

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Г. ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28

ИНН 3812008538, КПП 381201001, 664043, г. Иркутск, ул. Маршала Конева, 22, тел. 300149

e-mail: sh28irk@yandex.ru

Принята на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1  
« 22 » октября 2020 г.

«Утверждаю»  
директор  
МБОУ г. Иркутска СОШ 28  
« 22 » октября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«DANCE STYLE»**

(художественная направленность, базовый уровень)

Возраст: 9-18 лет

**Срок реализации: 3 года**

**Автор:** педагог дополнительного  
образования  
Данченко Анжелика Александровна

**Иркутск  
2020 г.**

## **Содержание:**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ГОДАМ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## 1. Пояснительная записка

Творчество подрастающего поколения, его формирование и развитие - одна из интереснейших и актуальных проблем, привлекающая внимание исследователей разных специальностей: ученых, педагогов, психологов. Изучение этой проблемы важно в связи с тем, что главное условие прогрессивного развития общества - человек, способный к творческому созиданию. Одним из ярких примеров творческой деятельности является хореография. Танец, как и любой другой вид искусства, имеет свой выразительный язык, который в силу образной условности органично сочетается с условным языком музыки и движением. Восприятие музыки в танце происходит активно, что побуждает к танцевальному действию.

В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания. В этом единстве заключена сила его эстетического, нравственного воздействия. Только в процессе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание ребенка. Воспитание потребности в творчестве, привитие навыков и умений творить по законам красоты - это та сторона эстетического воспитания, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием нравственных норм. Чрезвычайно благоприятным для развития творческих способностей является такой вид искусства, как хореография. Танец как вид искусства сочетает в себе: музыку, телодвижение, артистичность.

Современный танец с каждым годом приобретает все большее распространение и популярность среди видов танцевального творчества. Он постоянно развивается, привнося все новые элементы, комбинации из различных направлений современной хореографии (модерн, джаз, хип-хоп, брейк и др.).

Особенность современного танца – достаточная свобода педагога в выборе лексического материала, что позволяет создать множество индивидуальных способов преподавания.

В последние годы наблюдается все больше танцевальных техник, которые объединяют все основные системы (классический танец, модерн-джаз танец, танец-модерн и народно-сценический танец) и различные направления танца, которые невозможно отнести к какому-либо стилю или системе. Это естественный процесс интеграции, поэтому сейчас не стоит ставить какие-то строгие рамки, главное - творчество.

Современный танец позволяет наиболее комплексно воспитать такие необходимые для танцора качества, как: координацию, силу и подвижность двигательного аппарата, ритмичность и свободу движения, что немаловажно в повседневной практике.

Современному танцу, как и всему искусству в целом, присуща быстрая реакция на явления жизни.

Программа составлена с учетом требований к программам дополнительного образования.

### **1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

**Направленность** данной программы – художественная, **уровень освоения** – базовый.

Образовательной областью данной программы является хореографическая деятельность. Дополнительная общеразвивающая программа «*DANCE STYLE*» **направлена** на развитие у обучающихся физиологических и творческих способностей. Получив возможность осваивать импровизацию, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Также на удовлетворение реальных потребностей и интересов детей в хореографическом искусстве, укрепление физического и психического здоровья, на создание условий для развития личности ребёнка, формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности. По своей тематической направленности программа является художественно-эстетической. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец: современная хореография, эстрадный танец, уличные направления) и знаниями в области этой сферы. Много времени уделяется развитию предметной и личностной компетенций.

### **1.2 Сведения о программе, на основании которой разработана дополнительная общеразвивающая программа, с указанием наименования, автора и года издания**

Данная программа является модифицированной, переработанной, комплексной, разработана на основе программы студии современного танца «Свой Стиль», Томск – 2015, автор Жестова Е.В.

### **1.3. Новизна, актуальность, отличительные особенности программы, педагогическая целесообразность.**

**Новизна программы** заключается в том, что она предполагает обучение детей, как в одновозрастной, так и в разновозрастных группах, что позволяет создавать разнообразные сюжетные танцы, хореографические композиции.

Развития танцевального творчества реализуется через формирование у учащихся осознанного отношения к выразительности движений; понимания их образного значения. Результатом такого обучения в конечном итоге будет являться овладение воспитанниками образным языком танцевальных

движений и хореографической импровизацией. Адаптивность среды студии танца позволяют учащимся, окончившим первый год обучения или вновь пришедшим и успешно прошедшим стартовое тестирование, обучаться на втором и третьем году обучения. Таким образом, содержание программы обеспечивает доступность дополнительного образования и учет возрастных и индивидуальных способностей детей.

**Актуальность программы** обусловлена её востребованностью у детей и подростков. Занятия современными танцами не только обеспечивают норму двигательной активности детей, но и позволяют ребенку реализовать свои творческие интересы и способности, презентовать их на сцене и в творческом коллективе сверстников.

**Отличительной особенностью** данной программы является преобладание танцевального направления dancehall, а также других различных направлений (jazz, hip-hop, modern).

**Педагогическая целесообразность** программы студии определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению хореографии.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы можно отметить и в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

#### **1.4. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.**

##### **Цель программы:**

Создание условий для обучения детей теоретическим и практическим основам хореографии, развития физических качеств (ловкости, силы, гибкости, выносливости, чувства ритма), навыков движения под музыку.

##### **Задачи программы:**

- **обучающие:** сформировать практические умения и навыки учащихся области хореографии; приобщить к знаниям основ различных жанров танцевальной деятельности и расширить общекультурный кругозор; развивать умения и навыки самостоятельной и коллективной работы, самооценки и взаимооценки.

- **развивающие:** развивать творческое воображение детей и подростков, их коммуникативные качества, индивидуальные творческие способности и художественный вкус; все физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, силу, чувство ритма);

- **воспитательные:** прививать учащимся культуру общения и поведения, воспитывать чувство взаимоподдержки в паре и в коллективном танце, осуществлять духовное и физическое совершенствование ребенка, формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

### **1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.**

**Возраст детей**, на которых ориентирована программа 9-17 лет, группы детей могут быть как одновозрастными, так и разновозрастными, состав групп постоянный и переменный (на репетициях и концертах). Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний на протяжении всего учебного года. Количество обучающихся: 1-ый год обучения 12-15 человек; 2-ой год обучения 12-15 человек; 3-ий год обучения 12-15 человек.

### **1.6. Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы .**

**Срок реализации** программы 3 года. Первый год обучения 162 часа: 4,5 часа в неделю, второй год и третий также по 162 часа: 4,5 часа в неделю. Учащиеся, успешно освоившие программный материал на любом этапе обучения, входят в состав концертных групп. Работа с концертной группой происходит параллельно с основным образовательным процессом.

**По структуре** программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая ступень была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу «от простого к сложному».

### **1.7. Режим занятий.**

**Режим и продолжительность занятий** соответствует нормам СанПиН: 4,5 часа в неделю, 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа (с перерывом в 10 минут после каждого часа)

### **1.8. Возрастные особенности детей**

Хореография – средство умственного, эстетического, нравственного и физического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется

разносторонним воздействием на человека. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. В связи с этим, важно учитывать возрастные особенности обучающихся, чтобы реализация программы проходила наиболее успешно.

У детей в возрасте **9 – 12 лет** возникают и закрепляются важные личностные характеристики, которые становятся устойчивыми, определяют успехи индивида в различных видах деятельности. Формируются трудолюбие и самостоятельность, которые складываются из достигнутых успехов, которые должны поощряться - тогда дети начинают верить в свои успехи, получать положительные эмоции в труде. В этом возрасте дети больше общаются со взрослыми, складывается своя внутренняя позиция к добру и злу, к плохому и хорошему. Надо помнить, что ребенок в своем поведении и поступках подражает взрослым и нужно стараться подавать ему хороший личный пример. Личный показ движений педагогом наиболее эффективен, поскольку в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания. Дети начинают контролировать свое поведение, формируются волевые качества, появляется настойчивость как волевая черта характера. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания дети на занятиях быстро теряют темп и ритм. Этот возраст характеризуется как период активного развития двигательных функций, в котором дети могут сравнительно хорошо управлять своими движениями. Совершенствование двигательных способностей должно совпадать с периодом усиленного развития двигательных функций и тем повышать и ускорять ход этого развития.

В подростковом возрасте (**13 – 17 лет**) наступает период полового созревания, когда в организме происходят резкие эндокринные сдвиги, меняется функциональное состояние, что характеризуется избытком энергии и потенциальной конфликтностью подростка с взрослыми и самим собой. Предметом осмысления для подростка становится его ближайшее окружение и общество, как феномен культуры во всех его проявлениях. Полностью развиваются двигательные способности детей. Подростки много учебного и внеучебного времени работают самостоятельно. При выполнении самостоятельной работы обучающиеся выходят на самый высокий уровень обучения – творчество.

### **1.9. Стартовые знания, умения и навыки детей**

Состав группы неоднороден по уровню физического и интеллектуального развития, большинство детей на начало обучения не имеют хореографической подготовки.

Прием в объединение детей осуществляется на общих основаниях (без конкурсного отбора), возможен также конкурсный отбор.

Прием детей в группу *второго и последующего годов обучения* возможен на основе собеседования.

### **1.10. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Обучающиеся за период освоения программы должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

**Ожидаемый результат** определяется в зависимости от года обучения и этапа освоения программы:

Обучающиеся будут уметь:

- красиво и ритмично двигаться под музыку;
- выполнять упражнения для развития физических качеств;
- участвовать в коллективных подвижных упражнениях и играх;
- передавать в движениях особенности и характер музыки;
- свободно ориентироваться на сцене;
- самостоятельно действовать на сцене при меняющихся условиях мероприятия;
- исполнять разные танцы на достаточном уровне исполнительского мастерства;
- выполнять более сложные акробатические элементы, смогут представлять свои умения и навыки в различных хореографических композициях на мероприятиях разного уровня (концерты и конкурсы).

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- уважение друг другу, коллективу, умение слушать окружающих, ответственность;
- уважение к современной культуре танца;
- мотивация к достижению успеха.
- Развитие творческого мышления, памяти, воображения, нестандартного мышления, умения выразить чувства;
- Приобретения и развития коммуникативных способностей, активности, сообразительности, умения импровизировать, двигаться под музыку;
- Формирование общей культуры;
- Овладение основными танцевальными навыками и умениями;
- Формирование представлений о танцевальной культуре и ее деятелях;
- Приобретение, закрепление и совершенствование теоретических знаний и практических умений.

### **1.11. Программа педагогического мониторинга воспитанников.**

**Мониторинг** - неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность деятельности детей.



Цель педагогического мониторинга – выявление уровня развития способностей и личностных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатам образовательных программ.

**Задачи:**

- определение уровня теоретической подготовки воспитанников в конкретной образовательной области;
- выявление степени приобретения воспитанниками практических умений и навыков в выбранном ими виде творческой деятельности, их воспитанности и развития;
- анализ полноты реализации образовательной программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Педагогический мониторинг обучающихся строится на следующих **принципах**:

- научность,
- учёт индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников;
- адекватность специфике деятельности детского объединения и периоду обучения;
- необходимость, обязательность и открытость проведения всех процедур педагогического мониторинга;
- свобода выбора методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованность критериев оценки результатов;
- открытость результатов.

В образовательном процессе мониторинг выполняет целый ряд функций:

- учебных, так как создаёт дополнительные условия для обобщения и осмысления воспитанником полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательных, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей ребёнка;
- развивающих, так как позволяет детям осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
- коррекционных, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса;
- социально-психологических, так как даёт каждому воспитаннику возможность пережить «ситуацию успеха».

**Организация и алгоритм проведения педагогического мониторинга**

Алгоритм педагогического мониторинга воспитанников проводится в течение всего периода реализации программы по каждому учебному году

(см. Приложение № 3 ). Педагогический мониторинг – это не что иное, как сравнительный анализ результатов выявленных при помощи различных методов и видов диагностической и аналитической деятельности.

**Форма проведения мониторинга** - сравнение результатов первичной, промежуточной и итоговой диагностики, что позволяет определить психолого–физиологические и интеллектуальные особенности каждого ребенка, построить его индивидуальный путь развития.

Программа педагогического мониторинга позволяет индивидуализировать образовательный процесс, повысить его эффективность, качество, доступность.

Благодаря педагогическому мониторингу есть возможность выявить следующие параметры:

- воспитанность;
- обученность;
- развитие общее и профессиональное.

**Способы проверки результатов**

- ежегодные открытые занятия (форму оценивания выбирает педагог);
- тестирование;
- участие в конкурсах и фестивалях;
- концертные выступления.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Итогом реализации данной программы к концу 3-го года обучения станет демонстрация полученных детьми знаний, умений и навыков на выпускном аттестационном занятии, а также демонстрация подготовленных танцевальных номеров. По окончании программы выпускникам выдается сертификат студии, дипломы коллектива для портфолио.

## **1.12. Методическое обеспечение программы**

**Формы проведения занятий**

Занятия проходят в групповой и индивидуальной формах, а также, для облегчения усвоения материала, занятия могут проводиться по подгруппам.

Кроме того, программа предусматривает следующие формы работы с детьми:

1. Занятие-тренинг (общая физическая и хореографическая подготовка).
2. Занятие-игра (знакомство с основами актерского мастерства).
3. Беседа (курсы теоретических дисциплин).
4. Репетиция.
5. Концерт.

**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса:**

Учитывая специфику данного направления творческой деятельности возможно применение следующих методов и приемов:

- Словесные методы (объяснение, беседа, постановка мотивации, установление требований, поощрения);
- Практические методы (упражнения, репетиции);

- Наглядные методы (показ движений педагогом, просмотр видеозаписей, фотографий, иллюстраций, выступлений различных танцевальных коллективов);
- Игровые методы (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, координации, воображения);
- Метод целостного разучивания – движение разучивается целиком в замедленном темпе. Применяется при разучивании простых движений или движений, которые невозможно разложить на отдельные части.
- Метод пошагового разучивания – движение при разучивании разбивается на отдельные части, которые затем соединяются в одно целое.
- Прием использования минимума танцевальных элементов при максимуме их всевозможных сочетаний.

## 2. Учебный план, содержание программы по годам

### 2.1 Программа первого года обучения

#### Цели и задачи первого года обучения:

- обучить теоретическим и практическим основам хореографии, развивать навыки движения под музыку
- развивать физические качества (ловкость. силу, гибкость. выносливость, чувство ритма)
- привить интерес к занятиям танцами, развивать эстетический вкус

Ожидаемые результаты первого года обучения. К концу первого года обучения дети должны научиться красиво и ритмично двигаться под музыку, освоить упражнения для развития физических качеств, приобрести навыки коллективных подвижных упражнений и танцевальных элементов, проявлять интерес к хореографической деятельности и к участию в концертных программах.

#### Будут знать:

- особенности и жанры хореографического искусства;
- основы техники движений эстрадного танца, современной хореографии и уличных стилей (hip-hop, dancehall, contemporary, jazz-modern);
- правила техники безопасного движения.

### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
	1.1 Вводное занятие, правила техники безопасности	1	1	
	1.2 Подготовительные упражнения	10		10
	1.3 Понятия построения и перестроения	4		4
	1.4 Музыкально-ритмические упражнения	5		5
<b>2</b>	<b>Стретчинг</b>	<b>20</b>		<b>19</b>
	2.1 Вводное занятие, правила техники безопасности	1	1	
	2.2 Упражнения для растяжки	19		19
<b>3.</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
	3.1 Вводное занятие	1	1	
	3.2 Par terre	18		18
	3.3 Открытое занятие	1		1
<b>4.</b>	<b>Основы классического тренажа</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	4.1 Вводное занятие	1	1	
	4.2 Позиции рук и ног	2		2
	4.3 Экзерсис на середине зала	5		5
	4.4 Работа по диагонали	2		2
<b>5.</b>	<b>Импровизация</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
	5.1 Вводное занятие	1	1	
	5.2 Импровизируем, сочиняем, фантазируем	13	-	13

<b>6.</b>	<b>Основы эстрадного танца, современной хореографии и уличных стилей</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>
	6.1 Водное занятие	1	1	-
	6.2 Танцевальные движения и их комбинации	29		29
<b>7.</b>	<b>Работа над танцевальными проектами и постановками</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>
	7.1 Вводное занятие	1	1	
	7.2. Постановка танцевальных номеров	29		29
<b>8.</b>	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
	8.1 Вводное занятие	1	1	
	8.2 Актерские тренинги	5		5
<b>9.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	9.1 Вводное занятие, техника безопасности	1	1	
	9.1 Разучивание и отработка акробатических элементов	9		9
<b>10.</b>	<b>Отчетный концерт</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>4</b>	<b>158</b>

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1 Вводное занятие.

- программа и режим занятий; - правила поведения и техника безопасности;
- мелодия и движения: темп – быстро, медленно, умеренность;
- контрастная музыка: быстрая – медленная, весёлая – грустная;
- начало и конец фразы; - характер музыки, динамика, темп;
- сюжетно-ролевая игра «Знакомство».

#### 1.2 Подготовительные упражнения:

- упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп;
- выпады вперёд, в сторону;
- разные комбинации прыжков.

Упражнения усложняются и совершенствуются.

#### 1.3 Понятия построения и перестроения:

- основные понятия построения: колонна, шеренга, цепочка, круг;
- основные понятия перестроения: из колонны в цепочку, из шеренги в цепочку, из колонны в шеренгу.

#### 1.4 Музыкально-ритмические упражнения:

- естественные, бытовые шаги;
- танцевальный шаг с вытягиванием пальцев стопы;
- шаркающие шаги (всей подошвой стопы);
- шаги на пятках; - шаги на носочках при вытянутых коленях (ходули);
- шаги с высоко поднятыми коленями, вытянув стопы;
- лёгкий бег; - бег с прямыми ногами вперёд и вытянутыми носками;
- бег с высоко поднятыми коленями;
- бег «захлест» ногами назад;
- бег с подскоками; - боковой и прямой галоп;
- бег с выбрасыванием ног вперёд на 45 градусов;
- мелкий шаг на носочках; - положение рук во всех позициях;

- волны руками;
- упражнения для гибкости запястья, локтевого и плечевого сустава.

## **2. Стретчинг**

### *2.1 Вводное занятие:*

- что такое стретчинг;
- техника безопасности;
- польза стретчинга для здоровья;

### *2.2 Упражнения для растяжки:*

- растяжка мышц шеи;
- растяжка подколенных сухожилий;
- растяжка паховой области, внутренней поверхности бедра;
- растяжка ягодичных мышц;
- растяжка задней поверхности бедра;

## **3. Партерная гимнастика.**

### *3.1 Вводное занятие:*

- представление о физическом строении человека, как происходит двигательная активность.

### *3.2 Par terre:*

- совершенствование и усложнение движений, использование более сложных, силовых упражнений.
- сидя на полу постановка корпуса.
- упражнения для стоп: круговое вращение стоп (веер);
- упражнения для растяжки коленного сустава: держась руками за пальцы стоп, потянуть на себя (пятки от пола оторвать); ноги врозь и наклоны корпуса в стороны поочередно;
- поочередное и одновременное поднимание и опускание ног с отрывом рук от пола (самолётик);
- упражнения для группировки мышц в воздухе (стойка на руках и на голове, берёзка);
- разные варианты растяжки для поперечного и продольного шпагата;
- упражнения «лягушка», «собачка». «индюк», «лодочка», «корзинка», «рыбка» и др.;
- работа на пресс;

Все движения повторяются с постепенным усложнением. Основной упор делается на силовые упражнения и на растяжку.

### *3.3 Открытое занятие:*

- представление результатов работы.

## **4. Основы классического тренажа.**

### *4.1 Вводное занятие:*

- особенность пластики движений в классическом танце;

### *4.2 Экзерсис на середине зала:*

- поклон;
- постановка корпуса; - позиции рук, позиции ног;
- упражнения для рук: 1 форма por de bras;
- шаги на полупальцах; - поскоки.

- demi plie по I, II, VI позиции ног;
- releve по I, II, III, VI позиции ног;

#### *4.3. Работа по диагонали:*

- выполнение различных упражнений по диагонали зала.

### **5. Импровизация.**

#### *5.1 Вводное занятие:*

- понятие танцевальной импровизации;

#### *5.2 Импровизируем, сочиняем, придумываем:*

- медленные движения;
- «следуй за мной»;
- «чтение книги»;
- «фантазируем», «сочиняем», «придумываем»;
- импровизация под умеренную музыку;
- импровизация под энергичную музыку.

### **6. Основы эстрадного танца, современной хореографии и уличных стилей**

#### *6.1 Вводное занятие:*

- эстрадный и современный танец;
- уличные направления;

#### *6.2 Танцевальные движения и их комбинации:*

- «Мир животных», «Танцующие люди», «Импровизация», «Сочинительство», «Микс», «Флешмоб» в разных танцевальных стилях;
- Танцевальные комбинации в разных стилях.

### **7. Работа над танцевальными проектами и постановками.**

#### *7.1 Вводное занятие:*

- знакомство с названиями постановок и проектов;
- знакомство с содержанием проектов и постановок, идей;

#### *7.2 Постановка танцевальных номеров:*

- разучивание танцевальных связок;
- отработка танцевальной техники;
- работа над лексикой;
- соединение танцевальных связок;
- отработка новых танцевальных постановок.

### **8. Актерское мастерство.**

#### *8.1. Вводное занятие:*

- актерское мастерство и пластическая выразительность в хореографии;

#### *8.2 Актерские тренинги:*

- техника актерского мастерства в танце и танцевальных направлениях;
- пластические этюды;
- упражнения на раскрепощение;
- упражнения на воображение и фантазию;
- упражнения на развитие внимания;
- упражнения для развития памяти
- упражнения на выразительность
- упражнения на концентрацию

- упражнения на импровизацию
- пантомима в игре;
- знакомство со сценой;
- культура поведения на сцене.

## **9. Акробатика.**

### *9.1 Вводное занятие:*

- правила техники безопасности;

### *9.2 Разучивание и отработка акробатических элементов:*

- кувырки и перекаты; - мосты; - стойки; - колесо; - рондат;
- перевороты; - полуперевороты; - акробатические элементы в парах;
- поддержки.

## **10. Отчетный концерт.**

Итоговая работа за год, показ танцевальных проектов и танцевальных постановок, награждение детей и родителей за активное участие в жизни коллектива, за достижения в хореографии, вручение отличительных призов за результаты, вручение дипломов и грамот.

## **2.2 Программа второго года обучения**

### **Цели и задачи второго года обучения:**

- формирование специальных знаний, умений и навыков в различных жанрах хореографии (эстрадный танец, основы классического танца, современный танец);
- совершенствование физических качеств;
- воспитание эстетических чувств;
- развитие творческих способностей;
- формирование сознательного и устойчивого интереса к занятиям танцами.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения.**

Занятия второго года обучения наполнены тренировочным процессом. К концу второго года обучения учащиеся смогут свободно и красиво двигаться, передавать в движениях особенности и характер музыки, приобретут более развитые физические и духовные качества, овладеют более сложными акробатическими элементами, смогут представлять свои умения и навыки в различных хореографических композициях на мероприятиях разного уровня

## **Учебно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
<b>1.</b>	<b>В здоровом теле – здоровый дух (специальная физическая подготовка)</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>
	1.1 Вводное занятие «Встреча друзей», повторяем наши правила	1	1	-
	1.2Подготовительные упражнения	20	-	20
	1.3Элементы акробатики	10	-	10
	1.4Музыкально-ритмические упражнения	9	-	9



<b>2.</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>
	2.1 Вводное занятие	1	1	-
	2.2 Par terre	38	-	38
	2.3 Открытое занятие	1	-	1
<b>3.</b>	<b>Основы классического тренажа</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
	3.1 Вводное занятие	1	1	
	3.2 Упражнения у станка	6		6
	3.3 Экзерсис на середине зала	6	-	6
	3.4 Работа по диагонали	7	-	7
<b>4.</b>	<b>Элементы стилизованного танца</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>
	4.1 Водное занятие	1	1	
	4.2 Танцевальные движения и их комбинации	30		30
	4.3 Актёрское мастерство	5		5
	4.4 Экзерсис на середине зала	4	-	4
<b>5.</b>	<b>Танцевальные проекты и постановка танцев</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>
	5.1 Вводное занятие	1	1	-
	5.2 Разминка	3	-	3
	5.3 Танцевальные движения	10	-	10
	5.4 Танцевальные проекты	6	-	6
	5.5 Подведение итогов	1	-	1
	5.6 Отчетный концерт	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>5</b>	<b>157</b>

## **Содержание программы второго года обучения**

### **1. В здоровом теле – здоровый дух (специальная физическая подготовка)**

1.1. *Вводное занятие.* Обмен впечатлениями о летнем отдыхе, просмотр видео- и фото- материалов по хореографии, программа и режим занятий; правила поведения и техника безопасности в танцклассе. Правила дорожной безопасности. Беседы о личной гигиене, режиме питания и распорядке дня.

1.2. *Подготовительные упражнения (специальная физическая подготовка).* Выполнение и усовершенствование упражнений для развития физических качеств.

- упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп.
- упражнения для растяжки;
- различные прыжки;
- складочка, складочка сидя, «цыплёнок-табака», шпагат продольный, шпагат поперечный, мост, «кобра», «лодочка», стойка на груди, уголок, подтягивание, отжимание, приседания, «корзиночка», «лягушка», захват ноги «равновесие» (вперёд, в сторону, назад) и т.д.

1.3 *Элементы акробатики:*

- кувырки (вперёд, назад, боком); - стойки (на руках, на голове);
- колесо; - рондат; - фляк;
- акробатические элементы в парах.

1.4 *Музыкально-ритмические упражнения:*

- игры на синхронизацию движений с музыкой;

- игры на определение музыкального размера;
- простукивание ритмических рисунков.

## **2. Партерная гимнастика.**

2.1 *Вводное занятие.* Пластика – основа хореографии.

2.2 *Par terre.* Совершенствование и усложнение движений, использование более сложных, силовых упражнений.

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

2.3 *Открытое занятие.* Представление результатов работы.

## **3. Основы классического танца**

3.1 *Вводное занятие.* Особенность пластики движений в классическом танце.

3.2 *Экзерсис у станка:*

- Demi plie по VI, I, II, III, V позиции ног;
- Grand plie по I позиции ног;
- Battment tendu из I позиции: вперед, в сторону, назад; в сторону с demi plie; с опусканием пятки во II позиции;
- Battment tendu jete по I позиции в сторону, вперед, назад, в раскладе с 2-х точек; понятие направлений en dehors et en dedans;
- Preparation rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
- Plie releve ногу на опору с por- de- bra;
- Grand battmant в сторону, назад.

3.3 *Экзерсис на середине зала:*

- Demi plie по I, II, VI позиции (руки в подготовительном положении);
  - Battmant tendu по I позиции: в сторону; с demi plie;
  - Упражнения для рук с переходом из позиции в позицию;
  - Releve на полупальцах по I, II позиции: с вытянутых ног; с demi plie;

3.4 *Работа по диагонали.* Выполнение упражнений по диагонали зала.

## **4. Элементы стилизованного танца.**

4.1 *Вводное занятие:*

- понятие стилизованный танец;

#### *4.2 Танцевальные движения и их комбинации:*

- знакомство с элементами народных танцев и их современной обработкой;

#### *4.3 Актёрское мастерство:*

- техника актёрского мастерства в танце и танцевальных направлениях;
- пластические этюды;
- упражнения на раскрепощение;
- упражнения на воображение и фантазию;
- упражнения на развитие внимания;
- упражнения для развития памяти
- упражнения на выразительность
- упражнения на концентрацию
- упражнения на импровизацию
- пантомима в игре;
- знакомство со сценой;
- культура поведения на сцене.

#### *4.4 Экзерсис на середине зала:*

- вариации п. 3.3.

### **5. Танцевальные проекты и постановка танцев:**

#### *5.1 Вводное занятие:*

- знакомство с названиями постановок и проектов;
- знакомство с содержанием проектов и постановок, идей;

#### *5.2 Разминка:*

- разогрев, растяжка.

#### *5.3 Танцевальные движения:*

- разучивание новых танцевальных элементов.

#### *5.4 танцевальные проекты:*

- разучивание танцевальных связок;
- отработка танцевальной техники; - работа над лексикой;
- соединение танцевальных связок;
- отработка новых танцевальных постановок.

#### *5.5 Подведение итогов:*

- разбор всех постановок.

#### *5.6 Отчетный концерт:*

Итоговая работа за год, показ танцевальных проектов и танцевальных постановок, награждение детей и родителей за активное участие в жизни коллектива, за достижения в хореографии, вручение отличительных призов за результаты, вручение дипломов и грамот.

## **2.3 Программа третьего года обучения**

### **Цели и задачи третьего года обучения**

- совершенствование уровня исполнительского мастерства учащихся;
- совершенствование физических качеств и творческих способностей;
- применение полученных знаний, умений и навыков в хореографической деятельности разных жанров, готовность к концертной деятельности

### **Ожидаемые результаты третьего года обучения.**

Дети должны знать и различать особенности и жанры хореографического искусства, свободно ориентироваться на сцене, исполнять разные танцы на достаточном уровне исполнительского мастерства, выполнять простые и сложные акробатические элементы, активно участвовать в концертах разного уровня.

**Возможные способы проверки результатов обучения:** опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, открытые занятия, концерт, показательные выступления.

### **Учебно-тематический план третьего года обучения**

№ п/п	Наименование разделов тем	Общие кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	<b>Основы и комбинации классического тренажа</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>
	1.1 Вводное занятие	1	1	-
	1.2 Экзерсис у станка	10	-	10
	1.3 Экзерсис на середине зала	20	-	20
	1.4 Актёрское мастерство	8	-	8
	1.5 История хореографического искусства	1		1
2.	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>
	2.1 Вводное занятие	1	1	-
	2.2 Par terre	38		38
	2.3 Открытое занятие	1	-	1
3.	<b>Эстрадный, современный и уличный танец</b>	<b>82</b>	<b>1</b>	<b>81</b>
	Вводное занятие	1	1	-
	Разминка, растяжка	10	-	10
	3.3 Элементы акробатики	10	-	10
	3.4 Танцевальные движения	20	-	20
	3.5 Танцевальные комбинации	20	-	20
	3.6 Постановочная и репетиционная работа	20		20
	3.7 Отчетный концерт		-	1
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>3</b>	<b>159</b>

### **Содержание программы третьего года обучения**

#### **1. Основы классического танца**

##### *1.1 Вводное занятие:*

- впечатления о летнем отдыхе, просмотр фото и видео материалов.;
- ознакомление с планом работы на год;
- повторение правил поведения, техники безопасности, пожарной и дорожной безопасности.

##### *1.2 Экзерсис у станка:*

- повторение материала за 2-ой год обучения;
- Усложняем классический тренаж путём комбинирования движений.

##### *1.3 Экзерсис на середине зала:*

- повторение материала за 2 год обучения;
- усложняем классический тренаж путём комбинирования движений.

##### *1.4 Актёрское мастерство:*

- обсуждение и анализ танцевальных образов;
- выбор различных хореографических приемов (пластика и техника движений) для выражения эмоционального состояния героя;
- тренинги; - сюжетно-ролевые игры.

#### *1.5 История хореографического искусства:*

- хореографическая культура славян;
- история балетного искусства;
- хореографическая культура народов мира;
- современное хореографическое искусство.

## **2. Партерная гимнастика.**

*2.1 Вводное занятие.* Пластика – основа хореографии.

*2.2 Par terre.* Повторение пройденного материала, освоение новых физических упражнений. Тренаж.

*2.3 Открытое занятие:*

## **3. Эстрадный, современный и стилизованный танец.**

*3.1 Вводное занятие.* Повторить жанры хореографии, ознакомиться с репертуаром коллектива.

*3.2 Разминка, растяжка:*

- упражнения на разогрев всех групп мышц;
- использование для растяжки стульев, ступенек, парные растяжки.

*3.3 Элементы акробатики.* Отрабатываем технику выполнения акробатических трюков.

*3.4 Танцевальные движения.*

- «волна» корпусом и руками в танцевальных движениях;
- элементы эстрадного танца; - элементы бального танца;
- элементы джазового танца;
- элементы модерна и современной хореографии;
- элементы уличных танцев; - элементы восточного танца;
- элементы русского стилизованного танца.

*3.5 Танцевальные комбинации* для танцев, подготавливаемых на концерты и выступления.

*3.6 Постановочная и репетиционная работа:*

- составление композиционного плана; - подбор музыки;
- выбор хореографического языка;
- прослушивание музыкального материала;
- работа над комбинациями движений. кульминационными моментами, развитием действия танцев и его развязки;
- рисунок танца, разводка композиции;
- разучивание и отработка движений;
- отработка выразительного и красивого исполнения номера.

*3.7 Отчетный концерт:*

Итоговая работа за год, показ танцевальных проектов и танцевальных постановок, награждение детей и родителей за активное участие в жизни коллектива, за достижения в хореографии, вручение отличительных призов за результаты, вручение дипломов и грамот.

### 3. Условия реализации программы

**Дидактический материал:** наглядный материал (рисунки, таблицы с основными позициями рук и ног, фотографии), различные справочные материалы по искусству, хореографии.

**Техническое оснащение занятий:**

1. Хореографический кабинет, оборудованный зеркальной стенкой и станками; раздевалка.

2. Аудиоаппаратура с аудиозаписями (фонограммы).

3. Инвентарь (коврики, скакалки...).

Специальная тренировочная одежда, обувь для учащихся

**Особые условия**

- ежегодное предоставление справка от врача об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией.

- страховка от несчастного случая (спортивная, танцевальная).

**Форма для занятий:** свободная спортивная, джазовки, кроссовки, волосы убраны, футболка с логотипом коллектива.

#### **4. Литература для педагога**

- 1.Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. – М., 2003.
- 2.Барышникова Т. Азбука хореографии – М.: Айрис пресс, 2001.
- 3.Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань», 2003.
- 4.Доровских Я.А., Шифанова Р.А. Дидактический материал к междисциплинарной программе «Здоровье». – Томск, изд-во: Пеленг, 2003.
- 5.Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. М., Издательство «Новое слово», 2004.
- 6.Звездочкин В.А. Классический танец. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений искусств и культуры. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003.
- 7.Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1972.
- 8.Костровицкая В.С. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976
- 9.Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания: Учебное пособие. - СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2010. – 256с.
- 10.Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. – СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009. – 384с.: ил.
- 11.Народно – сценический танец. Ч.1-я. Учеб.-методич. пособие для средних спец. и высших учебных заведений искусств и культуры. – М., «Искусство», 1976.
- 12.Никитин В. Модерн-джаз танец: методика преподавания – М.,2002 - («Я вхожу в мир искусств»; №12).
- 13.Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения – М.,1998 – («Я вхожу в мир искусств»; №4).
- 14.Никитин В. Модерн-джаз танец: продолжение обучения – М.,2001 - («Я вхожу в мир искусств»; №4).
- 15.Облап С.М. Методика преподавания народно-сценического танца. Учеб.-методич. пособие для средних спец. и высших учебных заведений искусств и культуры. – Томск, 2012.
16. Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей – М.,2000 – («Я вхожу в мир искусств»; № 9).
- 17.Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для учреждений среднего профес. образования. - М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2003.

#### **Литература для детей**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии – М.: Айрис пресс, 2001.
2. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для учреждений среднего профес. образования. - М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2003.
3. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2006.

