта) и пристукиванием каблуками при опускании

## **2. Ритмика**

### *2.1 Элементы музыкальной грамоты*

Закрепление умений и навыков, полученных на 1,2,3-м годах обучения.

### *2.2 Упражнения на развитие пространственной ориентации*

Перестроения из круга в рассыпную и опять в круг.

Перестроение в парах: обход одним партнером другого.

Построение двух концентрических кругов.

«Змейка» продольная и поперечная.

«Спираль» (улитка).

Перестроение из шеренги по четыре в «звёздочку», «кружочек» и обратно в шеренгу. Движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного.

### *2.3 Упражнения на развитие мышечного чувства.*

Расслабление мышц плечевого пояса. Расслабление и напряжение мышц корпуса. Круговое движение плечами.

Выпады вперёд и в сторону с пружинным движением в колонне. Отведение ноги махом назад (качание ноги).

## **3. Элементы народного танца**

Повторяются упражнения у станка, разучиваются новые движения.

*Battement tendu* - скольжение стоп по полу: с поворотом ноги в закрытое положение - в сторону.

*Battement tendu jete* - маленькие броски: вперед, в сторону, назад; с одним ударом стопой по VI открытой позиции (коротким ударом по полу носком или ребром каблука).

*Battement tendu* в полуприседании на опорной ноге.

*Battement fondu* с поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45°.

*Developpé* - развертывание ноги с одновременным ударом каблука опорной ноги в полуприседании (вперёд и в сторону - плавные, резкие).

Маленькие броски от шиколотки со свободной стопой: в закрытое положение (к станку), в прямом положении вперёд. Опускание на колено: у носка опорной ноги, у каблука опорной ноги.

### *3.1 Русский танец*

Положение рук в парном танце.

Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком.

Ходы. Закрепляются навыки и знания 1-го и 2-го годов обучения и добавляются новые направления назад: переменный шаг с каблука, с продвижением вперёд и назад.

Дробь «с подскоком» - подскок на одной ноге с последующим ударом каблука и всей стопы другой ноги, на месте и с продвижением.

«Веребочка» - простая и с переступанием.

«Ключ» - дробный, сложный.

«Присядки» - комбинации из полуприсядок и полных присядок.

**4. Танцевальная импровизация.** Импровизированные движения на заданную педагогом тему: «На рынке», «Клоуны», «Жонглеры», «Кузнецы», «В лесу» и т. д.

5. Разучивание танцев:

1. «Россия-матушка» - полноценный танец, с использованием сложных танцевальных элементов.

2. «Мегадэнс» - современный танец, требующий знания нескольких стилей. Характер танца – эстрадный.

**5. Постановочно-репетиционная работа.** Подготовка к отчетному концерту. Повторение всего изученного.

**Итоговое занятие.** Отчетный концерт с приглашением родителей и администрации Дворца.

### ***Прогноз результативности***

Основные требования к знаниям и умениям кружковцев 4-го года обучения:

- знать правила исполнения основных движений классического танца;
- правильно выполнять танцевальные движения по программе обучения;
- понимать характер танца;
- знать основные движения народного танца.

## Пятый и шестой год обучения

### Задачи:

- научить исполнять русский народный танец;
- научить исполнять танец другого народа (по выбору);
- научить выполнению более сложных танцевальных композиций;
- изучать хореографическую лексику.

### Учебно-тематический план (5-6-й год обучения)

№ п/п	Наименование темы	Год обучения					
		5			6		
		Тео рия	Прак тика	Всег о	Тео рия	Прак тика	Всег о
	Вводное занятие	1		1	1		1
1.	Классический танец	2	10	12	2	10	12
2.	Русский народный танец	2	10	12	2	10	12
3.	Элементы танцев народов мира	2	8	10	2	8	10
4.	Постановочно-репетиционная работа. Разучивание эстрадного танца.		15	15		15	15
5.	Концертно-конкурсно-фестивальная Деятельность		15	15		15	15
	Итоговое занятие		3	3		3	3
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	<b>68</b>

### Содержание программы

**Вводное занятие.** Ознакомление кружковцев с планами на год. Техника безопасности и пожарной безопасности.

#### 1. Классический танец

##### 1.1. Упражнения:

1. Позиции ног I, II, III, IV, V.
2. *Demi-plies* по I, II, III, IV, V; *grandplie* по I, II, III, V позициям (изучается позднее).
3. *Battemens tendus*.
  - а) из позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) с *demi-plies* из I позиции в сторону, вперед, назад;
  - в) с V позиции в сторону, вперед, назад;
  - г) с *demi-plies* из V позиции в сторону, вперед, назад;
  - д) с опусканием пятки во II позицию из I и V позиций;

е) с *demi-plies* во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом с опорной ноги;

ж) с *demi-plies* в IV позицию без перехода с опорной ноги и с переходом с опорной ноги.

4. *Passe par terre* (проведение ноги вперед и назад через I позицию).

5. *Battements tendusjetes* с I и V позиций в сторону, вперед, назад и *battements tendusjetes piques*.

6. *Demi-rond dejambe par terre* (по четверти круга).

7. *Rond dejambe par terre en dehors et en dedans*.

8. Первое *port de bras*.

9. Положение ноги *sur le cou-de-pied* вперед основное, условное и назад.

10. *Battements retires*.

11. *Battements frappes* в сторону, вперед, назад (носком в пол, затем на 45°).

12. *Releves* на полупальцы по I, III, V позициям:

а) на вытянутых ногах;

б) с предварительным *demi-plie*.

13. *Preparation* для *rand dejambe par terre en dehors et en dedans*.

14. *Releves lents* на 45° в сторону, вперед, назад из I и V позиций.

15. *Battemets soutenus* в сторону, вперед, назад носком в пол на всей ступне. Вначале изучается *plies-soutenus*.

16. *Battements tendus* в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, затем на 45°.

17. *Petits battements sur le cou-de-pied* (сначала исполняется равномерно, затем с акцентом вперед и назад).

18. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону. Третье *port de bras*.

19. Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах:

а) на вытянутых ногах;

б) с *demi-plie*.

20. *Temps leve (saute)* по I, II, и V позиции.

21. *Changement de pieds*.

22. *Assemble* в сторону, вперед, назад.

23. *Pas de bourree simple* (с переменной ног).

## 1.2. Упражнения на середине

Постепенное прохождение на середине упражнений, разученных у станка:

1. *Demi-plies* по I, II позициям *enface* по V, IV позициям *enface*, а позднее - *epaulement*.

2. *Battements tendus*:

а) по I и V позиции вперед, в сторону, назад;

б) с *demi-plies* в I и V позициях вперед, в сторону, назад;

в) с *demi-plies* во II и IV позицию без перехода с опорной ноги и с переходом на опорную ногу.

3. *Battements tendusjetes* из I и V позиции вперед, в сторону, назад.

4. Первое, второе, третье *port de bras*.
5. *Ronddejambe parterre en dehors et en dedans*.
6. Малые и большие позы: *croisee effacee* вперёд и назад.
7. *Temps lie par terre* вперед и назад.

## 2. Русский народный танец

Разнообразие и характерные черты русских хороводов, кадрили, перепляса:

1. Положение рук: ладонями с кулачками на талии, руки скрещены на груди (женское), обе руки открыты в стороны.
2. Положения рук в парах: держась за одну руку, за две, под руку, «воротца».
3. Положения рук в *круге*: держась за руки, «корзиночка», «звёздочка».
4. Движения рук: раскрывание рук в сторону, взмахи с платочком, хлопки в ладоши.

Ходы и движения на месте: простой бытовой шаг; переменный ход на всю ступню; переменный ход с первым шагом на каблук (мужской); боковой ход «припадание»; боковой ход «гармошка»; «веревочка»; «двойная веревочка»; «веревочка с переступанием»; русский земной поклон.

Разучивается русский хоровод.

## 3. Элементы танцев народов мира

3.1 *Элементы белорусского народного танца*. Особенности белорусского танца (музыка, хореографическая лексика, характер исполнения).

Различия в женской и мужской пляске.

3.2 *Литовский танец*

Положение рук: ладонями сбоку на талии; двумя руками за юбочку (женское); руки скрещены на груди (мужское).

Основные ходы и движения на месте: «качающийся» шаг; легкий бег; шаги с подскоками; полька.

Этюды – композиции на элементах литовского танца «Малупелис» (мельница), «Суктинис» (вперегонки по кругу) и др.

3.3 *Латышский танец*

- Положение рук: ладонями сбоку на талии, руки скрещены на груди (мужское).

- Основные ходы и движения на месте: простой шаг; легкий бег; шаг с подскоком; полька.

- Этюды на элементах латышского танца; разучивается танец «Руцавиетис», построенный на несложных движениях шага, шага с подскоком, польки и характерном для латышской хореографии рисунке, - «садик», «два садика», «звёздочка», «гирлянда».

Используются в работе любые другие танцы по усмотрению педагога с учетом направленности коллектива, концертных выступлений.

## 4. Постановочно-репетиционная работа

Подбор музыкального материала для хореографических комбинаций, работа над образом, работа с солистами.

### **5. Концертно-конкурсная и фестивальная деятельность**

Предусматривается участие коллектива во всех мероприятиях Дворца (по отдельному плану), города; в благотворительных мероприятиях, в различных конкурсах, фестивалях; гастрольные поездки коллектива, творческие встречи с другими профильными коллективами, внутриколлективные мероприятия.

### **6. Итоговое занятие. Отчетный концерт.**

#### ***Прогноз результативности***

Основные требования к знаниям и умениям кружковцев 5-6-го года обучения:

- уверенно владеть основными навыками классического танца;
- уметь исполнять современный танец и танец другого народа.