

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района
города Екатеринбурга им. Е.Е. Дерягиной



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
Хореографическая студия «ПРИТЯЖЕНИЕ»

возраст обучающихся: 6-11 лет

срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Калистратова Ирина Дмитриевна
Оборин Павел Александрович ,
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025 г.

I.**Комплекс основных характеристик программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Хореографическая студия «Притяжение» (далее – Программа) имеет художественную направленность и разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 № 996-р);
- 4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- 5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;
- 6.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 7.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 9.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

11. Устав МБУ ДО ДДТ им. Е.Е. Дерягиной;

12. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО ДДТ Ленинского района города Екатеринбурга им. Е.Е. Дерягиной (утв. приказом от 30.06.2023 № 87-о).

1.1. Пояснительная записка

Танец - самое возвышенное, самое волнующее и самое прекрасное из всех искусств, поскольку он

не просто отражение жизни или отвлечение от нее, а сама жизнь.

Хэвлок Эллис

Актуальность:

Согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р, стратегической направленностью в воспитании ребёнка XXI века становится подготовка человека, обладающего опытом творческой деятельности, а также продуктивно, осмысленно и творчески реализующего знания на практике. Среди важнейших задач следует назвать активизацию творческой деятельности, развитие теоретических и практических умений.

Занятия танцем становятся для детей частью их жизни, т.к. дают возможность выразить себя, свои чувства, настроение в движении и жесте, подчинить свое тело музыке. Дети приобретают стройную осанку, начинают свободно, грациозно двигаться, избавляются от многих физических недостатков, улучшается координация движений. Благодаря занятиям легко и естественно чувствуют эстетику поведения в быту: подтянутость, внимательность и вежливость по отношению к друзьям, чистоту и аккуратность по отношению к себе.

Отличительная особенность. Танцевальный коллектив является художественно-воспитательным объединением, соединяющим две системы: художественной культуры и культурно-воспитательной, объединяющей воедино обучение, воспитание и развитие.

Адресат Программы: обучающиеся 6-11 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного просмотра. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

Группы формируются по возрастному принципу на основе психофизиологических особенностей обучающихся.

Возрастные особенности адресата программы. Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. В этом возрасте идет активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Интенсивно развиваются, перестраиваются сами мыслительные процессы. Происходит переход от наглядно - образного к словесно - логическому мышлению. Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание.

В третьем, четвертом классе – происходит формирование детского коллектива (мы и наша учительница). Появляются симпатии и антипатии. Проявляются требования к личностным качествам. Складывается детский коллектив. В третьем - четвёртом классе происходит резкий поворот от

интересов взрослого, к интересам сверстников (секреты, шифры и т. д.). Эмоциональное развитие. В эмоциональной жизни детей этого возраста изменяется, прежде всего, содержательная сторона переживаний. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения. Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Младшие школьники очень эмоциональны. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Кроме того, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Режим занятий: занятия проводятся -3 часа в неделю ; 2 раза в неделю продолжительность каждого занятия –1,5 академических часа или 3 раза по 1 часу , по 40 минут (с перерывом в 10 минут между занятиями)

Объем программы – общее количество учебных часов, необходимых для освоения -108 часов в год.

Форма обучения: очная

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Развитие творческих способностей детей средствами хореографии

Задачи программы:

- дать прочные и достаточные танцевальные навыки для достижения техничности исполнения, естественности и пластической свободы.
- обучать сознательному отношению детей к изучаемому материалу;
- развивать творческие способности ребенка и физические данные;
- воспитывать художественный вкус, эстетическое восприятие и воображение.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Особое внимание в занятиях хореографией надо обратить на музыкальное воспитание обучающихся, на характер и качество музыкального сопровождения. Музыка делает занятия более полноценными и эмоциональными, вызывает желание двигаться, создает хорошее настроение.

В конце каждого года проводятся контрольные занятия по разделам образовательной программы, открытые уроки для родителей, педагогов, др. групп.

Аттестация обучающихся может быть в форме отчетного концерта или конкурса.

Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю и их продолжительность

Год обучения	Количество детей в группе	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятий, час.	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	15	2	1,5	3	108
2	15	2	1,5	3	108

В программу входят разделы: ритмика, танцевальная азбука, партерная гимнастика, классический танец, народно-сценический танец, элементы эстрадного танца; развивающие игры; композиция танца, концертная деятельность.

Раздел «Ритмика» включает занятия по музыкально-ритмическому воспитанию, целью которых являются развитие музыкального слуха и памяти, пластической выразительности посредством упражнений, построенных на связи музыки и движений.

Раздел «Танцевальная азбука» содержит элементы классического, народного и бального танцев. Упражнения этого раздела способствуют развитию правильной осанки, подвижности суставов, помогают исправить физические

недостатки.

Раздел «Партерная гимнастика» включает упражнения на развитие физических данных ребенка, укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости. Дети усваивают понятия: «прямая спина», «вытянутый носок», «выворотная позиция».

Раздел «Классический танец». Привычка держать корпус подтянутым должна стать в дальнейшем исполнительским навыком, определяющим творческую дисциплину в танце. Поэтому основное внимание необходимо уделить постановке корпуса, рук, ног и головы, освоению элементарных форм пор-де-бра, развитию выворотности и координации движений.

Раздел «Народно-сценический танец» включает упражнения народно-сценического танца, которые позволяют развить подвижность суставов, укрепление и эластичность связок, развивают определенную группу мышц, недостаточно занятых в упражнениях классического танца, тренируется нервная система.

Раздел «Эстрадный танец» включает обучении, основанное на синхронных ритмических и физкультурных движениях, исполняемых под джазовую музыку.

1.3.

Учебный (тематический) план

Учебный(тематический) план – 1 года обучения

№	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие - понятие о жанрах хореографии; - термины, принятые в хореографии; - правила ТБ в танцевальном классе; - аттестация обучающихся.	1,5	1,5	
1	Ритмика - ритмические упражнения; - музыкальные игры;	18 7,5 4,5	6 2,5 1,5	12 5 3

	- музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки.	6	2	4
2	Танцевальная азбука - возникновение и развитие танца; - возникновение и развитие бальной хореографии; - упражнения на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности, танцевальных поз и танцевальных фигур.	18 3 3 12	3,5 1 1 1,5	14,5 2 2 10,5
3	Партерная гимнастика - упражнения на развитие физических данных; - укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости.	12 6 6	4 2 2	8 4 4
4	Классический танец - основные позиции и движения классического танца; - тренировочные упражнения классического танца; - экзерсис у станка; - экзерсис на середине зала.	13,5 4,5 3 3 3	4,5 1,5 1 1 1	9 3 2 2 2
5	Народно-сценический танец - элементы русского народного и народно-сценического танца; - позиции рук, варианты их перемещения из позиции в позицию; - изучение основных позиций и движений народно-характерного танца; - тренировочные упражнения народно-характерного танца.	18 6 3 3 6	6 2 1 1 2	12 4 2 2 4

6	Танцевальный репертуар - разучивание и отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой; - танцевальные постановки.	18 6 12	2 1 1	16 5 11
	Итоговое занятие - аттестация обучающихся.	1,5		1,5
	Итого часов:	108	34	74

Содержание программы 1 года обучения

Вводное занятие

Теория: Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий.

Роль подготовки к занятиям. Выполнение домашнего задания. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «обучающиеся-преподаватель» и отношения между детьми, отношение к группе. Класс для занятий танцем, раздевалки. Режим занятий.

Практика: Организация групп. Знакомство с детьми. Беседа с родителями о роли занятий танцем, о цели и задачах I ступени обучения. Выбор родительского комитета. Проведение отчетного родительского собрания о результатах и перспективах.

1. Ритмика.

Теория: Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: грустная, веселая, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Связь начала движения с началом музыкальной фразы. Ритм музыки.

Практика: Слушание музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для образа, соответствующих темпу, ритму, характеру музыки. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, легкий бег,

подскоки, торжественный шаг. Следить за началом исполнения музыки после музыкального вступления и за окончанием движения вместе с концом музыкальной фразы. Использовать в музыкальном сопровождении движения.

1. Танцевальная азбука.

Теория: Постановка корпуса, головы. Понятие вытянутой ноги.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному и по два, перестроения из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», «елочкой», построение «воротца». Поклон. Виды и композиционное построение произведений народной хореографии.

Практика: позиции и упражнения танца. Постановка корпуса. Положение анфас. Вытягивание ноги в сторону и вперед, с переводом с носка на каблук и обратно. Раскрывание рук вперед – в сторону из положения «на пояссе», соединяя упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед, назад, в повороте, в характере марша, польки, вальса. Хлопки в ладоши по одному и в парах.

Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки.

Упражнение-игра «Ножки поссорились, ножки помирились».

Упражнение «Шарик», «Окошечко».

Упражнение «Дорести до солнышка». Упражнение «Ёлочка», «Принц и принцесса».

Упражнения на расслабление и напряжение мышц в положении стоя, сидя, лежа.

Упражнения по переносу тяжести тела вперед, назад, в сторону, с одной ноги на другую.

Упражнение – этюд «Волшебный карандаш»: повороты и наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, круговые повороты,

Упражнение – этюд «Паровозик»,

Упражнения «Ветер»,

«Регулировщик».

Упражнения для подвижности кисти рук и пальцев кисти руки: подъем, опускание, поворот кистями рук, упражнение – игра «Пять братьев». Упражнения исполняются в положении лёжа на спине и животе. Подъем ног плавный и резкий на высоту 45° от пола, поочередно ногами. Музыкальный размер (М.Р.) 4/4.

Упражнения на сокращение и натяжение, разворот стоп в положении лежа на спине и сидя. Чередуется плавное и резкое исполнение. М.Р.4/4 и 2/4.

Упражнение «Калачик» - в положении сидя. Упражнение «Лягушка» - в положении лежа на животе. М.Р.4/4.

Укрепление мышц спины.

Упражнения исполняются в положении стоя на ногах, на коленях и руках, лежа на животе. Амплитуда перегиба позвоночника увеличивается.

Упражнения: стоя на ногах наклоны корпуса вперед, в сторону, М.Р, 2/4; сидя - «Книжечка». М.Р. 2/4; стоя на коленях - «Колечко» (наклоны корпуса назад). М.Р. 4/4; стоя на коленях и кистях рук «Кошка добрая и сердитая». М.Р.2/4; лежа на животе «Лодочка»,
«Самолетик».М.Р.4/4.

Укрепление мышц живота.

Упражнения на укрепление мышц пресса исполняются, лежа на спине. Упражнение, расслабление и напряжение мышц живота, плавно и резко. М.Р.2/4; лежа на спине «Велосипед», «Ножницы». М.Р. 2/4; подъем и удержание одновременно 2-х ног на высоте 45° от пола. М.Р.4/4.

Упражнения на перестроения: переход из 1 линии на 2, из линии - накрут, из круга на 1 или 2 линии, сужение и расширение круга, движение по диагонали в разных характерах: бег, марш, подскоки.

2. Партерная гимнастика.

Теория: Понятие «вытянутой» и «сокращенной» стопы. Упражнения для спины

«выворотных» и «невыворотных» ног, на развитие шага, устойчивости и координации движений.

Музыкальные, танцевальные и художественно-творческие способности.

Практические занятия: усвоение основных понятий позиций ног. Работа над направлением рук – вперед, в сторону на уровне плеч, вверх, вдоль тела, вниз, на пояссе. Постановка корпуса, головы. Понятие левой и правой ноги. Понятие вытянутой ноги. Приобретение простейших координационных навыков. Приставные шаги, галоп. Приседания. Прыжки. Приставные шаги на полупальцах.

3. Классический танец

Теория: Основные позиции и движения классического танца.

Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.

Практика: *Движения у станка.* Исполняются, стоя лицом к палке и одним боком к палке.

Гранд плие - глубокое приседание по I, II, III и V позициям ног - лицом к палке, позднее деми плие и гранд плие исполнить стоя одним боком к палке. М.Р. 4/4.

Батман тандю - исполнять стоя боком к палке сначала по I позиции, затем позже по V позиции.

Пассе партер - движение ноги вперед-назад через I позицию.

Батман тандю жете проучиваются как батман тандю. Можно выполнять их в одном упражнении. М.Р. 2/4 - 2 такта.

Понятие «андеор» и «андедан».

Деми rond де жамб пар терр - сначала разучивать стоя лицом к палке, затем одним боком. М.Р. 4/4 - 2 такта. Развивает выворотность.

Положение ноги «ку де пье». Положение ноги у икры, у колена впереди и сзади. Условное ку де пье. Положения разучиваются лицом к палке.

Петит батман - развивает подвижность ноги от колена. Сначала разучивается лицом к палке с поочередным акцентом ноги на воздухе и у щиколотки. М.Р. 2/4.

Постепенно исполняется акцент только в воздухе, убыстряя темп.

Батман релеве лян - развивает силу ног. Сначала учить лицом к палке в сторону, затем учить спиной к палке вперед, позднее лицом к палке назад. М.Р. 4/4.

Перегибы корпуса, стоя лицом к палке, в сторону и назад. М.Р. 4/4.

Упражнения на середине.

Позы круазе и эфассе. Положения рук в позах. Правила исполнения. Поза I арабеск.

Исполняется маленькое адажио, состоящее из этих поз и переходов. М.Р. 4/4, 8 тактов.

Пор де бра.

Деми плие по I, II, V позициям. М.Р. 4/4. Батман тандю в позе эфассе и круазе.

Прыжки: Характеристика прыжков. Соте. Шанжман

4. Народно-сценический танец

Элементы народно-сценического танца.

Упражнения народно-сценического танца позволяют развивать подвижность суставов, во время исполнения упражнений мышцы получают иную, чем в классическом экзерсисе, нагрузку; к тому же, сочиненные в характере разных народов комбинации позволяют ознакомиться с танцевальной культурой разных стран. Упражнения изучаются с постепенным увеличением сложности. Некоторые трудно выполняемые движения методически раскладываются по элементам и заучиваются тоже постепенно.

Практика: Деми плие - резкое и плавное. М.Р. 4/4.

Батман тандю с сокращением стопы, с притопом и с деми плие.

М.Р. 2/4. Подготовка к «веревочке» без приседаний, с приседанием М.Р. 2/4.

«Ножницы» - лицом к станку - назад, спиной к станку -вперед.

Батман тандю жете - сокращением стопы, с притопом, с деми-плие. М.Р.2/4.

Движения народного танца.

Поклон в народном танце, на месте, наклон корпуса, манера исполнения.

Удары в пол: одинарные, двойные - как подготовка к дроби. Простые дробные движения - по I закрытой и III позициям.

«Припадание» в повороте: сначала по 1/4. круга, потом по 1/2 круга, затем в полном повороте - упражнение для девочек.

Уральские «молоточки».

«Веревочка» с переступанием, с переходом на каблук.

Упражнения для мальчиков. Хлопки - одинарные удары по бедру, по голенищу, по стопе.

Присядки: с вскакиванием на носки и перескоком на каблуки, с проскальзыванием

на каблуках вперед и назад.

Ходы: переменный ход - с выносом ноги на каблук (мужское), с проскальзыванием ноги через I позицию.

Составление небольших комбинаций из проученных движений.

Галоп в повороте и полька в повороте разучивается одним исполнителем, затем в паре лицом друг к другу.

Характерные особенности. Манера исполнена.

Подготовка беседы. Положения рук в паре.

Шаги. Шаг с подскоком, «качающийся шаг», «полька».

5. Танцевальный репертуар

Разучивание и отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой. Концертные постановки.

Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год. Первый выход на сцену. Аттестация обучающихся.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

- иметь определенные двигательные и танцевальные навыки;
- иметь определенный уровень развития физических способностей и костномышечного аппарата, соответствующий возрасту.

Метапредметные:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки, реагировать на начало музыки и её окончание, правильно исполнить музыкальное вступление «препарадсон», исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- запоминать и исполнять танцевальные движения и композиции;
- передавать игровые образы различного характера;
- уметь работать индивидуально и в группе.

Личностные:

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- уметь осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с ситуацией; понимать причины успеха и неуспеха;
- иметь сформированный интерес к занятиям танцем;
- иметь навыки проявления эмоциональной отзывчивости, способности к сотрудничеству

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие - термины, принятые в хореографии; - правила ТБ в танцевальном классе, на сценических площадках; - аттестация обучающихся.	1	1	
1	Классический танец - основные позиции и движения	32 8	8 2	24 6

	классического танца; - тренировочные упражнения классического танца; - экзерсис у станка; - экзерсис на середине зала.	8 6 10	2 2 2	6 4 8
2	Народно-сценический танец - элементы русского народного и народно-сценического танца; - позиции рук, варианты их перемещения из позиции в позицию; - изучение основных позиций и движений народно-характерного танца; - тренировочные упражнения народно-характерного танца; - этюдная работа.	34 12 6 6 5 5	8 2 2 2 1 1	26 10 4 4 4 4
3	Творческие задания - элементы эстрадного танца; - отработка навыков эстрадного танца.	15 7 8	4 2 2	11 5 6
4	Танцевальный репертуар - разучивание и отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой; - танцевальные постановки.	12 30 30	2 1 1	10 5 5
5	Совершенствование творческих способностей - концертная деятельность; - участие в конкурсах.	12 6 6	2 1 1	10 5 5
	Итоговое занятие - аттестация обучающихся.	2		2
	Итого часов:	108	25	83

Содержание программы 2 года обучения

Вводное занятие

Теория: Беседа с детьми о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях. Концертные выступления обучающихся (показ видеофильма).

Практика: аттестация на оценку подготовленности детей к занятиям по хореографии.

1. Классический танец

Теория: Основные позиции и движения классического танца.

Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.

Практика: *Движения у станка.* Исполняются, стоя лицом к палке и одним боком к палке.

Гранд плие - глубокое приседание по I, II, III и V позициям ног - лицом к палке, позднее деми плие и гранд плие исполнить стоя одним боком к палке. М.Р. 4/4.

Батман тандю - исполнять стоя боком к палке сначала по I позиции, затем позже по V позиции.

Пассе партер - движение ноги вперед-назад через I позицию.

Батман тандю жете проучиваются как батман тандю. Можно исполнять их в одном упражнении. М.Р. 2/4 - 2 такта.

Понятие «андеор» и «андедан».

Деми ронд де жамб пар терр - сначала разучивать стоя лицом к палке, затем одним боком. М.Р. 4/4 - 2 такта. Развивает выворотность.

Положение ноги «ку де пье». Положение ноги у икры, у колена впереди и сзади. Условное ку де пье. Положения разучиваются лицом к палке.

Петит батман - развивает подвижность ноги от колена. Сначала разучивается лицом к палке с поочередным акцентом ноги на воздухе и у щиколотки. М.Р. 2/4.

Постепенно исполняется акцент только в воздухе, убыстряя темп.

Батман релеве лян - развивает силу ног. Сначала учить лицом к палке в

сторону, затем учить спиной к палке вперед, позднее лицом к палке назад. М.Р. 4/4.

Перегибы корпуса, стоя лицом к палке, в сторону и назад. М.Р. 4/4.

Упражнения на середине.

Позы круазе и эфассе. Положения рук в позах. Правила исполнения. Поза I арабеск.

Исполняется маленькое адажио, состоящее из этих поз и переходов. М.Р. 4/4, 8 тактов.

Пор де бра.

Деми плие по I, II, V позициям. М.Р. 4/4. Батман тандю в позе эфассе и круазе.

Прыжки: Характеристика прыжков. Соте. Шанжман

2. Народно-сценический танец

Теория: Элементы народно-сценического танца.

Упражнения народно-сценического танца позволяют развивать подвижность суставов, во время исполнения упражнений мышцы получают иную, чем в классическом экзерсисе, нагрузку; к тому же, сочиненные в характере разных народов комбинации позволяют ознакомиться с танцевальной культурой разных стран. Упражнения изучаются с постепенным увеличением сложности. Некоторые трудно выполняемые движения методически раскладываются по элементам и заучиваются тоже постепенно.

Практика: Деми плие - резкое и плавное. М.Р. 4/4.

Батман тандю с сокращением стопы, с притопом и с деми плие.

М.Р. 2/4. Подготовка к «веревочке» без приседаний, с приседанием М.Р. 2/4.

«Ножницы» - лицом к станку - назад, спиной к станку -вперед.

Батман тандю жете - сокращением стопы, с притопом, с деми-плие. М.Р.2/4.

Движения народного танца.

Поклон в народном танце, на месте, наклон корпуса, манера исполнения.

Удары в пол: одинарные, двойные - как подготовка к дроби. Простые дробные движения - по I закрытой и III позициям.

«Припадение» в повороте: сначала по 1/4. круга, потом по 1/2 круга, затем в полном повороте - упражнение для девочек.

Уральские «молоточки».

«Веревочка» с переступанием, с переходом на каблук.

Упражнения для мальчиков. Хлопки - одинарные удары по бедру, по голенищу, по стопе.

Присядки: с вскакиванием на носки и перескоком на каблуки, с проскальзыванием

на каблуках вперед и назад.

Ходы: переменный ход - с выносом ноги на каблук (мужское), с проскальзыванием ноги через I позицию.

Составление небольших комбинаций из проученных движений.

Галоп в повороте и полька в повороте разучивается одним исполнителем, затем в паре лицом друг к другу.

Характерные особенности. Манера исполнена.

Подготовка беседы. Положения рук в паре.

Шаги. Шаг с подскоком, «качающийся шаг», «полька».

3. Творческие задания

Обучение, основанное на синхронных ритмических и физкультурных движениях, исполняющихся под джазовую музыку.

Практические занятия: ритмические танцы, «танцы в современных ритмах».

4. Танцевальный репертуар

Разучивание и отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой. Концертные постановки.

5. Совершенствование творческих способностей

Концертная деятельность.

Участие в конкурсах, смотрах. Предконкурсная подготовка обучающихся. Выработка танцевального имиджа.

Итоговое занятие. Аттестация обучающихся в форме концерта или конкурса,

просмотреть деятьми видеоматериалов конкурсов, концертных выступлений.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные:

- знать основы классического танца и экзериса на основе выработки мышечных ощущений;
- укрепление костно-мышечного аппарата, устранение нарушений осанки и иметь развитые физические данные на основе классического танца.

Метапредметные:

- приобретение исполнительских навыков, умение сохранять интервалы в движении, наличие определенных танцевальных навыков, умение выполнять танцевальные движения, запоминать и исполнять танцевальные композиции, передавать игровые образы различного характера;
- овладение большим запасом исполнительской выразительность;
- формирование навыков и творческих способностей в умении танцевальной импровизации.

Личностные:

- формирование навыков и умений по народному танцу на стартовом уровне;
- мотивация к обучению и целенаправленной деятельности и устойчивый интерес к танцу;

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1.1 Условия реализации программы

Материально-технические условия.

Кабинет для обучения: хореографический класс, оснащенный рабочими станками, зеркалами, с достаточным освещением, профессиональным половым покрытием, гимнастическими ковриками. Требования к форме: танцевальная обувь, тренировочная форма, концертные костюмы.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования реализующий программу должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы. К реализации программы допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Информационно-методические условия: Нотный материал, фонотека, видеотека, наглядные пособия по хореографии

1.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Программа предполагает проведение мониторинга развития способностей обучающегося и контроля:

Текущий (в течение всего учебного года). Выявление успехов и ошибок в освоении материала Подведение итогов каждого занятия, оценка деятельности педагогом посредством наблюдения; проведение занятия в форме просмотра работы всей группы; оценка выразительности, музыкальности и артистизма исполнения.

Итоговый - конец 1-го полугодия Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения Открытые занятия для родителей и педагогов, конец 2-го полугодия Определение уровня сформированности знаний, умений и навыков к концу освоения программы Проведение индивидуальных отчетов, демонстрация танцевальных возможностей воспитанника

III. Список литературы

Для педагога:

1. Беликова Е. Танцуем...street jazz /Танец- Модерн //Студия Антре 2004 № 2 (13).
2. Блок Л.Д. Классический танец: история и современность»- М., Искусство 1983г.
3. Карп П.М. Младшая муз, М., Детская литература,1986г
4. Красовская В.М. Анна Павлова: страницы жизни русской танцовщицы. Л-М. Искусство 1965г
5. Мессерер А.М. Танец. Мысль, Время- М., Искусство, 1990
6. Moonwalk, или лунная походка Майкла Джексона ИТАР-ТАСС, 1988
7. Основы русского народного танца.- М., Издательство Московского государственного института культуры, 1994г.

Для обучающихся

1. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца»: кн. Для учащихся- М., Просвещение 1985г.
2. «Секрет танца» Составитель Т.К.Васильева. СПб; ТОО «Диамант», ООО «Золотой век» 1997г.
3. Серова В.С. Как рос мой сын Я., Художник РСФСР, 1968г.
4. Страна волшебная - балет. Очерки- М., «Детская литература», 1974г.
5. Ткаченко А. «Детский танец» М., ВЦСПС, 1962г.
6. Шереметьевская Н.В. Танец на эстраде- М., Искусство, 1985г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239026

Владелец Булычева Оксана Викторовна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026