

Управление образования администрации Нанайского муниципального района  
Хабаровского края

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительное образование центр детского творчества

Найхинского сельского поселения Нанайского муниципального района  
Хабаровского края

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30 » августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО ЦДТ  
\_\_\_\_\_ Н.И. Малиновская  
« 04 » сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
экспериментальная программа художественной направленности  
«Мир танцевального искусства»

Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор составитель:  
Гейкер Любовь Михайловна  
педагог дополнительного образования

с/п Найхин, 2023

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Мир танцевального искусства» разработана в соответствии с:

-Федеральным законом 29.12.2012 года № 273- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации

- Концепции развития дополнительного образования детей ( утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

--Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

-Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Танцевальное искусство – многогранное распространённое явление. У вершины его стоит классический балет, у основания народный танец. Танец откликается на все события жизни людей, охватывая все стороны его существования, поэтому танец – это один из способов познания о жизни человека, его отношении к окружающей действительности. Программа имеет базовый уровень освоения.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что танец был всегда одним из распространённых и любимых занятий детей. В основе педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм занятий с детьми по хореографии лежит принцип воспитывающего обучения. Воспитание и обучение представляют неразрывное единство. Педагогический процесс строится таким образом, чтобы дети, приобретая знания, овладевая навыками и умениями, одновременно формировали бы свое мировоззрение, приобретали лучшие взгляды и черты характера. Занятия по танцу содействуют эстетическому воспитанию детей, оказывают положительное воздействие на их физическое развитие, способствуют росту их общей культуры, поэтому можно утверждать, что хореографическое искусство имеет богатую возможность широкого осуществления воспитательных задач.

Очень важно возродить преемственность поколений, передать подрастающему поколению нравственные устои, духовные и художественные ценности традиционной культуры народа. В единстве разных видов танца показать детям картину народного быта и нравов, заложить в личность ребёнка понимание танцевальной культуры в единстве с музыкой, семейными традициями, праздниками и т.д. и это является почвой для дальнейшего развития всесторонне развитой личности.

Дети должны осознать, что танцевальное искусство – это красота движений, передача чувств, ощущений через пластику.

Особое значение имеет знакомство детей с историей хореографии, об особенностях разных стилей танца. Программа рассчитана на 5 лет.

**Педагогическая целесообразность** общеобразовательной программы по хореографии «Мир танцевального искусства» определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности. 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.

**Новизна** данной программы по хореографии состоит в том, что она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

**Цели:** Духовное и физическое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей. Оказание помощи в поиске профессиональной ориентации и адаптации его в современных условиях жизни. Создание творческого коллектива.

**Задачи:**

Развить художественно-творческие способности;

Воспитать эстетическое отношение к произведениям искусства;

Научить, полноценно воспринимать прекрасное в жизни, природе, искусстве;

Раскрыть богатый мир танцевальной культуры, её значение в жизни нашего общества;

Обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

Развитие мотивации в поиске новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности, самостоятельное добывание знаний);

Создание условий для общения;

Адаптация к современной жизни на основе с помощью общей культуры, знаний, навыков.

**Характеристика программы обучения**

Тип: дополнительная образовательная программа.

Направленность: художественно-эстетическая

Вид: экспериментальная

Классификация:

- по признаку «общеобразовательное» специализированная;
- по цели обучения: развивающая художественную одарённость;
- по возрасту: разновозрастная;
- по масштабу действия: учрежденческая;
- по срокам реализации: 5 лет

**Организационно-педагогические основы обучения**

Набор в группы производится в соответствии с Уставом центра на основе заявления детей о желании заниматься в творческом объединении, заявления от родителей о согласии и при наличии медицинского допуска.

Занятия проводятся по группам 6-12 человек. Весь процесс обучения должен быть творческим, исследовательским и носить воспитательный характер. Теоретические и практические задания даются одновременно. В процессе занятий обучающиеся знакомятся с видеоматериалами.

Одним из важных условий является создание на уроках атмосферы радости, удовольствия, участия детей в процессе восприятия материала, что будет способствовать активизации творческой деятельности детей. Возраст детей 7-12 лет. Академический час 1 года обучения – 30 минут, 2-5 года обучения – 45 минут.

Работа в объединении организуется следующим образом:

- Первый год обучения – 72 часа, занятия 2 раза в неделю по 1 часу.
  - 144 часа, занятия 2 раза в неделю по 2 часа.
- Второй год обучения – 144 часа, занятия 2 раза в неделю по 2 часа.
  - 216 часов, занятия 3 раза в неделю по 2 часа.
- Третий год обучения – 144 часа, занятия 2 раза в неделю по 2 часа.
- 216 часов, занятия 3 раза в неделю по 2 часа.
- Четвёртый год обучения – 144 часа, занятия 2 раза в неделю по 2 часа.
  - 216 часов, занятие 2 раза в неделю по 3 часа.
- 288 часов, занятия 2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз-2 часа.
  - Пятый год обучения - 216 часов, занятия 2 раза в неделю по 3 часа.
  - 288 часов, занятия 2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз-2 часа.

Количественный состав в группах:

- Первый год обучения – 12 человек
- Второй год обучения – 10-12 человек
- Третий год обучения – 8-10 человек
- Четвёртый год обучения – 6-10 человек
- Пятый год обучения – 6-10 человек

## Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела. Название темы.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Гимнастика:</b>	36	-	-	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для укрепления костно-мышечного, суставно-мышечного аппарата (партерная гимнастика)</li> </ul>	12	-	12	наблюдение
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мышечное внимание, расслабление и напряжение мышц тела.</li> </ul>	18	-	18	наблюдение
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие физических данных (шаг, гибкость, выворотность)</li> </ul>	6	-	6	наблюдение
2	<b>Ритмика:</b>	48	-	-	тест
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Введение в предмет</li> </ul>	2	2	-	беседа
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мелодия и движение</li> </ul>	16	2	14	наблюдение
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные шаги, бег, виды ходьбы</li> </ul>	12	-	12	наблюдение
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмические упражнения</li> </ul>	8	-	8	наблюдение
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцы – игры, музыкальные игры</li> </ul>	10	-	10	наблюдение
3	<b>Основы классического танца:</b>	20	-	-	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение позиций рук, ног лицом к станку</li> </ul>	8	-	8	наблюдение
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановка корпуса лицом к станку</li> </ul>	4	-	4	наблюдение
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку</li> </ul>	8	-	8	наблюдение
4	<b>Постановка танца.</b>	30	-	30	Репетиции
5	<b>Показ танцевальных номеров.</b>	10	-	10	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

## **Содержание учебного плана 1 год обучения**

### **Раздел 1. Гимнастика.**

#### **Теория:**

- ❖ Дать представление о строении тела и мышц;
- ❖ Способы укрепления костно-мышечного аппарата.

#### **Практика:**

- Упражнение лёжа на спине, на животе;
- Упражнения для гибкости спины;
- Упражнения для ног;
- Упражнения для эластичности мышц ног (растяжка)
- Расслабление и напряжение мышц тела;
- Упражнения сидя на полу;
- Повторение и закрепление пройденного материала.

### **Раздел 2. Ритмика.**

#### **Задачи:**

- ❖ Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться;
- ❖ Познакомить с основными понятиями: музыка, темп, такт.
- ❖ Передавать содержание музыки в движении (работа на образ)

#### **Содержание предмета:**

- Связь музыки и движения;
- Понятие «мелодия»
- Характер мелодии: весёлая, грустная, торжественная;
- Танцевальные шаги, бег, виды ходьбы; на полупальцах;
- Ритмические упражнения;
- Марш (исполняется со сменой размеров и темпов);
- Бег по кругу;
- Прыжки;
- Ходьба по залу;
- Построение в круг, в линию;
- Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений (ориентация в пространстве)
- Развивающие игры.
- Повторение и закрепление пройденного материала.

### **Раздел 3. Основы классического танца.**

#### **Задачи:**

- ❖ Развитие координации тела, ориентировки в пространстве класса;
- ❖ Развитие физических способностей, укрепление здоровья.

#### **Содержание предмета:**

- Изучение позиций рук-подготовительная, 1,2,3;
- Позиции ног – 1,2,3 лицом к станку;
- Постановка корпуса лицом к станку;
- Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку.

#### **Раздел 4. Постановка танца.**

**Задачи предмета (на все последующие годы обучения):**

- ❖ Соединить проученные движения в танцевальные композиции;
- ❖ Разучить танцевальные рисунки, переходы и хореографическую постановку.

**Содержание предмета:**

- Знакомство с музыкальным материалом постановки;
- Изучение танцевальных движений;
- Отработка элементов;
- Работа над музыкальностью;
- Развитие пластиности;
- Синхронность в исполнении;
- Работа над техникой танца;
- Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- Выразительность и эмоциональность исполнения.

**Раздел 5. Показ танцевальных номеров.(концерты, мероприятия, конкурсы, фестивали, отчётный концерт).**

## Учебный план 2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Ритмика:</b>	<b>56</b>	-	-	
	• Комплексы ритмической гимнастики с предметами (мяч, кубики, игрушки) и без.	22	-	22	наблюдение
	• Музыкально-ритмические навыки	12	-	12	наблюдение
	• Упражнения на ориентацию в пространстве	10	-	10	наблюдение
	• Музыкально-ритмическая игра «Прогулка» 3 части.	12	-	12	наблюдение
<b>2</b>	<b>Гимнастика:</b>	<b>48</b>	-	-	наблюдение
	• Работа стоп и ног	8	-	8	наблюдение
	• Упражнения для развития мышц живота и спины	18	-	18	наблюдение
	• Мышечное внимание, расслабление и напряжение мышц тела.	22	-	22	наблюдение
<b>3</b>	<b>Азбука классического танца.</b>	<b>36</b>	-	-	наблюдение, тест
	• Упражнения у станка	16	-	16	наблюдение
	• Партерная гимнастика	8	-	8	наблюдение
	• Упражнения на середине	12	-	12	наблюдение
<b>4</b>	<b>Постановка танца. Репетиции.</b>	<b>60</b>	-	60	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
<b>5</b>	<b>Показ танцевальных номеров.</b>	<b>16</b>	-	16	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	-	<b>216</b>	

## **Содержание учебного плана 2 года обучения.**

### **Раздел 1. Ритмика:**

#### **Задачи:**

- ❖ Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм)
- ❖ Практически освоить понятия «мелодия и движение»
- ❖ Соотносить пространственные построения с музыкой

#### **Содержание предмета:**

- Комплексы ритмической гимнастики с предметами (мяч, кубики, игрушки) и без.

#### **Музыкально-ритмические навыки;**

- Пространственная ориентация: местоположение в классе «Найди своё место»
- Самостоятельно начинать движение после вступления и заканчивать с окончанием
- Различать музыку по характеру/тихо, умеренно, громко/, сравнивая их с образами.
- Упражнения на координацию (хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка 2/4, 3/4, 4/4, акцентируя разные доли такта)

#### **Музыкально-ритмическая игра «Прогулка» 3 части;**

- Упражнения для рук, с предметами;
- Дирижирование хлопками, притопами;
- Кружение на подскоках, шаги с приседанием;
- Этюд «Детская плясовая»

### **Раздел 2. Гимнастика**

#### **Задачи:**

- ❖ Повысить гибкость суставов, нарастить силу мышц
- ❖ Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.
- ❖ Развивать пластичность суставов.

#### **Содержание предмета:**

- Упражнения на развитие выворотности в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах
- Упражнения для укрепления мышц спины
- Упражнения для укрепления мышц живота (пресс)
- Растижка - упражнения на полу: шпагаты (продольный (правый, левый), поперечный)
- На спине: медленное поднимание ног relevé, «ножницы»
- На животе: упражнения на гибкость – «улитка», «лягушка», «коробочка»
- «мост» с колен и со стоп
- Работа стоп: сокращение, напряжение, круговые движения
- Мышечное внимание, расслабление и напряжение мышц тела.
- Напряжение и расслабление мышц тела, рук, ног, живота.

### **Раздел 3. Азбука классического танца.**

#### **Задачи:**

- ❖ Усложнение координации движений
- ❖ Развитие танцевальности
- ❖ Развитие выносливости
- ❖ Развитие профессиональных физических данных

#### **Содержание предмета:**

- Постановка корпуса;
- Позиции рук-1, 2, 3, подготовительное положение рук;
- Позиции ног-1, 2.

### **Раздел 4. Постановка танца.**

#### **Задачи предмета (на все последующие годы обучения):**

- ❖ Соединить проученные движения в танцевальные композиции;
- ❖ Разучить танцевальные рисунки, переходы и хореографическую постановку.

#### **Содержание предмета:**

- Знакомство с музыкальным материалом постановки;
- Изучение танцевальных движений;
- Отработка элементов;
- Работа над музыкальностью;
- Развитие пластичности;
- Синхронность в исполнении;
- Работа над техникой танца;
- Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- Выразительность и эмоциональность исполнения.

### **Раздел 5. Показ танцевальных номеров. (концерты, мероприятия, конкурсы, фестивали, отчётный концерт).**

## Учебный план 3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Джаз - танец:</b>	44	-	-	Наблюдение, тест
	• История возникновения джаз - танца.	2	2	-	Беседа
	• Изоляция	20	-	20	Наблюдение
	• Parterre	22	-	22	Наблюдение
<b>2</b>	<b>Азбука классического танца.</b>	28	-	-	Наблюдение, тест
	• Упражнения у станка (лицом к палке)	12	-	12	тест
	• Упражнения на середине	12	-	12	тест
	• Диагональ	4	-	4	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Русский народный танец</b>	22	2	18	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	• основные позиции ног и рук	4		4	Наблюдение
	• шаги, проходки и дробные выступивания	8	-	8	Наблюдение
	• упражнения на середине	10	-	10	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Постановка танца. Репетиции.</b>	38	-	38	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
<b>5</b>	<b>Показ танцевальных номеров</b>	12	-	12	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	<b>ИТОГО:</b>	144	4	140	

## **Содержание учебного плана 3 года обучения.**

### **Раздел 1. Джаз - танец.**

#### **Задачи:**

- ❖ Овладеть определённым запасом знаний, умений и навыков джазового танца.
- ❖ Познакомиться с танцевальной техникой.

#### **Содержание предмета:**

- 1. История возникновения современного танца Джаз модерн.**
- 2. Движения изолированных центров:**
- 3. Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.**
- 4. Упражнения в parterre**

##### **Изоляция:**

- Изолированная работа мышц в положении лёжа.
- Изолированная работа мышц в положении сидя.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лёжа.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
- Позиция ног, рук.
- Упражнения для развития подвижности позвоночника. Наклоны, изгибы торса.
- Упражнения на смену уровней. Передвижение (Кросс).
- Координация изолированных центров (голова, плечи, грудная клетка, таз (пельвис), руки, ноги).
- Разогрев на полу, на середине.

### **Раздел 2. Азбука классического танца.**

#### **Задачи:**

- ❖ Развитие физических данных.
- ❖ Усложнение координации движений
- ❖ Развитие танцевальности
- ❖ Развитие выносливости

#### **Содержание предмета:**

##### **Упражнения на середине**

- Постановка корпуса
- Позиции ног 1, 2, 3
- Позиции рук 1, 2, 3, подготовительное port de bras.

##### **Упражнения у станка (лицом к палке)**

- Demiplie, Grandplie по 1, 2 позиции ног
- Battement tendu вперёд, назад, в сторону.
- Battement tendu jeté вперёд, назад, в сторону.
- Rond de jamb parterande or an adedane.
- Grand battement jete вперёд, назад, в сторону.

### **Диагональ**

- Шаг на полупальцах в координации с работой рук
- Шаг с носка
- Шаг jetes подниманием ноги на воздух
- Комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад, «ножницы» вперёд и назад).

## **Раздел 3. Русский народный танец.**

### **Задачи:**

- ❖ Освоить определённые упражнения
- ❖ Познакомить с элементами и манерой исполнения русского народного танца.

### **Содержание предмета:**

- История возникновения русско-народного танца, жанры.
- Хороводные шаги по 8, 16.
- Позиции рук 5, 6, 7.
- Позиции ног 1, 2, 3.
- Проходка
- Ход с притопом
- Дробная комбинация
- Ковырялочка с переступанием
- Дробь с присядкой
- Моталочки с вращением
- Хлопушка
- Припадение
- Присядка с поворотом
- Молоточки
- Переменный ход с приседанием

## **Раздел 4. Постановка танца.**

### **Задачи предмета (на все последующие годы обучения):**

- ❖ Соединить проученные движения в танцевальные композиции;
- ❖ Разучить танцевальные рисунки, переходы и хореографическую постановку.

### **Содержание предмета:**

- Знакомство с музыкальным материалом постановки;
- Изучение танцевальных движений;
- Отработка элементов;
- Работа над музыкальностью;
- Развитие пластиности;
- Синхронность в исполнении;
- Работа над техникой танца;
- Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- Выразительность и эмоциональность исполнения.

## **Раздел 5. Показ танцевальных номеров. (концерты, мероприятия, конкурсы, фестивали, отчётный концерт).**

## Учебный план 4 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Азбука классического танца.</b>	47	-	-	Наблюдение
	• Упражнения у станка (лицом к палке)	23		23	Наблюдение
	• Экзерсис на середине зала	24		24	Наблюдение
<b>2</b>	<b>Народный танец.</b>	40	-	-	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	• Упражнения на середине: дробный ряд, вращение	12	-	12	Наблюдение
	• Элементы молдавского танца	12	-	12	Наблюдение
	• Танцевальные движения проученных народностей.	16	-	16	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Современный танец Хип-хоп.</b>	33	-	-	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	• Элементы движения хип хоп танца.	16	-	16	Наблюдение
	• Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты, гелик, стойка на голове)	17	-	17	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Фольклор Дальнего Востока. Нанайский танец.</b>	48	-	-	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	• Особенности исполнения нанайского танца.	6	2	4	Наблюдение
	• Основные движения, манера и характер исполнения танца.	42	-	42	Наблюдение
<b>5</b>	<b>Постановка танца. Репетиции.</b>	33	-	33	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
<b>6</b>	<b>Показ танцевальных номеров.</b>	15	-	15	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>	

## **Содержание программы 4 года обучения**

### **Раздел 1. Азбука классического танца.**

#### **Задачи:**

- ❖ Развитие профессиональных физических данных.
- ❖ Усложнение координации движений.
- ❖ Развитие силы и выносливости.

#### **Содержание предмета:**

##### **Упражнения у станка (лицом к палке)**

- Demiplie, Grandplie по 1, 2 позиции ног.
- Battementtendu с опусканием пятки на 2 позицию 2 такта 4/4.
- Battementtendujete вперёд, назад, в сторону 2 такта 4/4.

#### **Экзерсис на середине зала.**

- Demiplie по 1, 2 позиции ног.
- Battementtendu по 1 позиции по всем направлениям.
- Passeparter.

### **Раздел 2. Народный танец**

#### **Задачи:**

- ❖ Познакомить с элементами и манерой исполнения молдавского танца.
- ❖ Изучить технически сложные движения молдавского танца.

#### **Содержание предмета:**

##### **Упражнения на середине:**

- «припадание» накрест с portdebras.
- Шаг с подскоком и поворотом
- повороты
- переступания с подскоком
- притопы

##### **Элементы молдавского танца.**

- позиция и положение рук и ног в молдавском народном танце
- припадания с двумя ударами
- тройные удары
- подготовка и вращение в паре
- простые ходы вперед, в сторону, назад; с носка; с каблука; «сыры» ход в сторону с вынесением ноги на каблук в бок.
- «Дорожка»
- Основной ход «молдовеняски» - шаг с подскоком и подъемом ноги в положение «у колена» по 6 позиции: на месте; с продвижением вперед; в повороте.
- Подскоки с поджатыми ногами.
- Ключ – поочередное вынесение ног вперед на каблук и подскок с поджатыми ногами.
- Соскок на каблук накрест опорной ноги.
- Вращение – подскок с синкопированным перепрыгиванием на одну ногу.

**Вращения по диагонали:**

- shaine(в чередование медленное и быстрое)
- мелкие блинчики.

**Танцевальные этюды на основе выученного материала.****Раздел 3. Современный танец. Хип-хоп.****Задачи:**

- ❖ Познакомить с элементами и манерой исполнения хип хоп танца.
- ❖ Освоить определённые упражнения.
- ❖ Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты, гелик, стойка на голове)

**Содержание предмета:**

- Кач
- Крабики
- Пинг – понг
- Движения для плеч
- Волна
- Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты, гелик, стойка на голове)
- отработка элементов движений.

**Раздел 4. Фольклор Дальнего Востока. Нанайский танец.****Задачи:**

- ❖ Познакомить с обычаями и традициями нанайцев.
- ❖ Познакомить с элементами и манерой исполнения нанайского танца.
- ❖ Освоить определенные движения нанайского танца.

**Содержание предмета:**

- Положение корпуса, рук, ног, головы в нанайском танце.
- Основной шаг.
- Разучивание элементов движения нанайского танца.

**Раздел 5. Постановка танца.****Задачи предмета (на все последующие годы обучения):**

- ❖ Соединить проученные движения в танцевальные композиции.

**Содержание предмета:**

- Знакомство с музыкальным материалом постановки;
- Изучение танцевальных движений;
- Отработка элементов;
- Работа над музыкальностью;
- Развитие пластичности;
- Синхронность в исполнении;
- Работа над техникой танца;
- Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- Выразительность и эмоциональность исполнения.

**Раздел 6. Показ танцевальных номеров. (концерты, мероприятия, конкурсы, фестивали, отчётный концерт).**

## Учебный план 5 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Фольклор Дальнего Востока. Эвенкийский танец.</b>	64	-	-	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	• Обычаи и традиции эвенков.	2	2	-	Наблюдение
	• Основные движения эскимосского танца.	62	-	62	Наблюдение
<b>2</b>	<b>Основы классического танца.</b>	28	-	-	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	• Упражнения у станка	12	-	12	Наблюдение
	• Упражнения на середине	10	-	10	Наблюдение
	• Вращения.	2	-	2	Наблюдение
	• Allegro, диагональ	4	-	4	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Спортивный бальный танец.</b>	28	-	-	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	• История рождения бального танца: жанры, манера исполнения.	2	2	-	Наблюдение
	• Основные движения: позиция рук, ног, корпуса и головы.	4	-	4	Наблюдение
	• Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	11		11	Наблюдение
	• Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	11		11	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Постановка танца. Репетиции.</b>	72	-	72	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
<b>5</b>	<b>Показ танцевальных номеров</b>	24	-	24	Концерты, конкурсы, отчётный концерт
	<b>ИТОГО:</b>	216	4	212	

## **Содержание программы 5 год обучения**

### **Раздел 1. Фольклор Дальнего Востока. Эвенкийский танец.**

#### **Задачи:**

- ❖ Познакомить с обычаями и традициями эвенков.
- ❖ Познакомить с элементами и манерой исполнения эвенкийского танца.
- ❖ Изучить движения эвенкийского танца.

#### **Содержание предмета:**

##### **Основные движения эвенкийского танца.**

- Знакомство с обычаями и традициями эвенков
- Положение рук 1, 2, 3, 4.
- Положение движение головы, плеч и корпуса.
- Положение рук при изображении птиц и животных (уши, лапы песца или собаки при беге, хвост, крылья птицы, трепет крыльев).
- Шаги с присогнутыми в коленях ногами в сторону и по диагонали.
- Основные ходы и движения на месте. Толчкообразные движения ног.
- Низкие скользящие боковые прыжки в сторону.
- Этюд «Полёт чайки против ветра».

### **Раздел 2. Основы классического танца.**

#### **Задачи:**

- ❖ Закрепление изученных упражнений у станка, перенос всех упражнений на середину зала.
- ❖ Освоение правильной траектории исполнения движений.
- ❖ Укрепление техники вращения, увеличение темпа вращения.

#### **Содержание предмета:**

##### **Упражнения у станка:**

- Demiplie, Grandplie по 1, 2, 5 позиции ног.
- Battementtendu по 1 позиции по всем направлениям 2 такта 4/4.
- Battementtendujete с 1 позиции по точкам вперёд, назад, в сторону 2 такта 4/4.
- Rond de jamb parterandeor an adedanena 1 такт 4/4.
- Passeparter.
- Battementsotenu с подъёмом на п/п во всех направлениях на 1 т. 4/4.
- Battement fondu.
- Rond de jambeen 1 air (подготовка) на 1 т. 4/4.
- Grandbattementjetec вперёд, назад, в сторону 1 т. 4/4.
- Releve на п/п 1, 2, 5 позициях 2 т. 4/4.

##### **Упражнения на середине:**

- Demiplie, Grandplie по 1, 2, 5 позиции ног.
- Battementtendu по 1 позиции по всем направлениям 2 такта 4/4.
- Battementtendujete с 1 позиции по точкам вперёд, назад, в сторону 2 такта 4/4.

#### **Allegro.**

- Pas classe.

#### **Вращения.**

## **Раздел 3. Спортивный бальный танец.**

### **Задачи:**

- ❖ Развить чувства ритма, темпа и координацией танцевальных движений.
- ❖ Развить умения ритмично двигаться, воссоздавая ритмический рисунок танца и хореографию движения
- ❖ Выработать навыки исполнения движения в различных темпах
- ❖ Воспитать культуру поведения в танцевальном зале, формирование межличностных отношений в паре и коллективе.

### **Содержание предмета:**

#### **История рождения бального танца: жанры, манера исполнения.**

#### **Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.**

- Основные движения: позиция рук, ног, корпуса и головы.
- Основной шаг вальса на месте.
- Основной вальсовый шаг по кругу.
- Вальсовый шаг в паре.
- Вальсовый шаг из стороны в сторону.

#### **Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.**

- Основной ход
- Ча-ча-ча шассе
- Спот-поворот
- Чек с поворотом
- Открытый хип вист
- Фэн
- клюшка
- алемана

## **Раздел 4. Постановка танца.**

### **Задачи предмета (на все последующие годы обучения):**

- ❖ Соединить проученные движения в танцевальные композиции;
- ❖ Разучить танцевальные рисунки, переходы и хореографическую постановку.

### **Содержание предмета:**

- Знакомство с музыкальным материалом постановки;
- Изучение танцевальных движений;
- Отработка элементов;
- Работа над музыкальностью;
- Развитие пластиичности;
- Синхронность в исполнении;
- Работа над техникой танца;
- Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- Выразительность и эмоциональность исполнения.

## **Раздел 5. Показ танцевальных номеров. (концерты, мероприятия, конкурсы, фестивали, отчётный концерт).**

## **Материальное обеспечение программы**

Для реализации программы необходимы светлый танцевальный зал с зеркальными стенками, станки для занятий экзерсисом; инвентарь; репетиционный зал; музыкальный центр; CD-диски; USB-флэш; телевизор.

## **Методическое обеспечение программы**

Календарно-тематические планы. Планы учебных и итоговых занятий. Сценарии воспитательных мероприятий. Иллюстрации, наглядные пособия, видеоматериалы. В процессе обучения используются:

- Методы организации учебно-познавательной деятельности: словесно-наглядные и практические, репродуктивные и проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные, самостоятельная работа учащихся.
- Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, концерты, конкурсы.
- Словесные – объяснение, беседа.
- Наглядные – объяснительно-иллюстрированные, просмотр видео выступлений других коллективов.
- Практические – составление танцев, различных упражнений.
- Самостоятельная работа – наблюдение, групповая, индивидуальная, самостоятельная выработка новых упражнений, совершенствование усвоенных умений и навыков, самостоятельная подготовка к восприятию нового танца, самостоятельное усвоение нового материала.

Занятия проводятся в хореографическом классе или в спортивном зале.

Обучающиеся должны быть одеты в удобную репетиционную форму, не стесняющие движений, танцевальную обувь. Для зачисления в объединение специальной подготовки не требуется. Могут быть приняты дети с навыками, так и без навыков.

Программа первого года обучения знакомит обучающих с гимнастикой, которая является одним из важнейших компонентов двигательного режима обучающихся. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышения функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей обучающихся, закрепление двигательных навыков. Ритмика и танец: в него входят коллективно-порядковые, ритмические, тренировочные упражнения, имеющие целью музыкально-ритмического развития обучающихся. На первом году обучения они строятся на танцевальных шагах, различных видах ходьбы в разнообразных рисунках, ориентируя обучающих в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений. Основы классического танца: в этот раздел входит знакомство с терминологией классического танца, приобретение подтянутости и устойчивости, лёгкости. Упражнения классического танца лицом к станку, на середине зала, способствующие постановке корпуса, ног, рук, головы, позиций ног и рук, развитию выворотности ног, лёгкости прыжка, танцевального шага, устойчивости и гибкости корпуса, координации движений. Классический танец лежит в основе хореографического искусства.

«Для чего нужно постоянно играть с детьми?»

Во-первых, для того чтобы создать положительный эмоциональный фон, поднять настроение детей.

Во-вторых, для того чтобы заинтересовать ребёнка, обогащая его новыми знаниями.

В каждом предлагаемом комплексе упражнений игрового характера есть свой сюжет, обучающим нужен образец для подражания.

Для занятий подбираются упражнения:

- Известные детям;
- Простые по структуре.

Последовательность упражнений, предлагаемые на занятиях – классическая.

Сначала выполняются упражнения для плечевого пояса и рук, затем упражнения для ног и туловища. Широко распространены в гимнастике исходные положения: стоя, сидя, лёжа на спине и на животе.

*Формы и методы контроля результатов 1-го года обучения.*

- Творческие игры на воображение и фантазию: «Ветер», «Зайчик», «Цирк», «Зимняя сказка». Импровизация под музыку.
- Постановочная практика (выступление на концертах, на мероприятиях) По окончании первого года обучения, обучающиеся будут знать и уметь:
  - Правильно пройти в такт музыке;
  - Уметь вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального сопровождения;
  - Раскрепощение, самовыражение, самопроявление на уроках, в танце.

Прогнозируемый результат

Программа дана на один год обучения, в течение которых обучающимся следует усвоить определённый минимум умений, знаний, навыков, сведений по хореографии.

Второй год обучения рассчитан на обучающихся, прошедших первый год обучения. В программу включены: ритмика, азбука классического танца, постановка танца.

Ритмика – это умение слушать и «пропеть» музыку в движении, также это система упражнений направлена на физическое и эмоциональное, музыкальное развитие ребёнка.

Музыка + движение = ритмика.

Включены в репертуар танцы разных народов, а также пьесы в современных ритмах, комплексы ритмической, танцевальные композиции, игры и упражнения с предметами. Программное содержание ритмики подводит обучающихся к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует активному развитию творческого воображения. Чувства и настроения, вызванная музыкой, придают движения эмоциональную окраску, влияя на пластику и выразительность жестов.

*Формы и методы контроля результатов 2-го года обучения.*

- Практический тест по разделу «Музыкальная грамота»
- Практический тест на ориентировку в пространстве: точки зала, колона, линия, «лучик», круг, полукруг, пары (тройки, четвёрки).
- Творческий рассказ на тему «Откуда ты, танец?»

- Промежуточная аттестация.
- Постановочная практика (выступление на концертах, на мероприятиях)

По окончании второго года обучения, обучающиеся будут знать и уметь:

- Умение различать темы, ритм, характер музыки;
- Передавать в хлопках и движении ритмический рисунок;
- Раскрепощение, самовыражение, самопроявление на уроках, в танце;
- Умение работать в коллективе;
- Напрягать и расслаблять мышцы тела.

В программу третьего, четвёртого года обучения входит изучение русско-народного танца, польско-народного танца, молдавского народного танца, современного танца «хип-хоп», фольклор Дальнего Востока, постановка танцев, усложнение классического танца.

Классический танец развивает технику ног и силу, связки и мышцы. В современном танце развивается подвижность позвоночника; изучение позиций ног, рук; упражнения на смену уровней; передвижение (кросс); разогрев на полу, растяжка; координация изолированных центров (голова, плечи, грудная клетка, таз (пельвис), руки, ноги).

#### *Формы и методы контроля результатов 3-го, 4-го года обучения.*

- Контрольный срез на знание танцевальных терминов.
- Устный опрос по разделу «Танцевальные культуры народов мира».
- Контрольный срез на знание терминов классического и народного танцев.
- Промежуточная аттестация.
- Постановочная практика (выступление на концертах, на мероприятиях)
- Практический тест «Руки, ноги, позы в классическом танце».

По окончании третьего года обучения, обучающиеся будут знать и уметь:

- Знать теоретические и практические дисциплины;
- Умение вести себя на сцене;
- Иметь навыки пластично, выразительно двигаться в танце в взаимосвязи с музыкой;
- Иметь навык актёрской выразительности.

По окончании четвёртого года обучения, обучающиеся будут знать и уметь:

- Свободно пользоваться движениями;
- Знать правила и особенности движений польского народного танца;
- Уметь самостоятельно вырабатывать новые упражнения, самостоятельно закреплять и совершенствовать усвоенные умения и навыки;
- Овладеть основными навыками классического танца;
- Умение держаться на сцене.

В пятый год обучения входит изучение фольклора Дальнего Востока.

Ознакомление детей с обычаями, традициями, характером и манерой исполнения эвенкийского, нанайского танца. Усложнение движений классического танца.

Также в программу входит изучение бального танца – вальс. Формируется красивая осанка, красота движений, рук. Постановка танцев, проведение репетиций.

#### *Формы и методы контроля результатов 5-го года обучения.*

- Устный опрос по разделу «Обычаи, традиции народов Дальнего Востока»

- Контрольный зачёт «Методика исполнения упражнений у станка и на середине»

- Контрольный срез на знание танцевальной терминологии.
- Промежуточная аттестация.
- Постановочная практика (выступление на концертах, на мероприятиях)

По окончании пятого года обучения, обучающиеся будут знать и уметь:

- Свободно пользоваться движениями;
- Овладеть основными навыками классического танца;
- Умение держаться на сцене;
- Понимать и интересоваться фольклором, народными танцами, связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей средой;
- Полюбить музыкально-хореографическое профессиональное искусство, уметь разбираться в его специфике, уметь оценить хореографическое произведение с позиции содержательности и художественности;
- Уметь трудиться в художественном коллективе, подчинять свои личные интересы деятельности коллектива, иметь чувство «товарищеского локтя», уважение к партнёру, к зрителю, ценить красоту дружбы, быть требовательным к себе и к другим.

Каждый урок имеет законченную тему. Урок строится по принципу контрастности и постепенно (от простого к сложному). Надо подготовить движение, которые будут исполняться в заключительном виде.

Музыкальное впечатления, полученные от движения под музыку (через подключение к музыкальной памяти – памяти мышечной), остаются на всю жизнь. Результативность.

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебных, тренировочных, показательных, а также в рамках постановочной и репетиционной работы. Уровень освоения программного материала определяется по индивидуальной карте. При оценке результативности освоения образовательной программы учитывается участие обучающихся в концертных программах, конкурсах и фестивалях детского творчества.

## **Список литературы**

### **Для педагогов:**

1. «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и школьного возраста» Т.Ф. Коренева. Изд. «ГИЦ Владос» Москва, 2001 г.
2. «Гимнастика в детском саду» Изд. «Мозаика-синтез» Москва, 2008 г. Т.Е. Харченко.
3. «Методика преподавания народного танца» Этуды. Изд. «ГИЦ Владос» Москва, 2004 г.
4. «Чайка над Амуром» Хабаровское книжное издательство «Хабаровский краевой Дом народного творчества» 1976 г.
5. «Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз танца» Изд. Дом «Один из лучших» Москва, 2006 г.
6. «Школа классического танца» Изд. «Искусство» Ленинград, 1976 г. В. Костровицкая, А. Писарев.
7. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» Изд. «Академия развития» Ярославль, 2004 г. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина.
8. «Танцы в начальной школе» Изд. «Айрис пресс» Москва, 2006 г. З.Я. Роот.

### **Для обучающихся:**

1. Коммуникативные танцы-игры для детей. Изд. «Музыкальная палитра» Санкт-Петербург. Буренина А.И.
2. Музыка, движение и воспитание. Изд. «Каро». 2011 г. Овчинникова Т.С., Симкина А.А.
3. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. Изд. «Гном и Д» 2004 г. Горшкова Е.В.
4. Ритмика: Весёлые уроки – Подвижные музыкальные игры для детей 2-5 лет. Изд. Железновы. 2006 г. Железновы Екатерина и Сергей.
5. Видеоматериал «Тодес»
6. «Танцы разных народов» Изд. «Молодая гвардия» 1958 г. Богаткова Л.Н. (народные танцы разных стран, нотное приложение, фортепиано).
7. Иллюстрации (балет, современный танец, народные танцы и т.д.)
8. Видеоматериал «Тодес»
9. Иллюстрации (балет, современный танец, народные танцы и т. д.)