

Администрация муниципального образования  
«Анивский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества» г. Анива

Принята  
на заседании НМС:  
Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

## «ДЕТСКИЙ ТАНЕЦ»

Уровень программы: базовый  
Направленность программы: художественная  
Возраст обучающихся: 3 – 6 лет.  
Срок реализации: 2 года.

Непомнящих Мария Ивановна,  
педагог дополнительного образования

г. Анива,  
Сахалинская область  
2020 г.

## Содержание программы

	стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план .....	6
3. Содержание изучаемого курса.....	8
– Краткое описание разделов, тем и их методическое обеспечение ...	8
– Описание методического обеспечения программы .....	18
4. Условия реализации программы.....	19
– Кадровые.....	19
– Методические.....	19
– Материально-технические.....	19
5. Список литературы для педагогов .....	20
6. Список литературы для обучающихся и родителей .....	20
7. Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы) .....	20

## 1. Пояснительная записка

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец» составлена с учетом действующего законодательства в РФ и Сахалинской области:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;
- Закон «Об образовании в Сахалинской области», принятого 06.03.2014 г.;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года, утвержденная Постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642;
- Государственная программа Сахалинской области «Развитие образования в Сахалинской области до 2025 г.», утвержденная Постановлением Правительства Сахалинской области 28.06.2013 г. № 331 с изменениями на 15.04.2020 г.;
- Концепция развития воспитания в системе образования в Сахалинской области до 2020 г.;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196;
- «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.4.3172-14 для учреждения дополнительного образования детей, утвержденные 04.07.2014 г. № 41;
- САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА. СП 3.1/2.4.3598-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДРУГИХ ОБЪЕКТОВ СОЦИАЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16;
- Устав МБУДО «ДДТ» г. Анива;
- Программа развития МБУДО «ДДТ» г. Анива до 2022 года.

### Направленность, образовательная область и предмет изучения

Танцы – один из любимых и популярных видов искусства - дают широкие возможности в деле физического, эстетического и этического воспитания учеников. Танцы развивают естественную грацию, музыкальную ритмичность. Занятия в танцевальном коллективе приучают обучающихся к самодисциплине, ответственности, раскрывают индивидуальные возможности. Приобщение к искусству хореографии включают ознакомление обучающихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально – ритмическим складом мелодий. Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал учащихся. Занятие эстрадным танцем позволяют развить не только чувство ритма, но и раскрыть индивидуальность каждого танцора, его уникальность.

**По форме организации:** групповая.

### Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность изучаемого курса

Новизна программы заключается в том, что программа обучения, основываясь на использовании существующих методов развития двигательного рефлекса, нацелена на воспитание интереса к ведению здорового образа жизни. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Актуальность программы связана с необходимостью развития танцевального потенциала обучающихся и расширение знаний в области современного эстрадного танца, а так же классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии.

В основе педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм занятий с детьми танцами 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, что, в свою очередь, способствует социальной адаптации обучающихся. Применяются такие формы занятий как: учебно-практическое занятие, показательное занятие, лекция, беседа, игра. При реализации программы используются различные методы: словесные методы (рассказ, объяснение, беседа), наглядные методы (показ педагога), практические методы (выполнение движений).

**Цель программы:** формирование активной жизненной позиции посредством приобщения к танцевальному искусству.

#### **Отличительные особенности данной программы.**

Программа разработана на основе образовательных программ дополнительного образования «Хореография» Заболотской М.А, «Эстрадные танцы» Копыловой, «Основы обучения современным направлениям танца в системе дополнительного образования» Никитина В.Ю.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса. Она рассчитана на обучение детей основам хореографии, постановку и исполнение концертных номеров.

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической репетиционной работе.

Программа отличается от типовых тем, что включение в образовательный процесс обучаемых возможно на любом этапе, с учетом индивидуальных возможностей каждого ребенка. Попадая в группу 2 года обучения, учащиеся, не имея навыков, осваивают программу благодаря дифференцированному подходу педагога и индивидуальным занятиям.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся от 3 до 6 лет.

**Условия набора учащихся:** Набор свободный при отсутствии врачебных противопоказаний, при наличии медицинской справки, заявления от родителей, составление договора.

#### **Количество учащихся:**

группе 1 года обучения - 10-12 человек;

группе 2-го года – 10-12 человек.

#### **Объем и срок освоение программы**

Программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия – 2 час. Общее количество учебных занятий в год: 1 год обучения – 140 часов; 2 год обучения - 140 часов. Продолжительность реализации программы – 2 года. В течение учебного года осуществляется дополнительный набор детей и их отчисление.

#### **Формы и режим занятий**

**Форма учебного процесса:** групповые занятия.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы: подготовительный; учебно-тренировочный.

1) Начальная подготовка: 1-й год обучения – дети 3-6 лет.

Ведущей деятельностью этого возраста является учение. Учебная деятельность оказывает решающее влияние на умственное развитие детей. Её специфическое значение заключается в том, что она способствует усвоению теоретических форм мышления. К числу основных новообразований данного возраста относятся: формирование произвольности в управлении психическими процессами, появление внутреннего плана действий, рефлексия на собственные действия и поведение. Вместе с тем для многих учащихся является проблемой определение «лево-право», быстрая реакция на поворот в ту или другую сторону, правильная ориентация в пространстве. Как правило, движения детей в этом возрасте довольно

стихийны, они возникают как непосредственная реакция на окружающие явления и, зачастую, беспорядочны и хаотичны.

2) Учебно-тренировочный этап: 1-й, 2-й год обучения – дети 3-6 лет.

Возраст учащихся данной группы наиболее благоприятен для начала занятий хореографией. Детям легче удержать определённый ритм движения, с каждым занятием увеличивается выносливость и т.д., усиливается работа мышц, суставов и сухожилий, развивается равновесие, ориентировка в пространстве.

3) 2 год обучения – дети 3-6 лет.

Ведущая деятельность - общение в системе общественно полезной деятельности, включающей отдельные её формы: учебную, трудовую, общественную, спортивную и т.д. Деятельность общения выступает в качестве своеобразной формы воспроизведения между подростками тех взаимоотношений, которые существуют в мире взрослых людей. Следует углубить и понятие о технике, музыкальной и танцевальной выразительности.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - формирование активной жизненной позиции посредством приобщения к танцевальному искусству.

#### **Задачи программы:**

##### ***Первого года обучения:***

##### Обучающие:

- обучить навыкам музыкального движения;
- обучить основам эстрадного танца;
- обучить основным принципам построения танцевальных комбинаций;
- познакомить с основными стилями хореографии.

##### Развивающие:

- развить музыкально-ритмическую координацию;
- развить мышечное чувство, осанку, стопу;
- развить музыкально-двигательную память.

##### Воспитывающие:

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества;
- воспитать чувство уверенного выступления на сцене.

##### ***Второго года обучения:***

##### Обучающие:

- научить основным движениям современного эстрадного танца;
- научить основным приемам партерной гимнастики

##### Развивающие:

- развитие навыка шага в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- развитие навыков исполнения прыжков;

##### Воспитывающие:

- воспитание интереса обучающихся к совместной деятельности;
- воспитание ответственности, трудолюбия, активности.

### **Ожидаемые результаты**

К концу 1-го года обучения

#### ***обучающиеся должны знать:***

- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- правила постановки корпуса;
- положение стопы и подъёма;
- приемы в партерной гимнастике;
- все позиции ног и рук;
- название танцевальных движений;
- краткую историю хореографии.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- точно реагировать на изменения темпа;

- воспроизводить ритмические рисунки;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык танца.

*Оценивание умений и навыков:*

- Анализ деятельности участников в виде исполнения танца в ходе концертов, конкурсов.
- Аттестация обучающихся проводится в форме зачетов с фиксацией результатов в диагностической карте.

**Программа считается усвоенной, если к концу 2-го года обучения обучающиеся знают:**

- приемы в партерной гимнастике;
- виды эстрадного танца;
- элементы народно – сценического и характерного танца;
- приемы развития координации движения.

**умеют:**

- передавать хореографические образы;
- знать основные элементы экзерсиса.
- прямо и стройно держаться, свободно двигаться;
- исполнять легкие современные игровые танцы;
- развивать в себе организованность и самостоятельность.

*Оценивание умений и навыков:*

- Анализ деятельности участников в виде исполнения танца в ходе концертов, конкурсов.
- Аттестация обучающихся проводится в форме зачетов с фиксацией результатов в диагностической карте.

## 2. Учебно-тематический план.

### 1 год обучения

№	Тема занятий	всего	из них		Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика		
1	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство с предметом. Цели и задачи. Техника безопасности.	2	2		Групповая Дистанционно	Наблюдение.
2	Выполнение упражнений под музыку. <b>Стартовая аттестация.</b>	2		2	Групповая	Наблюдение. Педагогическая (стартовая) диагностика. Онлайн-консультация, видео-занятие.
3	<b>Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.</b> Темпы музыки; мелодия и движение; контрастная музыка; маршировка в темпе и ритме музыки; пространственные музыкальные упражнения; фигурная маршировка с перестроениями; танцевальные шаги в образах и т.д.	28	5	23	Групповая Дистанционно	Педагогическая диагностика. Наблюдение. Групповая оценка работ. Онлайн-консультация, видео-занятие.
4	<b>Изучение элементов народного танца.</b> Позиции ног. Позиции и положения рук. Шаги (простой – переменный). Основные движения русского народного танца.	28	5	23	Групповая Дистанционно	Наблюдение. Творческое задание.
5	Основные движения русского народного танца. <b>Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.</b>	2		2	Групповая Дистанционно	Промежуточная диагностика.

6	<b>Позиции рук и ног в классическом танце. Экзерсис у «палки».</b> Позиции рук: подготовительная, I – первая, II – вторая III – третья и др. варианты положения рук. Позиции ног: I – первая, II – вторая III – третья, IV – четвертая, V – пятая, VI – шестая.	20	2	18	Групповая Дистанционно	Наблюдение. Тестирование. Устный опрос. Онлайн-консультация, видео-занятие.
7	<b>Знакомство с танцевальным искусством.</b> История танцевального искусства. Композиция в хореографии. Знаменитые хореографические ансамбли народного танца.	10	10		Групповая Дистанционно	Наблюдение. Творческие проекты. Пед. тесты. Опрос. Онлайн-консультация, видео-занятие.
8	<b>Гимнастика для развития физических данных.</b> Методика классического танца <b>Партер:</b> упражнение на развитие стопы; - упражнение на разворот ног (3 варианта); - battement tendu; - battement tendu с работой стоп; - усложненный вариант battement tendu с работой стоп; - упражнение на развитие выворотности; - releve lent; - упражнение на пресс; - упражнения на развитие силы ног; - упражнение на развитие гибкости спины; - grand battement и т. д.	6	1	5	Групповая Дистанционно	Групповая оценка работ. Наблюдение. Самооценка обучающихся своих знаний и умений. Онлайн-консультация, видео-занятие.
9	<b>Элементы эстрадного танца.</b> Движения на координацию; прыжки. Перестроение из одного рисунка в другой; движения по кругу, танцевальные движения в образах.	6	1	5	Групповая Дистанционно	Творческий отчет. Педагогические тесты. Онлайн-консультация, видео-занятие.
10	<b>Постановочная работа:</b> Постановка танцевальных композиций.	34	5	29	Групповая Дистанционно	Педагогическая диагностика. Наблюдение. Онлайн-консультация, видео-занятие.
11	<b>Итоговое занятие.</b> Анализ и оценка качества результативности. <b>Промежуточная аттестация по итогам первого года обучения.</b>	2	1	1	Групповая Дистанционно	Итоговая диагностика. Творческий отчет. Онлайн-консультация, видео-занятие.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>140</b>	<b>23</b>	<b>117</b>		

## 2 год обучения

№	Тема занятий	всего	из них		Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика		
1	<b>Вводное занятие.</b> Цели и задачи. Техника безопасности.	2	2		Групповая	Наблюдение. Онлайн-консультация, видео-занятие.

	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. <i>Стартовая аттестация.</i>	2		2		Педагогическая (стартовая) диагностика Онлайн-консультация, видео-занятие.
2	<b>Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.</b> Темпы музыки; мелодия и движение; контрастная музыка; маршировка в темпе и ритме музыки; пространственные музыкальные упражнения; фигурная маршировка с перестроениями; танцевальные шаги в образах и т.д.	28	5	23.	Групповая Дистанционно	Педагогическая диагностика. Наблюдение. Групповая оценка работ. Онлайн-консультация, видео-занятие.
3	<b>Изучение элементов народного танца.</b> Позиции ног. Позиции и положения рук. Шаги (простой – переменный). Дроби. Основные движения русского народного танца.	28	5	23	Групповая Дистанционно	Наблюдение. Творческое задание. Онлайн-консультация, видео-занятие.
	Шаги. Дроби. Основные движения русского народного танца. <i>Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.</i>	2		2	Групповая Дистанционно	Промежуточная диагностика Онлайн-консультация, видео-занятие.
4	<b>Позиции рук и ног в классическом танце.</b> Позиции рук: подготовительная, I – первая, II – вторая III – третья и др. варианты положения рук. Позиции ног: I – первая, II – вторая III – третья, IV – четвертая, V – пятая, VI – шестая. <b>Экзерсис у «палки»:</b> плие; деми плие; батман тандю; деми рон де жамб пар тер; сюр ле ку де пье и т.д. Промежуточная диагностика.	20	2	18	Групповая Дистанционно	Наблюдение. Тестирование. Устный опрос. Онлайн-консультация, видео-занятие.
5	<b>Знакомство с танцевальным искусством.</b> История танцевального искусства. Композиция в хореографии. Профессии в области хореографии. Знаменитые хореографические ансамбли народного танца.	10	10		Групповая Дистанционно	Наблюдение. Творческие проекты. Педагогические тесты. Опрос. Онлайн-консультация, видео-занятие.
6	<b>Гимнастика для развития физических данных.</b> Методика классического танца Партер: упражнение на развитие стопы; - упражнение на разворот ног (3 варианта); - battement tendu; battement tendu с работой стоп; усложненный вариант battement tendu с работой стоп; упражнение на развитие выворотности; releve lent; упражнение на пресс; упражнения на развитие силы ног; - упражнение на развитие гибкости спины; - grand battement и т. д.	6	1	5	Групповая Дистанционно	Групповая оценка работ. Наблюдение. Самооценка обучающихся своих знаний и умений. Онлайн-консультация, видео-занятие.
7	<b>Элементы эстрадного танца.</b> Движения на координацию; прыжки. Перестроение из одного рисунка в другой; движения по кругу, танцевальные движения в образах.	6	1	5	Групповая	Творческий отчет. Педагогические тесты. Онлайн-консультация, видео-занятие.
8	<b>Постановочная работа:</b> Постановка танцевальных композиций.	34	5	2	Групповая	Педагогическая диагностика.



				9	Дистанционно	Наблюдение.
9	<b>Итоговое занятие.</b> Анализ и оценка качества результативности. <b>Итоговая аттестация.</b>	2	1	1	Групповая Дистанционно	Итоговая диагностика. Творческий отчет. Онлайн-консультация, видео-занятие.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>140</b>	<b>23</b>	<b>117</b>		

### 3. Содержание изучаемого курса

#### 1 год обучения

##### 1. Вводное занятие. Цели и задачи. Техника безопасности. Стартовая диагностика. (2 ч.)

**Теория (2 ч.).** Вводное занятие. Беседа о целях и задачах курса, содержании и форме обучения в объединении. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид, форма одежды для занятий. Правила поведения, инструктаж по технике безопасности. Опасность поражения электрическим током. Пожарная безопасность.

##### 2. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

**Теория (5ч.).** Характер музыки – веселая, грустная, спокойная; темп – медленный, умеренный, быстрый. Строевание музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза). Длительности – половинные, четверти, восьмые. Понятия о такте и затакте. Особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Особенности музыки: марши (спортивные и военные); вальсы (быстрые и медленные). Мелодия и движение. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой.

**Практика (25ч.).** Музыкально–пространственные упражнения. Маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Шеренга, колонна. Танцевальные шаги (с носка на пятку). Шаг на полупальцах, лёгкий бег, шаг с подскоком. Передача в движении изменения темпа. Выделение сильной доли, акцентирование сильной доли в шагах.

##### 3. Изучение элементов русского народного танца.

##### Позиции ног и рук в русском народном танце.

**Теория (5ч.).** Танец - это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным, художественным, специфическим отображением его многовековой, многообразной жизни. Он воплотил в себе творческую фантазию людей, глубину их чувств. Народный танец всегда имеет ясную тему и идею - он всегда содержателен. В нём существует драматургическая основа и сюжет, есть и обобщенные и конкретные художественные образы, создающиеся благодаря разнообразным пластическим движениям, пространственным рисункам (построениям).

В русском народном танце существуют самые разные виды шагов: с переступанием, на ребро каблука, переменный шаг с притопом и др.

По технике исполнения все шаги делятся на простые и переменные. Шаги различаются и по характеру исполнения. Один и тот же шаг может быть выполнен в медленном или быстром темпе, с различным настроением, отчего меняется и общий характер движения: с помощью шагов можно передать удаль, задушевность, гордость, лихость. Характер и манера исполнения шагов в разных областях и регионах различаются.

Характер шагов в мужском и женском танцах также различен. Девушка "плывет" в танце широким шагом или мелко переступая, при полном спокойствии корпуса. В других танцах она лихо отбивает каблучками ("дробит") или с силой "припечатывает" всей стопой. Мужские шаги, подчеркивают силу, ловкость, удаль исполнителя.

##### Практика (25ч.).

##### Позиции ног.

В народном танце используется:

1. 5 выворотных положений классического танца - I, II, III, IV, V. 2. 5 прямых:

I прямая - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

II - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой.

IV - обе ноги поставлены на одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

V - обе ноги поставлены по одной линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

3. 5 свободных.

Во всех 5 свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми прямыми позициями.

4. 2 закрытые.

I - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в сторону.

II - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны. Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции и положения рук.

1. 7 позиций:

I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.

IV - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4 других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

V - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются в корпусу. Пальцы, собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

VII - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

2. Подготовительное и 2 основных положения.

Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

Первое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Второе положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется.

3. Подготовка к началу движения (preparation).

Подготовка к началу движения заключается в движении руки, которое выполняется на музыкальное вступление, идущее в темпе данного музыкального сопровождения. При музыкальном размере 2/4, 3/4 или 6/8 подготовка занимает 2 такта;

при музыкальном размере 4/4 или 6/8 медленного темпа - 1 такт.

Музыкальный размер - 2/4. Движение занимает 2 такта. Исходное положение; одна рука на станке, другая - в подготовительном положении. Голова повернута от станка. 1 такт.

Первая четверть - рука из подготовительного положения, округляя в локте, поднимается перед корпусом, чуть ниже первой позиции, и открывается от кисти до локтя в сторону; в первое положение; кисть находится на уровне талии. Голова слегка наклоняется вперед и поворачивается в сторону открытой руки; вторая четверть - пауза.

2 такт.

Первая четверть - рука собирается в локте и, описав небольшой полукруг к первой позиции, закрывается в четвертую. Взгляд следует за движением кисти. Голова при этом слегка наклоняется и в момент окончания движения руки поворачивается от станка и поднимается.

Вторая четверть - пауза.

## **Шаги в народном танце.**

### 1. Простой

Движение занимает 1/2 такта. Исходная позиция ног - I свободная.

А) С продвижением вперед. На каждую четверть, начиная с правой ноги делается по одному шагу. Юноши ставят ногу на всю стопу; шаги широкие. Девушки в начале ставят ногу на низкие полупальцы, затем мягко опускают ее на всю стопу.

Б) С продвижением назад. Первая четверть - правая нога делает шаг назад на низкие полупальцы и опускается на всю стопу. Левая слегка сгибается в колене и остается впереди; каблук слегка приподнят над полом. Вторая четверть - тот же шаг с левой ноги.

## 2. Переменный.

Движение занимает один такт. И.п. - I свободная.

А) С продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед. Вторая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - пауза.

Б) С продвижением назад.

## 3. Переменный с притопом.

Движение занимает один такт.

А) С продвижением вперед.

Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед.

Вторая четверть первая восьмая - одновременно с шагом правой ногой вперед левая слегка поднимается над полом, вторая восьмая - левая нога с одновременным ударом в пол опускается на всю стопу.

Девушки выполняют притоп легко, каблучком. Юноши - сильно, всей стопой.

Б) С продвижением назад.

Выполняется также, как и переменный шаг назад. Притоп выполняется также, как и в шаге с продвижением вперед.

## 4. Переменный с каблука.

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

Затакт - небольшое полуприседание на обеих ногах. Руки поднимаются в стороны между подготовительным и третьим положением.

Первая четверть.

Первая восьмая - шаг правой ногой вперед на ребро каблука; нога в колене вытягивается. Левая рука, сгибаясь в локте, поднимается до уровня груди; кисть сжата в кулак, Правая рука заводится за спину. Вторая восьмая - левая нога на низких полупальцах приставляется в прямом положении к каблуку правой, как бы подбивая его. Вторая четверть - первая восьмая - притоп всей стопой правой ноги с небольшим продвижением вперед; в момент притопа колено слегка сгибается. Вторая восьмая - пауза.

## 5. С переступанием.

Движение занимает один такт. И.П.- I прямая.

Первая четверть первая восьмая - небольшой шаг правой ногой вперед на всю стопу.

Вторая восьмая- левая нога сгибаясь в колене, делая шаг, опускается в первую прямую позицию на всю стопу, чуть впереди правой в полуприседании. Одновременно правая нога сгибается в колене и приподнимается над полом.

Вторая четверть - первая восьмая - правая нога подводится к левой и мягко опускается на пол на всю стопу в первую прямую позицию.

Вторая восьмая - пауза.

## **Основные движения народного танца.**

### «Ковырялочка».

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная. Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«1» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45°.

«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен. «Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

### «Молоточки».

Движение занимает 1/2 такта. И.П. - I прямое. «1» - после небольшого подскока на обеих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы; колено направлено вперед. Правая сгибается в колене и с «сокращенной» стопой резко поднимается в прямом положении от колена назад - вверх, носок направлен в пол. «И» - короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около каблука левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад - вверх. Колено правой ноги не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой.

## **4. Позиции рук и ног в классическом танце. «Экзерсис у палки». Промежуточная диагностика.**

**Теория (2ч).** Учащиеся познакомятся с хореографической терминологией – системой специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий.

Теоретические понятия основных позиций в работе со станком. Отработка навыков основных позиций и положений рук и ног (с 1 по 6). Ознакомление учащихся с искусством хореографии. Повторение в более ускоренном темпе упражнений, изученных на 1 году обучения. Дополнительное изучение уровня подъема ног, например, положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена.

### **Практика(18ч).**

Подготовительная: Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони

I – первая: Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

II – вторая: Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь

III – третья: Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь

Варианты положения рук:

правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции;

правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз;

правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции;

правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции;

правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции.

Позиции ног: I – первая

Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая

Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).

### **Изучение основных элементов экзерсиса.**

*Демиплие* (полуприседание) – развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног; изучается по 1, 2, 3, 5 позициям (вначале лицом к станку, затем боком).

*Батман тандю* (вытягивание ноги) – вырабатывает натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивает силу и эластичность ног, изучается в 1, 2, 3, 5 позициях в сторону, вперед, в конце года – назад.

*Батман тандю демиплие* (выдвижение ноги с полуприседанием) изучается в 1, 3, 5 позиции вперед, в сторону, назад.

*Демирондежамбпартер* – круговые движения. Развивают подвижность тазобедренного сустава. Изучается лицом к станку с 1 позиции по точкам: вперед, в сторону, в сторону вперед, позднее назад, в сторону назад.

*Батман тандю жете* – натянутые движения с броском из 1-ой позиции, развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава; изучается стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции). Размер 2/4 характер четкий, темп – умеренно.

Положение ноги, сюр ле ку де пье – «обхватное» – развивает выворотность и подвижность ноги; «условные» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опоры.

*Батман тандю пики* – натянутые движения ноги, колочий бросок.

*Батман фрэнпэ* – сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

*Пор де бра* (движения рук):

- из подготовительной в 1, 3, 1 и снова в подготовительную позицию;

- из подготовительной в 1, 2 и снова в подготовительную позицию.

## **5. Знакомство с танцевальным искусством.**

### **Теория (10ч.).**

Ознакомление учащихся с искусством хореографии. Просмотр телепередач, просмотр фотографий и репродукций, связанных с танцем. Просмотр отрывков прославленных произведений. ассоциативное изображение танца (кадриль, вальс, танго). Выполнение несложных зарисовок человека в движении (используется стилизация изображения). Беседы о танцах и видах танцевального искусства (балетные танцы, балет, акробатические, исторические, народные, ритуальные, спортивные, степ, современные (хастл) танцы).

История танцевального искусства: Рождение искусства танца; танец в древних цивилизациях; танец в Древней Греции и Древнем Риме; развитие танца в Средние века и эпоху Возрождения; танцевальное искусство XX в.; истоки русского танцевального искусства; танцевальное искусство России XX в.

Композиция в хореографии. Художественный образ в танце. Актерское мастерство. Движения и пластика – основные компоненты эстетики танца. Музыкальная составляющая танца.

Знакомство с такими ансамблями народного танца, как: ансамбль имени Игоря Моисеева; Байрам; Вайнах; казаки России; Родничок.

## **6. Гимнастика для развития физических данных**

**Теория(1ч.) Данные упражнения** помогут укрепить мышцы стоп, паха, спины, развить нижнюю и верхнюю выворотность ног, гибкость верхнего и поясничного отделов спины, а также повысить выносливость и координацию движений.

**Практика (5ч.).** - упражнение на развитие стопы;

- упражнение на разворот ног (3 варианта);
- battement tendu;
- battement tendu с работой стоп;
- усложненный вариант battement tendu с работой стоп;
- упражнение на развитие выворотности;
- releve lent;
- упражнение на пресс;
- упражнения на развитие силы ног;
- упражнение на развитие гибкости спины;
- grand battement;
- разножка;
- упражнение на пресс;
- упражнения на подлопаточную гибкость;
- упражнения на поясничную гибкость и силу спины.

## **7. Элементы эстрадного танца.**

**Теория (1ч.).** Воспитать любовь к искусству. Формирование танцевальных знаний.

Танцевальные формы на основе симфонической музыки в классических балетах.

**Практика (5ч.).** Движения на координацию; прыжки. Перестроение из одного рисунка в другой; движения по кругу, танцевальные движения в образах.

## **8 . Постановочная работа (34 ч.)**

**Теория (5ч.).** В ходе постановочной работы, на репетициях учащиеся осваивают музыкально-танцевальную природу искусства; развивают творческую инициативу, умение передать музыку.

**Практика (29ч.).** Изучение импровизированных движений, растяжка мышц рук и ног. Постановка танцевальных композиций.

## **9. Итоговое занятие. Анализ и оценка качества результативности. Итоговая диагностика.**

**Практика (2ч.).** Закрепление пройденного материала за год. Анализ и оценка качества и результативности работы группы за год. Показательное выступление.

## **2 год обучения**

### **1.Вводное занятие. Цели и задачи. Техника безопасности. Стартовая диагностика. (2ч.)**

**Теория (2 ч.).** Беседа о целях и задачах второго года обучения. Реорганизация групп, расписание занятий. Знакомство с новыми учащимися. Внешний вид, форма одежды для занятий. Правила

поведения, инструктаж по технике безопасности. Опасность поражения электрическим током. Пожарная безопасность.

## **2.Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.**

**Теория (5 ч.).** Характер музыки – веселая, грустная, спокойная; темп – медленный, умеренный, быстрый. Строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза). Длительности – половинные, четверти, восьмые. Понятия о такте и затакте. Особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Особенности музыки: марши (спортивные и военные); вальсы (быстрые и медленные). Мелодия и движение. Правила и логика перестроение из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой.

**Практика (25 ч.).** Музыкально–пространственные упражнения. Маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Шеренга, колонна. Танцевальные шаги (с носка на пятку). Шаг на полупальцах, лёгкий бег, шаг с подскоком. Передача в движении изменения темпа. Выделение сильной доли, акцентирование сильной доли в шагах.

## **3. Изучение элементов русского народного танца.**

### **Позиции ног и рук в русском народном танце.**

**Теория (5 ч.).** Танец - это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным, художественным, специфическим отображением его многовековой, многообразной жизни. Он воплотил в себе творческую фантазию людей, глубину их чувств. Народный танец всегда имеет ясную тему и идею - он всегда содержателен. В нём существует драматургическая основа и сюжет, есть и обобщенные и конкретные художественные образы, создающиеся благодаря разнообразным пластическим движениям, пространственным рисункам (построениям).

В русском народном танце существуют самые разные виды шагов: с переступанием, на ребро каблука, переменный шаг с притопом и др.

По технике исполнения все шаги делятся на простые и переменные. Шаги различаются и по характеру исполнения. Один и тот же шаг может быть выполнен в медленном или быстром темпе, с различным настроением, отчего меняется и общий характер движения: с помощью шагов можно передать удаль, задушевность, гордость, лихость. Характер и манера исполнения шагов в разных областях и регионах различаются.

Характер шагов в мужском и женском танцах также различен. Девушка "плывет" в танце широким шагом или мелко переступая, при полном спокойствии корпуса. В других танцах она лихо отбивает каблукчиками ("дробит") или с силой "припечатывает" всей стопой. Мужские шаги, подчеркивают силу, ловкость, удаль исполнителя.

Дроби состоят из удара всей стопой - притопа и ударов полупальцами подушечкой стопы и каблука. Удары могут быть одинарные и двойные. На основе этих ударов создаются различные ритмические композиции - дроби. Все удары и выстукивания в дробях должны быть резкими, четкими, ритмичными и легкими.

### **Практика (25 ч.).**

#### Позиции ног.

В народном танце используется:

1. 5 выворотных положений классического танца - I, II, III, IV, V. 2. 5 прямых:

I прямая - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

II - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой.

IV - обе ноги поставлены на одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

V - обе ноги поставлены по одной линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

3. 5 свободных.

Во всех 5 свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми прямыми позициями.

4. 2 закрытые.

I - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в сторону.

II - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны. Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

#### Позиции и положения рук.

1. 7 позиций:

I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.

IV - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4 других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

V - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются в корпусу. Пальцы, собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

VII - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

## 2. Подготовительное и 2 основных положения.

Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

Первое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Второе положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется.

## 3. Подготовка к началу движения (preparation).

Подготовка к началу движения заключается в движении руки, которое выполняется на музыкальное вступление, идущее в темпе данного музыкального сопровождения. При музыкальном размере 2/4, 3/4 или 6/8 подготовка занимает 2 такта;

при музыкальном размере 4/4 или 6/8 медленного темпа - 1 такт.

Музыкальный размер - 2/4. Движение занимает 2 такта. Исходное положение; одна рука на станке, другая - в подготовительном положении. Голова повернута от станка. 1 такт.

Первая четверть - рука из подготовительного положения, округляя в локте, поднимается перед корпусом, чуть ниже первой позиции, и открывается от кисти до локтя в сторону; в первое положение; кисть находится на уровне талии. Голова слегка наклоняется вперед и поворачивается в сторону открытой руки; вторая четверть - пауза.

2 такт.

Первая четверть - рука собирается в локте и, описав небольшой полукруг к первой позиции, закрывается в четвертую. Взгляд следует за движением кисти. Голова при этом слегка наклоняется и в момент окончания движения руки поворачивается от станка и поднимается.

Вторая четверть - пауза.

## **Шаги в народном танце.**

### 1. Простой

Движение занимает 1/2 такта. Исходная позиция ног - I свободная.

А) С продвижением вперед. На каждую четверть, начиная с правой ноги делается по одному шагу. Юноши ставят ногу на всю стопу; шаги широкие. Девушки в начале ставят ногу на низкие полупальцы, затем мягко опускают ее на всю стопу.

Б) С продвижением назад. Первая четверть - правая нога делает шаг назад на низкие полупальцы и опускается на всю стопу. Левая слегка сгибается в колене и остается впереди; каблук слегка приподнят над полом. Вторая четверть - тот же шаг с левой ноги.

### 2. Переменный.

Движение занимает один такт. И.п. - I свободная.

А) С продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед. Вторая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - пауза.

Б) С продвижением назад.

### 3. Переменный с притопом.

Движение занимает один такт.

А) С продвижением вперед.

Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед.

Вторая четверть первая восьмая - одновременно с шагом правой ногой вперед левая слегка поднимается над полом, вторая восьмая - левая нога с одновременным ударом в пол опускается на всю стопу.

Девушки выполняют притоп легко, каблучком. Юноши - сильно, всей стопой.

Б) С продвижением назад.

Выполняется также, как и переменный шаг назад. Притоп выполняется также, как и в шаге с продвижением вперед.

#### 4. Переменный с каблука.

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

Затакт - небольшое полуприседание на обеих ногах. Руки поднимаются в стороны между подготовительным и третьим положением.

Первая четверть.

Первая восьмая - шаг правой ногой вперед на ребро каблука; нога в колене вытягивается. Левая рука, сгибаясь в локте, поднимается до уровня груди; кисть сжата в кулак, Правая рука заводится за спину. Вторая восьмая - левая нога на низких полупальцах приставляется в прямом положении к каблуку правой, как бы подбивая его. Вторая четверть - первая восьмая - притоп всей стопой правой ноги с небольшим продвижением вперед; в момент притопа колено слегка сгибается. Вторая восьмая - пауза.

#### 5. С переступанием.

Движение занимает один такт. И.П.- I прямая.

Первая четверть первая восьмая - небольшой шаг правой ногой вперед на всю стопу.

Вторая восьмая- левая нога сгибаясь в колене, делая шаг, опускается в первую прямую позицию на всю стопу, чуть впереди правой в полуприседании. Одновременно правая нога сгибается в колене и приподнимается над полом.

Вторая четверть - первая восьмая - правая нога подводится к левой и мягко опускается на пол на всю стопу в первую прямую позицию.

Вторая восьмая - пауза.

### **Основные движения народного танца.**

#### «Ковырялочка».

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная. Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«1» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45°.

«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен.

«Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

#### «Молоточки».

Движение занимает 1/2 такта. И.П. - I прямое. «1» - после небольшого подскока на обеих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы; колено направлено вперед. Правая сгибается в колене и с «сокращенной» стопой резко поднимается в прямом положении от колена назад - вверх, носок направлен в пол. «И» - короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около каблука левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад - вверх. Колено правой ноги не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой.

Методическое обеспечение раздела:

1. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: Использование сигнальных карточек при выполнении заданий. Использование презентаций и фрагментов презентации. Использование картинного материала. Активные методы рефлексии.

2. Дидактический материал: Методика контроля усвоения учащимися учебного материала, методические пособия по хореографии, наборы сюжетных картинок в соответствии с тематикой, викторины.

3. Техническое оснащение занятий: ЖК телевизор, ПК, музыкальный центр, колонки.

### **Дроби и основные движения народного танца**

#### 1. Дробная дорожка.

Движение может выполняться на месте и с продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая - небольшой перескок вперед на всю стопу левой ноги. Правая сгибается в колене, и с «сокращенной» стопой слегка отделяется от пола в прямом положении. Вторая восьмая - удар каблуком правой ноги в пол по I прямой позиции. Вторая четверть - движение повторяется.

#### 2. Дробь с подскоком.

Движение занимает 1/2 такта. Затакт - одновременно с небольшим подскоком на левой ноге правая сгибается в колене и слегка отделяется от пола. Первая четверть Первая восьмая - одновременно с



ударом своей стопой в пол левая нога опускается по I прямой позиции, а правая делает резкий удар каблуком у каблука левой, а затем стопой по первой прямой позиции. Одновременно со вторым ударом правая нога ставится на всю стопу, а левая отделяется от пола. Вторая восьмая - небольшой подскок на правой ноге. Существуют еще несколько видов дробей: «мелкая разговорная дробь», «в три ножки», «дробь хромого» (трех четвертная), тройные поочередные выстукивания.

#### В) Основные движения русского народного танца.

##### «Гармошка».

Движение занимает один такт. И.П. - I свободная.

«И» - каблук павой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«1» - Каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются.

«И» - Носок правой и каблук левой ноги приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«2» - Каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются.

##### «Ковырялочка»

Движение занимает один такт. И.П. - I свободная. Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«1» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45 о .

«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен. «Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

##### «Веревочка»

Движение бывает пяти видов: простая, с двойным ударом, простая с переступанием на всю стопу или на ребро каблука, с дойным ударом с переступанием на всю стопу или ребро каблука или с двойным ударом с переборами.

##### Простая.

«И» - с небольшого приседания с проскальзыванием левой ноги вперед правая, сгибаясь в колене поднимается с боку левой, слегка прикасаясь к ней, и на уровне икроножной мышцы переводится назад.

«1» - правая нога опускается позади левой с лево от каблука в перекрещенное положение. «И 2» - движение повторяется.

##### «Маятник».

Виды: с подскоком на полупальцах, с подскоком на всей стопе.

##### «Моталочка»

И.П. - I прямое. Движение занимает один такт. «1» - левая нога присогнутая в колене делает небольшой подскок и опускается на всю стопу. Правая, сгибаясь в колене поднимается назад. «И» - правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45 о. «2» - небольшой подскок на всей стопе левой ноги положение правой ноги меняется. Движение повторяется с другой ноги.

##### «Молоточки».

Движение занимает 1/2 такта. И.П. - I прямое. «1» - после небольшого подскока на обеих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы; колено направлено вперед. Правая сгибается в колене и с «сокращенной» стопой резко поднимается в прямом положении от колена назад - вверх, носок направлен в пол. «И» - короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около каблука левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад - вверх. Колено правой ноги не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой.

#### **4. Позиции рук и ног в классическом танце. Экзерсис у «палки». Промежуточная диагностика.**

**Теория (2 ч.).** Учащиеся познакомятся с хореографической терминологией – системой специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий.

Теоретические понятия основных позиций в работе со станком. Отработка навыков основных позиций и положений рук и ног (с 1 по 6). Ознакомление учащихся с искусством хореографии. Повторение в более ускоренном темпе упражнений, изученных на 1 году обучения. Дополнительное изучение уровня подъема ног, например, положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена.

#### **Практика (18 ч.).**

Подготовительная: Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх.  
Большой палец внутри ладони

I – первая: Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

II – вторая: Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями  
внутри

III – третья: Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями  
внутри

Варианты положения рук:

правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции;

правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз;

правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции;

правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции;

правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции.

Позиции ног: I – первая

Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной  
линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая

Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на  
расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с  
обеих ног)

V – пятая

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой,  
выполняется с обеих ног)

VI – шестая

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).

### **Изучение основных элементов экзерсиса.**

*Демиплие* (полуприседание) – развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног; изучается по  
1, 2, 3, 5 позициям (вначале лицом к станку, затем боком).

*Батман тандю* (вытягивание ноги) – вырабатывает натянутость всей ноги в колене, подъеме,  
пальцах, развивает силу и эластичность ног, изучается в 1, 2, 3, 5 позициях в сторону, вперед, в конце  
года – назад.

*Батман тандю демиплие* (выдвижение ноги с полуприседанием) изучается в 1, 3, 5 позиции вперед,  
в сторону, назад.

*Демирон де жамб пар тер* – круговые движения. Развивают подвижность тазобедренного сустава.  
Изучается лицом к станку с 1 позиции по точкам: вперед, в сторону, в сторону вперед, позднее назад, в  
сторону назад.

*Батман тандю жете* – натянутые движения с броском из 1-ой позиции, развивают упругость ног в  
воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава; изучается стоя лицом к станку (в сторону 2-й  
позиции). Размер 2/4 характер четкий, темп – умеренно.

Положение ноги, сюр ле ку де пье – «обхватное» – развивает выворотность и подвижность ноги;  
«условные» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опоры.

*Батман тандю пике* – натянутые движения ноги, колючий бросок.

*Батман фрэнсэ* – сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и  
подвижность колена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

*Релеве лян 45°* – медленное поднятие ноги, развивает силу и ловкость ног в танцевальном шаге;  
изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед.

Прыжки: танлеве соте – по 1, 2 и 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки.

*Па курю* – мелкий бег на полупальцах; исполняется по прямой в невыворотной 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.

*Пор де бра* (движения рук):

- из подготовительной в 1, 3, 1 и снова в подготовительную позицию;

- из подготовительной в 1, 2 и снова в подготовительную позицию.

## **5. Знакомство с танцевальным искусством.**

### **Теория (10 ч.).**

Ознакомление учащихся с искусством хореографии. Просмотр телепередач, просмотр фотографий и репродукций, связанных с танцем. Просмотр отрывков прославленных произведений. ассоциативное изображение танца (кадриль, вальс, танго). Выполнение несложных зарисовок человека в движении (используется стилизация изображения). Беседы о танцах и видах танцевального искусства (балетные танцы, балет, акробатические, исторические, народные, ритуальные, спортивные, степ, современные (хастл) танцы).

История танцевального искусства: Рождение искусства танца; танец в древних цивилизациях; танец в Древней Греции и Древнем Риме; развитие танца в Средние века и эпоху Возрождения; танцевальное искусство XX в.; истоки русского танцевального искусства; танцевальное искусство России XX в.

Композиция в хореографии. Художественный образ в танце. Актерское мастерство. Движения и пластика – основные компоненты эстетики танца. Музыкальная составляющая танца.

Профессии в области хореографии. Известные представители в искусстве хореографии.

Знакомство с такими ансамблями народного танца, как: ансамбль имени Игоря Моисеева; Байрам; Вайнах; казаки России; Родничок.

### **6. Гимнастика для развития физических данных**

**Теория(1ч.) Данные упражнения** помогут укрепить мышцы стоп, паха, спины, развить нижнюю и верхнюю выворотность ног, гибкость верхнего и поясничного отделов спины, а также повысить выносливость и координацию движений.

**Практика (5 ч.).** - упражнение на развитие стопы;

- упражнение на разворот ног (3 варианта);
- battement tendu;
- battement tendu с работой стоп;
- усложненный вариант battement tendu с работой стоп;
- упражнение на развитие выворотности;
- releve lent;
- упражнение на пресс;
- упражнения на развитие силы ног;
- упражнение на развитие гибкости спины;
- grand battement;
- разножка;
- упражнение на пресс;
- упражнения на подлопаточную гибкость;
- упражнения на поясничную гибкость и силу спины.

### **7. Элементы эстрадного танца.**

**Теория (1 ч.).** Воспитать любовь к искусству. Формирование танцевальных знаний.

Танцевальные формы на основе симфонической музыки в классических балетах.

**Практика (5 ч.).** Движения на координацию; прыжки. Перестроение из одного рисунка в другой; движения по кругу, танцевальные движения в образах.

### **8. Постановочная работа.**

**Теория (5 ч.).** В ходе постановочной работы, на репетициях учащиеся осваивают музыкально-танцевальную природу искусства; развивают творческую инициативу, умение передать музыку.

**Практика (29 ч.).** Изучение импровизированных движений, растяжка мышц рук и ног. Постановка танцевальных композиций.

### **9. Итоговое занятие. Анализ и оценка качества результативности. Итоговая диагностика.**

**Практика (1 ч.).** Закрепление пройденного материала за год. Анализ и оценка качества и результативности работы группы за год. Показательное выступление.

## **Описание методического обеспечения программы**

Образовательный процесс данного объединения включает три взаимосвязанных направления – обучение, воспитание и развитие. Для достижения цели и выполнения задач программы используются современные технологии обучения:

- лично-ориентированные;
- дифференциация;
- здоровьесберегающая;

- игровые технологии;

Программа состоит из теоретической и практической части. Логическая последовательность учебных тем исключает возможность изменения очередности изложения. Такие темы, как экзерсис у «палки», работа перед зеркалом, пластические упражнения на растяжку мышц, должны реализовываться на каждом занятии.

Занятия включают в себя теоретические и практические задания, подвижные игры. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как наглядный (показ движений или элементов), словесный метод, практический метод (стимулирование к творческому поиску, показ отдельных ролей). Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятия. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. При реализации программы доминирующую часть составляет практическая деятельность.

Движение в ритме и темпе, заданных музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной систем.

На занятиях ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребёнок меньше болеет.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности, формирует их фигуру, развивает выносливость, ловкость, смелость. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной, танцевальной музыки внутренне обогащают и развивают учащихся, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Методическое сопровождение учебной работы педагога включает следующую документацию: нормативно-правовую базу, законы РФ, функциональные обязанности педагога дополнительного образования, паспорт учебного кабинета, журнал учёта работы объединения, список обучающихся, план воспитательной работы, расписание работы педагога, учебно-методический комплект (разработки конспектов занятий с приложениями). Методическое сопровождение воспитательной работы педагога охватывает следующие формы воспитывающей деятельности: посиделки, игра, конкурсы, развлекательная программа, этюды, творческие отчёты и т.п. Достижение воспитательной цели происходит посредством слова, наглядности, упражнения, поиска и т.п. Педагогические приёмы (интонация, поощрение, эмоциональная отзывчивость, тактильные прикосновения, убеждения, перевод бытовой ситуации в воспитательную) и педагогические технологии (технология педагогической поддержки, личностно-ориентированное воспитание, создание «Ситуации успеха») помогают организовать воспитательную работу в коллективе. Занятия проводятся в специально оборудованном зале в соответствующей форме.

## **4. Условия реализации программы**

### **Кадровые условия реализации программы.**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте.

### **Методические условия реализации программы:**

Методические условия обеспечивают планирование образовательного процесса и его ресурсного сопровождения, включают в себя совокупность программных продуктов, культурные и

организационные формы информационного взаимодействия, компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и практических задач.

К общеразвивающей программе создан календарно-тематический план, описывающий четкое распределение времени на практическую и теоретическую подготовку учащихся, содержание деятельности. Для реализации поставленных задач создан учебно-методический комплект, содержащий конспекты занятий по каждой теме и разделу, наглядный и дидактический материал, вспомогательный материал для занятий с мультимедийными презентациями.

Программно-методическое обеспечение включает в себя: разработки игр, бесед, заочных путешествий, конкурсов, соревнований, методик по учебно-исследовательской работе, проектной деятельности, взаимодействию с семьей, рекомендации Сан Пин по организации режима занятий.

#### **Материально - технические условия реализации программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец» реализуется в учебном кабинете, располагающим материальной и технической базой, обеспечивающей организацию и проведение различных видов деятельности обучающихся, предусмотренные образовательной программой. Материальная и техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам, а также техническим и финансовым нормативам, установленным для обслуживания этой базы.

В кабинете сделан ремонт с соблюдением требований Сан Пин, теплового, светового режима, пожаробезопасности и электробезопасности, имеются памятки, инструкции по ТБ и ПБ.

При реализации программы предусматриваются специально организованные места, предназначенные для коллективной работы, общения, демонстрации достижений учащихся. В кабинете есть «станок», зеркала. Учебный кабинет оснащен ЖК телевизором, музыкальным центром с колонками, ноутбуком. В наличии методический, дидактический и раздаточный материалы: наборы аудио- и видеозаписи для просмотра и прослушивания ритмических упражнений, мячи, скакалки, обручи, ленты.

Учебно-методический комплект и дидактический материал систематически пополняется и совершенствуется.

## 5. Список литературы для педагогов

1. Сироткина И. Танец: Опыт понимания. Эссе. Знаменитые хореографические постановки и перформансы. Антология текстов о танце. – Бослен, 2020.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – Планета музыки, 2020.
3. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. – СПб.: Музыкальная палитра, 2004. [https://www.studmed.ru/view/burenina-ai-kommunikativnye-tancy-igry-dlya-detey\\_969bda36843.html](https://www.studmed.ru/view/burenina-ai-kommunikativnye-tancy-igry-dlya-detey_969bda36843.html) (дата обращения 20.03.2020)
4. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. Учебное пособие. – Планета музыки, 2020.
5. Палилей А. Танец и методика его преподавания. Русский народный танец. Учебное пособие. – Юрайт, 2019.
6. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. – Лань Спб, 2019.
7. Карпенко В., Карпенко И., Багана Ж. Народно-сценический танец, 2016.
8. Дубских Т. Народно-сценический танец. – Лань Спб, 2017.
9. Коптелова Е. Игорь Моисеев - академик и философия танца, 2012. <https://search.rsl.ru/ru/record/01005392986> (дата обращения 20.03.2020)
10. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. - М.: ВАКО, 2016.
11. Шубарин В. Джазовый танец на эстраде. – Лань Спб, 2012. <https://search.rsl.ru/ru/record/01005456648> (дата обращения 20.03.2020)
12. Григорьева О. Р. Эстрадный танец// Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей вузов. Челябинск: ЧГИК, 2017.
13. Ильясова Р.Х. История искусств. Раздел Хореография.2011. [https://www.studmed.ru/ilyasova-r-h-istoriya-iskusstv-razdel-horeografiya\\_a304793c402.html](https://www.studmed.ru/ilyasova-r-h-istoriya-iskusstv-razdel-horeografiya_a304793c402.html) (дата обращения 20.03.2020)

## 6. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребёнка. - М.: Просвещение, 2003. <https://search.rsl.ru/ru/record/01006114603> (дата обращения 20.03.2020)
2. Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь, 2007.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов – на – Дону: Феникс, 2003. <https://www.labirint.ru/books/306108/> (дата обращения 20.03.2020)
4. Ушинский К. Д. Воспитание человека: Избр. — М.: Карапуз, 2000. [https://fictionbook.ru/author/konstantin\\_ushinskiyi/vospitanie\\_cheloveka\\_izbrannoe/read\\_online.html](https://fictionbook.ru/author/konstantin_ushinskiyi/vospitanie_cheloveka_izbrannoe/read_online.html) (дата обращения 20.03.2020)
5. Фирилева Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2001. <https://www.labirint.ru/books/149863/> (дата обращения 20.03.2020)

## 7. Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы)

Официальные ресурсы в сфере образования

- Министерство образования и науки России <http://www.mon.gov.ru>
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://www.obrnadzor.gov.ru>
- Министерство образования Сахалинской области <http://obrazovanie.admsakhalin.ru/>

Образовательные порталы

- Федеральный портал <http://www.edu.ru>
- Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
- Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org>
- Портал творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
- Сайт работников образования <http://ap.nportal.ru>

Информационно-правовые порталы

- Информационно-правовой портал <http://www.garant.ru/hotlaw/sahalin/>
- Российский общеобразовательный портал <http://zakon.edu.ru>

## Энциклопедии

- Большой энциклопедический и исторический словарь <http://www.edic.ru>
- ВикиЗнание: гипертекстовая электронная энциклопедия <http://www.wikiznanie.ru>
- Википедия: свободная многоязычная энциклопедия <http://ru.wikipedia.org>

## Образовательная пресса

- Школьная пресса: информационный портал <http://portal.lgo.ru>
- Журнал «Вестник образования России» <http://www.vestniknews.ru>
- Журнал «Вопросы интернет-образования» <http://vio.fio.ru>

## Образовательные ресурсы

- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
- Каталог образовательных ресурсов сети Интернет <http://katalog.iot.ru/>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

## Образовательные ресурсы по хореографии для педагогов

- Все для Хореографов и Танцоров, Методические пособия, Программы, Книги... [horeograf.com](http://horeograf.com)
- ВСМ.RU: Персональные сайты: Персональные сайты танцоров, ... [bcm.ru](http://bcm.ru)
- Сайт, полезный для театралов и хореографов. Обсуждение на... [liveinternet.ru](http://liveinternet.ru)
- Народно-сценический танец - [Dancehelp.ru](http://Dancehelp.ru) [dancehelp.ru](http://dancehelp.ru)
- Народно-сценический танец и методика его преподавания. [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Методика проведения уроков по классическому танцу. [nsportal.ru](http://nsportal.ru)
- Основы методики преподавания классического танца. [www.vaganova.ru](http://www.vaganova.ru)
- "Хореографическое творчество" <http://www.prim-college.ru>

## **Вебсайты для развития творческих, познавательных и исследовательских способностей детей**

- Искусство воспитания - Дом Солнца. [www.sunhome.ru](http://www.sunhome.ru)
- Лечебная физкультура. Упражнения для спины. [spinet.ru](http://spinet.ru)
- Оздоровительные физические упражнения для позвоночника. [www.astromeridian.ru](http://www.astromeridian.ru)
- Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки. [www.za-partoi.ru](http://www.za-partoi.ru)
- Ритмика как средство развития творческих способностей детей. [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
- Музыка и ритмика - Раннее развитие детей. [www.razumniki.ru](http://www.razumniki.ru)