

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Покровская основная общеобразовательная школа»  
Мещовского района, Калужской области

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от 29 августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«УЧИМСЯ ТАНЦЕВАТЬ»**

Возраст обучающихся 8-15 лет  
Срок реализации -3 года  
Составитель: Петина Л.А.

с. Покров 2023 г.

## Пояснительная записка

Программа «Учимся танцевать» разработана в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» № 189 от 29.12.2010.

**Направленность программы** «Учимся танцевать» - художественная; по функциональному предназначения - досуговая, учебно-познавательная и общекультурная; по форме организации - групповая, кружковая.

По программе "Учимся танцевать" могут обучаться дети с ОВЗ в соответствии с Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МКОУ "Покровская ООШ" от 29.12.2022 г.

### Цель программы

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах Программы, нацелены на реализацию целей и задач: формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья учащихся. Стратегической целью программы является формирование целостной, духовнонравственной, гармонично развитой личности учащихся.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

В области хореографии:

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- умение понимать «язык» движений, их красоту.

В области воспитания:

- содействия гармоничному развитию творческой личности учащихся;
- развития чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно- эстетических, духовных и физических потребностей.

В области физической подготовки:

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

**Особенность программы** состоит в том, что большая часть урока, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья учащихся. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа:

- принцип взаимосвязи обучения и развития;
- принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности учащихся, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание учащимися связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

#### **Задачи:**

- Сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
- Научить выразительности и пластичности движений.
- Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
- Дать возможность учащимся самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
- Научить учащихся переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

#### **Задачи 1 года обучения:**

Освоение партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить пластичность мышц связок, нарастить силу мышц.

- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.
- Развить выворотность ног, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений.

#### **Задачи 2 года обучения:**

- Сформировать танцевальные знания и умения.
- Освоить более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук, пластичность и выразительность
- Развить гибкость.

#### **Задачи 3 года обучения:**

- Научить учащихся переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих

движений.

- Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы.
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

**Отличительные особенности** данной Программы от уже существующих в этой области заключается в том, что группа третьего года обучения самостоятельно работает с детьми первого года обучения, в роли педагога.

При создании творческих или проблемных ситуаций широко используется метод моделирования учащимися «взрослых отношений». Как известно, учащиеся очень любят играть во «взрослых». И познание материального и духовного мира у них в основном происходит через подражательные игры. Темы творческих занятий определяются спецификой хореографического воспитания:

- «Я учитель танцев»
- «Я балетмейстер-постановщик»

Творческие ситуации разыгрываются как при индивидуальной, так и при коллективной работе.

Методика преподавания в основе своей опирается на школу профессионально-хореографического обучения. Учащийся должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы творческих задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения танцам является разъяснение учащемуся последовательности действий в постановочной работе. Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методы как «возвращение к пройденному», «играем во взрослых» придают объемность линейному и последовательному освоению материала в данной программе.

**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.

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

Младшая группа 10-12 лет. Количество обучающихся 15 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 ч

Средняя группа 13-15 лет. Количество обучающихся 15 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия 2 час.

Старшая группа 16-18 лет. Количество обучающихся 15 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 часа

Особенное внимание уделяется учащимся младшей группы. Делается акцент на партерном экзерсисе. В первый год занятий педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к учащимся, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной деятельности.

Второй этап обучения связан с ускорением темпа.

Третий этап - с усложнением курса и усовершенствование изученного.

Основное содержание цикла занятий рассчитано на три этапа, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, этапы соответствуют группам начального звена обучения, и от этапа к этапу идет усложнение. Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений - азбука классического, народно-сценического и эстрадного танца, что способствует гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками. Программа дана по годам обучения, в течение которых учащимся следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам:

1. азбука музыкального движения;
2. элементы классического танца;
3. элементы народно-сценического танца;
4. элементы эстрадного танца.

дополнительный этап обучения:

- 1) творческая деятельность; 2) актерское мастерство.

Программа разделена на отдельные тематические часы, но в связи со спецификой занятий в хореографии границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, эстрадного и народного танца. Работа строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

В основе преподавания азбуки музыкального движения, классического, народного, эстрадного танца лежит профессиональная методика, без которой учащиеся не смогут получить необходимые навыки.

Первый раздел включает коллективно - порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Второй раздел включает элементы классического и эстрадного танца и упражнения, подготавливающие учащихся к более сложным движениям и физической нагрузке. Они укрепляют мышцы спины, рук, ног, формируют осанку, способствуют развитию координации движений.

Режим занятий. Занятия в каждой группе, как правило, проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий с учащимися 1 академическому часу. На втором году обучения 2 часа 2 раза в неделю. На третьем по 2 часа 3 раза в неделю.

### **К концу первого года обучения учащиеся должны знать:**

- Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.
- Иметь навык легкого шага с носка на пятку.
- Приобрести пластику.
- Знать позиции ног и рук классического танца.

- Знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре).  
Знать разницу между круговым движением и прямым (на примере тандю и рон де жамб пар тер).
- Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4).
- Уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге.
- Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии - веселья, грусти и т.д.
- Распознать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.
- Уметь исполнить переменный шаг.
- Уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра.

### **В конце 2 года обучения учащиеся должны**

- Знать правила постановки рук.
- Уметь закрыть руку, заканчивая движение в адажио.
- Уметь акцентировать шаг на правую долю такта в марше и в 3/4 -м размере.
- Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.
- Иметь навык выворотного положения ног «пятка против пятки» в батман тандю с 1-й позиции (вперед, назад, в сторону),
  - Знать положение «носок против пятки» в движениях с 5-й позиции.
- Знать характерные движения рук в танцах.
- Различать особенности маршевой музыки (спортивной, военной).

### **Ожидаемые результаты по программе**

#### 1 год обучения

- умеют прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- знают подготовительные танцевальные движения и рисунки;
- знают основные позиции рук и ног классического танца;
- знают основные позиции рук и ног русского сценического танца, движения по возрасту;
- умеют исполнять простые танцевальные номера;
- проявляют творческие способности и способность к самоорганизации, самостоятельности.

#### 2 год обучения

- умеют прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- знают основные подготовительные танцевальные рисунки и движения;
- знают основы классического танца;

- знают основы русского сценического танца;
- умеют соединять движения;
- умеют исполнять образные танцевальные номера, основанные на простых движениях;
- проявляют творческие способности.

### 3 год обучения

- свободно двигаются под музыку, соединяя сложные движения, координированы;
- знают танцевальные рисунки, ориентируются в пространстве;
- знают основы классического танца, русского сценического, современного. - исполняют танцевальные этюды различных направлений в хореографии.

#### **отслеживания результатов**

- демонстрация разученных танцев
- обобщающий урок
- класс-концерт

#### **Формы проведения итогов реализации программы.**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме концертов, участие в новогодних представлениях для детей, смотрах и фестивалях, конкурсах. В конце года проходит большой отчетный концерт, где присутствуют педагоги, родители, где подводятся итоги и оценивается работа учащихся за учебный год.

#### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часо	Теория	Практика
1	Учебно-тренировочная работа			
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	
1.2	Партерный экзерсис	8		8
1.3	Азбука музыкального движения	4		4
1.4	Элементы классического танца	6	1	5
1.5	Элементы народно-сценического танца	6	1	5
1.6	Элементы эстрадного танца	10		10
1.7	Работа над репертуаром	20		20
2.	Сценическое движение.			
2.1	Творческая деятельность.	10		10
2.2	Музыкально-танцевальные игры.	3		3
3.	Мероприятия воспитательного характера			
3.1	Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, посещение концертов	4	-	4
	Итого	72	3	69

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>			
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	
1.2	Азбука музыкального движения	18	2	16
1.3	Элементы классического танца	18		18
1.4	Элементы народно-сценического танца	20	2	18
1.5	Элементы эстрадного танца	40	2	38
1.6	Работа над репертуаром	40	-	40
<b>2.</b>	<b>Творческая деятельность.</b>	2		2
<b>3.</b>	<b>Мероприятия воспитательного характера</b>			
3.1	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки, посещение концертов.	5		5
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>			
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	
1.2	Азбука музыкального движения	20	2	18
1.3	Элементы классического танца	20		18
1.4	Элементы народно-сценического танца	30	2	28
1.5	Элементы эстрадного танца	70	2	68
1.6	Работа над репертуаром	60	-	40
<b>2.</b>	<b>Творческая деятельность.</b>	10		10
<b>3.</b>	<b>Мероприятия воспитательного характера</b>			
3.1	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки, посещение концертов.	5		5
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>7</b>	<b>209</b>

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Учебно-тренировочная работа Тема 1.1:

##### Вводное занятие.

Цель: Познакомится с учащимися. Создать непринужденную обстановку на занятии.

Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.



## **Тема 1.2: Партерный экзерсис.**

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов. \_

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), коврики, магнитофон, диски (детские мелодии).

## **Тема 1.3: Азбука музыкального движения.**

Цель: Научить учащихся двигаться под музыку и перестраиваться.

Привить учащимся театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Содержание материала:

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

## **Тема 1.4: Элементы классического танца.**

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела.

Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата учащегося. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме.

Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку.

Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Демирон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность

тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюрле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

### **Тема 1.5: Элементы народно-сценического танца.**

Цель: Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Содержание материала: Сюжеты и темы некоторых танцев. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия. Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом. Притоп в полуприседании, перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

### **Тема 1.6: Элементы эстрадного танца.**

Цель: Познакомить Учащихся с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.

Содержание материала: Теория. Особенности эстрадного танца. Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки),

### **Тема 1.7.: Работа над репертуаром.**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: Танец «Оранжевое небо»

Методическое обеспечение: песня «Оранжевое небо»

### **Тема 1.8: Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей учащихся (изменилась ли пластика ребенка в течении года).

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей.

## **Раздел 2. Сценическое движение**

### **Теме 2.1: Творческая деятельность.**

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения учащихся.

Содержание материала:

*Этюды.*

Практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке.

*Музыкально-танцевальные игры:*

Практическая работа: рыбачек, чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мышь, кто скорее? карусель.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски, зонтик, удочка.

### **Тема 2.2.: Музыкально-танцевальные игры.**

Цель: Выбатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние учащихся при помощи музыки.

Содержание материала:

- Танцевально-ритмические упражнения - «Нарисуй себя», «Стирка».
- Музыкальные игры - переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки)

## **Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.**

### **Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.**

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: ознакомление учащихся с искусством хореографии. Идеи добра и зла, персонажи.

Практическая работа: прослушивание музыкальных фрагментов Посещение концертов.

## **2 год обучения Раздел 1. Учебно-тренировочная работа**

### **Тема 1.1: Вводное занятие.**

Цель: Познакомить учащихся с целями и задачами программы второго года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

Содержание материала: Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Методическое обеспечение: текст вводного инструктажа и инструктажа на рабочем месте.

### **Тема 1.2: Азбука музыкального движения.**

Цель: Научить слышать и понимать значение аккордов в упражнениях. Научить исполнять танцы в разных темпах. Дать понятие - ритм.

Содержание материала: Чередование сильной и слабой долей такта.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Стилизованная народная музыка.

Практическая работа: акцентирование на сильную долю такта в шагах. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки, балетки).

### **Тема 1.3: Элементы классического танца.**

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Дополнительно изучается уровень подъема ног, на пример положения работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Практическая работа: подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении - танрелеве партэр. Прыжки - с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету (деми плие), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка. Батман фраппэ сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность клена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

Релеве лен на 45° - медленное поднимание ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге; изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку, в 1-ой позиции. Размер  $\frac{3}{4}$ , характер медленный, спокойный. По два такта на движение.

Прыжки: танлеле соте - по 1,2, 5-й позициям. Размер  $\frac{2}{4}$ , характер быстрой польки. В

музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па эшаппэ - на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер 4/4, сочетание плавного и четкого темпов.

Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасэ (с ногой на полу). Размер 3/4 характер плавный, исполняется на четыре такта.

Па курю - мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в не выворотной позиции, вперед и назад. Размер 4/4, 2/4, 3/4, движения исполняются шестнадцатыми. Характер легкий, живой. Опускание на одно колено. Вращение, повороты по 6-й позиции, на 1/4 и 1/2 круга.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски станок.

#### **Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца.**

Цель: Добиться четкого исполнения движений. Выучить народные движения у станка и середине. Разучить элементы народных танцев. Содержание материала: Упражнения у станка и на середине - подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные позиции положения и движения рук в танцах народов мира. Особенности стиля исполнения. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Практическая работа: Подготовительные движения рук. Полуприседания и полное приседание, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу. Переступание на полупальцах. «Ковырялочка» - разучивается у станка заново.

Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе одной ноги. Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, цепочка. Поклоны - на месте, 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 (дробная дорожка). «Гармония» - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Припадание - на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4. «Молоточки» - удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте.

Ходы. Опускание на колени - на одно, на оба с одновременным поворотом

Элементы стилизованного танца. Особенности и манера исполнения. Положение рук - в соло и в паре. Ходы. Простой шаг. Легкий бег. Движения корпуса. Шаг с подскоком; подскоки на двух ногах. Проскальзывание на обеих

ногах. Небольшие подскоки с вынесением ноги вперед. Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед. Работа стоп в танце.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

### **Тема 1.5: Элементы эстрадного танца.**

Цель: Познакомить учащихся с особенностями танца джаз-модерн.. Содержание материала: Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног головы в современном танце. Простейшие поддержки Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки).

### **Тема 1.6: Работа над репертуаром.**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: Танец «Наш сосед» «Ваня»

Методическое обеспечение: используются произведения песня «Сосед» «спляшем Ваня»

### **Тема 1.7: Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала второго года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей.

## **Раздел 2. Творческая деятельность**

### **Тема 2.1: Творческая деятельность.**

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения учащихся.

Содержание материала: Этюды, развивающие игры, пантомима. Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), музыкальный центр, диски.

## **Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера**

### **Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.**

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: Прослушивание мелодий.

**3 год обучения**

## **Раздел 1. Учебно-тренировочная работа**

### **Тема 1.1: Вводное занятие**

Цель: Познакомить с основными целями и задачами курса. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: занятие проводится в форме беседы. Педагог напоминает учащимся упражнения, изучаемые на прошлых курсах. Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), музыкальный центр, диски.

### **Тема 1.2: Азбука музыкального движения.**

Цель: Научить различать динамические оттенки в музыке. Развить музыкальность.

Содержание материала: Динамические оттенки в музыке. Ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых).

Практические упражнения на развитие музыкальности (осуществляются непосредственно на уроке классики, народного и эстрадного танца).

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), музыкальный центр, (танцевальные мелодии).

### **Тема 1.3: Элементы классического танца.**

Цель: Обобщить полученные практические навыки и знания. Освоить основные правила движений у станка.

Содержание материала: Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

Практическая работа: движения - связки (па де буре). Закономерности координации движений рук головы впор де бра.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний). Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад). Рон де жамб пар тер - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади). Размер  $3/4$ , темп - модерато.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато). Релеве лян с 5-й позиции - во всех направлениях (держась за станок одной рукой). Размер 3/4, 4/4 темп - анданте. Па де бурре - с переменной ног (стоя лицом к станку). Размер 2/4, темп - модерато. Шанжман де пье (большое) - прыжок с 5-й позиции с переменной ног (лицом к станку). Размер 2/4, темп - аллегро (подвижно).

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), музыкальный центр, диски, станок.

### **Тема 1.4: Элементы народно-сценического танца.**

Цель: Освоить основные технические навыки народно-сценического танца. Разучить русский стилизованный танец.

Содержание материала: Открытые и закрытые, свободные позиции ног. Дробные движения русского танца. Настроение и характер (задорный, озорной дух.)

Практическая работа: повторяются упражнения у станка. Батман тандю - скольжение стоп по полу; с поворотом ноги в закрытом положении, в сторону. Батман тандю жете - маленькие броски: вперед, в сторону, назад; с одним ударом стопой по 5-й открытой позиции (коротким ударом по полу носком или ребром каблука). Батман тандю - в полупрседании на одной ноге. *Русский стилизованный танец «Лети, лето».* Положение рук в танце. «Веревочка» - простая и с переступанием. «Моталочка» простая в повороте. Поддержки в танце. Движения «качели». Припадания. Движения рук - резкие и акцентированные взмахи. Движения плеч - поочередные и одновременные (вперед и назад), короткие (вверх и вниз). Движения головы, движения ног. Ходы. Шаг вперед, в сторону с поворотом. Опускание на колени: на одно, на оба с одновременным поворотом.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), музыкальный центр, (русские народные песни в современной обработке), станок.

### **Тема 1.5: Эстрадный танец**

Цель: Познакомить детей с современным танцем.

Содержание материала: характерные черты эстрадного танца, исполнение основных его элементов движений.

Методическое обеспечение: специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), музыкальный центр, диски с музыкальным сопровождением.

### **Тема 1.6: Работа над репертуаром.**

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения. Содержание материала: изучение движений танцев - «Веселая зарядка», «Находка»

Практическая работа: танец «Веселая зарядка», танец «Находка». Методическое обеспечение: используются произведения детских песен «Веселая зарядка», «Звёзды».

### **Тема 1.7: Итоговое занятие.**

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала третьего года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей, в котором прослеживаются практически весь репертуар за все 3 года обучения. Методическое обеспечение: специальная форма, обувь, пианино (аккордеон), музыкальный центр, диски с музыкальным сопровождением.



## **Раздел 2. Актерское мастерство**

### **Тема 2: Актерское мастерство.**

Цель: Освоение ряда частных двигательных навыков - технических приемов выполнения пластических заданий.

Содержание материала:

- Занятия - фантазии
- Ролевые игры (на внимание, на память).
- Развитие творческого воображения.
- Творческие постановки.

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь, пианино (аккордеон), музыкальный центр, диски с музыкальным сопровождением.

## **Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера. Тема 3.1.**

### **Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.**

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: беседа о хореографическом искусстве, посещение конкурсных мероприятий.

Методическое обеспечение: Прослушивание мелодий.

Учитывая, что занятия по хореографии проходят без специального отбора учащихся, одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки. Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы, в полной и неполной выворотность, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Учащиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений - выразительности, легкости, стиле, грации.

Учащиеся, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

Отчеты могут проходить как концертное выступление, так и как открытое занятие. В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений учащихся в школе, клубах.

На занятия учащиеся должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают купальник без рукавов и широкие юбочки, мальчики - шорты и майки. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

Преподаватель должен иметь раздаточный материал: эскизы костюмов.

Также в классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит: зонтики, шляпки и т.д.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками. Программа предусматривает связь с программой общеобразовательной школы: физкультурой, ОБЖ, МХК.

#### **Методическое обеспечение:**

1. Видео-плеер, музыкальный центр.
2. Телевизор.
3. Ноутбук.
4. Кассеты и диски с музыкальным сопровождением.
5. Хореографический зал со станками и зеркалами.
6. Гимнастические коврики.

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
  2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
  3. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
  4. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
  5. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
  6. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
  7. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
  8. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
  9. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999.
- Дополнительная литература:
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
  11. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
  12. Игры в школе. - М.: АСТ, 2000.
  13. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
  14. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
  15. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. - Ростов-на-Дону, 2002.

16. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
17. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.